

Согласовано

Директор МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми

/М.Ю.Жукова/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Пищальникова Н.Л.

м.п. /Н.Л. Пищальникова/



Примерное 10-дневное меню для обучающихся I I степени на осень-зима период года

Примерное меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г., 2021г.

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	205	6,82	8,15	28,72	215,54	0,18	0,20	1,39	41,34	152,35	197,43	54,08	1,27
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
82/2021	ФРУКТ 85	85												
Итого Завтрак :			12,00	17,75	72,09	492,16	0,27	0,24	1,39	41,41	181,55	272,43	73,83	3,23
Обед														
51/2008	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,76	7,68	14,26	137,13	0,10	0,06	20,16	15,00	34,68	65,88	25,80	0,86
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,75	4,19	9,73	123,61	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ, ЯГОДНЫЙ, ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34
Итого Обед :			30,38	25,74	140,32	915,50	0,41	0,36	34,56	82,60	187,62	400,39	126,20	4,93
Всего за день :			42,38	43,49	212,41	1407,66	0,68	0,60	35,95	124,01	369,17	672,82	200,03	8,16
			Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,0											

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102/2008	КАША "ДРУЖБА" 250	250	6,48	8,16	34,60	237,70	0,12	0,21	1,62	49,27	156,00	172,48	37,70	0,70
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 15	15	3,84	3,92		50,60	0,03	0,36	0,70	230,00	900,00	590,00	50,00	0,90
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
589/2013	кондитерские изделия порционно 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
Итого Завтрак :			19,29	18,26	104,97	656,99	0,22	0,78	3,62	299,27	1189,20	872,98	105,90	2,39
Обед														
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,45	21,09	127,58	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
378/2013	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ (СВ)	100	12,79	26,20	7,21	315,33	0,68	0,19	0,14	2,25	20,52	20,07	25,34	1,53
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,64	6,59	29,16	190,39	0,21	0,14	35,64	32,40	19,76	105,79	40,99	1,62
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,69	10,27	9,90	138,82	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
Итого Обед :			28,14	47,45	129,66	1058,78	1,07	0,47	94,99	49,85	134,14	258,67	123,35	6,36
Всего за день :			47,43	65,71	234,63	1715,77	1,29	1,25	98,61	349,12	1323,34	1131,65	229,25	8,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,9

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
280/2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 230	230	23,09	13,16	47,12	397,77	0,27	0,47	9,65	39,66	236,65	334,09	97,90	2,32
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
82/2021	ФРУКТ 40	40												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Завтрак :			27,54	14,99	86,94	589,25	0,33	0,67	13,03	60,66	406,23	464,67	119,96	3,05
Обед														
59-2008Г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,14	5,36	13,67	115,49	0,08	0,12	16,86	27,50	72,18	85,23	30,08	0,77
174-2008Г.	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/40	130	12,33	8,83	16,12	191,64	0,11	0,11	3,26	23,53	39,35	178,87	40,93	1,21
213/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	5,75	6,17	19,15	155,10	0,98	1,20	7,02	228,00	690,72	1024,25	430,80	12,50
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
9/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,54	11,75	11,46	157,76	0,07	0,08	5,50		29,79	60,70	41,80	0,78
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
Итого Обед :			30,08	33,03	112,10	862,57	1,27	1,58	232,64	279,03	848,34	1366,05	549,81	16,11
Всего за день :			57,62	48,02	199,04	1451,82	1,60	2,25	245,67	339,69	1254,57	1830,72	669,77	19,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
230/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	6,90	7,76	32,94	229,12	0,14	0,21	1,46	47,50	149,19	184,69	34,50	1,52
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
582/2021	кондитерские изделия порционно 2021 35	35	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
Итого Завтрак :			18,09	24,35	107,29	715,82	0,30	0,48	2,76	71,07	309,86	397,91	79,83	4,78
Обед														
51/2008	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,76	7,68	14,26	137,13	0,10	0,06	20,16	15,00	34,68	65,88	25,80	0,86
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80/50	130	22,51	20,73	8,10	309,02	0,38	2,69	40,24	10021,82	31,78	397,99	23,99	8,46
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,05	0,04		32,40	7,13	99,63	32,40	0,66
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,69	10,27	9,90	138,82	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61
Итого Обед :			40,01	46,23	154,68	1195,95	0,62	2,91	100,31	10069,22	181,09	663,64	142,03	12,04
Всего за день :			58,10	70,58	261,97	1911,77	0,92	3,39	103,07	10140,29	490,95	1061,55	221,86	16,82

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,5

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
231/2018	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	250	6,77	8,10	38,77	255,07	0,10	0,22	1,63	50,00	159,14	154,98	28,68	1,16
300/2013	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	20	2,54	2,30	0,14	31,42	0,01	0,09		50,00	11,00	38,40	2,40	0,50
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Завтрак :			14,50	11,75	103,91	575,48	0,20	0,34	1,63	100,00	198,14	266,48	50,78	3,60
Обед														
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,95	5,36	12,12	104,47	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
178/2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/40	130	9,54	10,43	10,52	173,54	0,15	0,26	26,69	15,62	79,41	133,13	25,56	1,47
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗИОМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
50/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	6,08	7,73	43,78	269,01	0,29	0,29	147,07		149,28	123,05	87,34	3,88
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
Итого Обед :			28,42	31,59	157,21	1024,39	0,70	0,78	226,26	68,42	344,58	436,82	187,64	8,66
Всего за день :			42,92	43,34	261,12	1599,87	0,90	1,12	227,89	168,42	542,72	703,30	238,42	12,26

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 6,1

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 250	250	8,32	9,94	35,02	262,85	0,22	0,24	1,69	50,42	185,79	240,77	65,95	1,55
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
589/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
Итого Завтрак :			15,18	21,29	104,41	665,77	0,26	0,26	1,69	50,49	204,49	268,67	71,60	2,34
Обед														
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,45	21,09	127,58	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	20,01	5,56	11,43	173,33	0,11	0,17	1,85	35,43	49,44	156,67	20,59	1,38
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200			19,40	78,00	0,30	0,34	20,00	120,00				
2/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,25	10,63	11,33	146,02	0,04	0,04	21,63		31,33	32,68	20,55	0,92
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
Итого Обед :			37,75	27,42	145,73	979,73	0,75	0,70	63,86	203,03	125,52	347,06	101,51	5,22
Всего за день :			52,93	48,71	250,14	1645,50	1,01	0,96	65,55	253,52	330,01	615,73	173,11	7,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,7

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
102/2008	КАША "ДРУЖБА"	205	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 10	10	2,56	2,61		33,73	0,03	0,36	0,70	230,00	900,00	590,00	50,00	0,90
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
89/2008	ФРУКТ 90	90	0,81	0,18	7,29	34,02	0,05	0,03	67,50		38,25	25,88	14,63	0,34
Итого Завтрак :			16,74	14,15	85,35	530,45	0,31	0,79	70,83	290,40	1214,17	921,41	129,24	3,95
Обед														
44/2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,26	6,58	11,85	115,66	0,09	0,08	21,41	38,75	34,53	61,53	23,43	0,83
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) 230	230	18,48	33,09	21,52	457,63	1,04	0,31	26,69	0,05	25,86	81,53	56,84	3,13
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
47/2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,91	6,55	12,25	119,33	0,09	0,08	19,71		64,80	89,69	46,24	1,95
Итого Обед :			30,97	47,14	97,32	935,20	1,25	0,54	267,81	38,80	141,49	249,75	132,71	6,76
Всего за день :			47,71	61,29	182,67	1465,65	1,56	1,33	338,64	329,20	1355,66	1171,16	261,95	10,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,8

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
282/2021	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 210	210	15,48	8,86	60,33	382,11	0,11	0,22	0,29	33,02	98,93	183,62	41,59	1,25
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
82/2021	ФРУКТ 60	60												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Завтрак :			22,72	12,66	111,56	645,86	0,25	0,54	1,44	64,02	340,43	411,72	85,29	3,39
Обед														
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,05	4,38	19,81	142,79	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08
178/2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,36	8,05	8,06	133,73	0,12	0,20	21,09	23,21	62,48	94,51	18,80	0,74
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,69	6,44	12,14	113,12	0,09	0,06	14,68		16,07	51,82	22,20	0,81
Итого Обед :			27,41	27,05	140,42	915,35	0,71	0,59	83,22	81,01	228,26	418,53	158,59	6,48
Всего за день :			50,13	39,71	251,98	1561,21	0,96	1,13	84,66	145,03	568,69	830,25	243,88	9,87

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,0

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
106/2008	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	250	8,10	7,10	48,49	290,23	0,11	0,16	1,11	41,46	123,89	126,51	22,23	0,73	
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20									
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(40)	40	3,08	0,96	21,36	101,60	0,04	0,01			17,20	26,00	5,60	0,74	
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10	
Итого Завтрак :			20,92	15,08	101,23	619,30	0,22	0,53	3,01	81,46	381,71	350,23	60,41	2,16	
Обед															
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,13	5,37	7,50	82,58	0,21	0,20	42,33		51,68	136,50	62,15	2,05	
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,75	4,19	9,73	123,61	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76	
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55	
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40									
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,44	6,09	8,45	94,36	0,02	0,04	9,60		35,52	41,40	21,12	1,34	
Итого Обед :			28,19	23,45	129,94	844,41	0,50	0,47	53,13	67,60	207,12	468,41	158,55	7,15	
Всего за день :			49,11	38,53	231,17	1463,71	0,72	1,00	56,14	149,06	588,83	818,64	218,96	9,31	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,7

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
112/2008	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,65	8,51	37,49	249,42	0,21	0,22	1,31	20,19	132,51	185,88	47,34	1,31
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
82/2021	ФРУКТ 85	85												
Итого Завтрак :			11,45	17,74	93,26	567,71	0,24	0,24	1,31	20,26	146,91	207,28	51,59	1,92
Обед														
71/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБНЫМИ	250	6,36	9,67	20,73	195,39	0,12	0,12	16,63	10,00	27,38	145,23	37,40	1,43
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 230	230	18,84	19,70	49,38	450,18	0,15	0,21	2,95	46,00	30,67	322,31	74,86	3,66
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
9/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,54	11,75	11,46	157,76	0,07	0,08	5,50		29,79	60,70	41,80	0,78
Итого Обед :			33,72	42,04	146,31	1096,65	0,36	0,42	25,08	56,00	108,14	541,24	165,26	6,72
Всего за день :			45,17	59,78	239,57	1664,36	0,60	0,66	26,39	76,26	255,05	748,52	216,85	8,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,3