Согласовано
Директор МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми
_____ м.п.
/М.Ю.Жукова/

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Пищальникова Н.Л.
м.п._____
/Н.Л. Пищальникова/

Примерное 10-дневное меню для обучающихся
I I ступени
на **весна-лето** период года

Примерное меню 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. и 2013г. и 2018г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	5,12	5,22		67,46	0,03	0,36	0,70	230,00	900,00	590,00	50,00	0,90
89/2008	ФРУКТ 70	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	0,02	42,00		23,80	16,10	9,10	0,21
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*17,32*	*21,39*	*78,72*	*577,43*	*0,26*	*0,60*	*44,09*	*311,34*	*1083,00*	*819,53*	*115,98*	*2,67*
	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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	0,61	0,77	4,38	26,90	0,03	0,03	14,71		14,93	12,31	8,73	0,39
	Итого Обед :		*30,04*	*20,45*	*139,58*	*863,44*	*0,43*	*0,35*	*39,67*	*82,60*	*167,83*	*373,90*	*114,37*	*4,02*
	Всего за день :		*47,36*	*41,84*	*218,30*	*1440,87*	*0,69*	*0,95*	*83,76*	*393,94*	*1250,83*	*1193,43*	*230,35*	*6,69*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 30	30	7,68	7,84		101,20	0,01	0,11	0,21	69,00	270,00	177,00	15,00	0,27
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*22,11*	*26,62*	*82,30*	*656,81*	*0,19*	*0,49*	*3,13*	*178,27*	*552,70*	*455,48*	*69,50*	*1,34*
	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
411/2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ 100	100	18,63	18,44	7,44	270,21	0,10	0,17	2,03	55,86	38,27	177,77	24,69	1,42
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
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
	Итого Обед :		*34,61*	*39,55*	*137,76*	*1046,21*	*0,50*	*0,43*	*83,96*	*103,46*	*162,63*	*425,05*	*122,58*	*6,90*
	Всего за день :		*56,72*	*66,17*	*220,06*	*1703,02*	*0,69*	*0,92*	*87,09*	*281,73*	*715,33*	*880,53*	*192,08*	*8,24*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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 СГУЩЕНОЕ 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
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
89/2008	ФРУКТ 50	50	0,45	0,10	4,05	18,90	0,01	0,01	21,43		12,14	8,21	4,64	0,11
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*28,99*	*14,75*	*101,18*	*652,64*	*0,33*	*0,68*	*34,38*	*60,66*	*409,54*	*466,34*	*123,18*	*2,84*
	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 100/50	150	14,23	10,19	18,60	221,12	0,13	0,12	3,76	27,15	45,40	206,39	47,22	1,40
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
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
	Итого Обед :		*32,24*	*28,04*	*128,26*	*893,42*	*1,25*	*1,55*	*237,14*	*282,65*	*860,70*	*1375,82*	*535,76*	*16,91*
	Всего за день :		*61,23*	*42,79*	*229,44*	*1546,06*	*1,58*	*2,23*	*271,52*	*343,31*	*1270,24*	*1842,16*	*658,94*	*19,75*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,7

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
589/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*17,64*	*20,47*	*117,37*	*724,94*	*0,20*	*0,39*	*2,76*	*107,50*	*280,03*	*310,34*	*64,05*	*2,58*
	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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
	Итого Обед :		*39,61*	*36,09*	*149,81*	*1083,43*	*0,62*	*2,89*	*66,88*	*10069,22*	*161,04*	*657,12*	*138,40*	*12,07*
	Всего за день :		*57,25*	*56,56*	*267,18*	*1808,37*	*0,82*	*3,28*	*69,64*	*10176,72*	*441,07*	*967,46*	*202,45*	*14,65*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
231/2018	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	205	5,55	6,64	31,79	209,15	0,08	0,18	1,33	41,00	130,49	127,08	23,51	0,95
300/2013	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 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
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Завтрак :		*13,73*	*9,77*	*100,96*	*547,46*	*0,15*	*0,31*	*61,33*	*91,00*	*179,79*	*201,48*	*41,71*	*2,00*
	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 100/50	150	11,03	11,85	11,60	197,11	0,09	0,17	30,38	46,80	94,08	142,10	28,19	1,11
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 (ИЗЮМ)	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
	Итого Обед :		*30,68*	*33,20*	*173,43*	*1116,13*	*0,70*	*0,72*	*229,95*	*99,60*	*369,80*	*489,67*	*195,87*	*8,72*
	Всего за день :		*44,41*	*42,97*	*274,39*	*1663,59*	*0,85*	*1,03*	*291,28*	*190,60*	*549,59*	*691,15*	*237,58*	*10,72*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1.0 : 6.2

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
589/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*15,43*	*19,70*	*109,35*	*677,22*	*0,24*	*0,26*	*1,69*	*90,42*	*192,64*	*256,77*	*68,75*	*1,84*
	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
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
	Итого Обед :		*39,26*	*26,94*	*154,55*	*1016,14*	*0,45*	*0,35*	*48,14*	*83,03*	*171,28*	*371,58*	*105,03*	*6,79*
	Всего за день :		*54,69*	*46,64*	*263,90*	*1693,36*	*0,69*	*0,61*	*49,83*	*173,45*	*363,92*	*628,35*	*173,78*	*8,63*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Завтрак :		*14,16*	*17,51*	*84,17*	*550,62*	*0,20*	*0,37*	*62,63*	*100,40*	*288,62*	*270,43*	*60,71*	*1,24*
	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
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 230	230	24,41	25,12	21,52	409,43	0,23	0,28	26,69	0,05	28,66	299,67	56,59	4,41
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,43	5,09	8,36	84,95	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
	Итого Обед :		*35,79*	*38,02*	*110,21*	*926,80*	*0,38*	*0,47*	*257,60*	*38,80*	*115,59*	*421,15*	*107,68*	*7,48*
	Всего за день :		*49,95*	*55,53*	*194,38*	*1477,42*	*0,58*	*0,84*	*320,23*	*139,20*	*404,21*	*691,58*	*168,39*	*8,72*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,9

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
144/2008	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 230	230	15,13	12,22	57,65	401,24	0,07	0,20	0,23	85,18	70,37	191,60	39,00	1,03
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 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
495/2013	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,37	86,53	0,02	0,08	0,65	10,00	60,45	45,00	7,00	0,10
89/2008	ФРУКТ 50	50	0,45	0,10	4,05	18,90	0,01	0,01	21,43		12,14	8,21	4,64	0,11
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*22,42*	*15,05*	*113,90*	*681,60*	*0,15*	*0,49*	*22,81*	*116,18*	*300,46*	*367,31*	*70,44*	*1,56*
	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 100/50	150	11,03	11,85	11,60	197,11	0,09	0,17	30,38	46,80	94,08	142,10	28,19	1,11
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
107/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
	Итого Обед :		*30,68*	*24,54*	*136,85*	*891,91*	*0,62*	*0,52*	*82,83*	*104,60*	*267,59*	*440,90*	*160,34*	*6,68*
	Всего за день :		*53,10*	*39,59*	*250,75*	*1573,51*	*0,77*	*1,01*	*105,64*	*220,78*	*568,05*	*808,21*	*230,78*	*8,24*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,7

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	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
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
589/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 40	40	2,36	1,88	30,00	146,40								
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Завтрак :		*22,60*	*16,48*	*132,79*	*770,56*	*0,20*	*0,69*	*3,11*	*291,46*	*1152,33*	*839,16*	*101,78*	*2,67*
	Обед													
106/2018	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,83	5,37	7,65	86,22	0,06	0,04	25,54		39,00	45,35	22,16	0,75
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
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
31/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,28	6,09	6,86	87,38	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
	Итого Обед :		*29,45*	*23,49*	*143,02*	*902,23*	*0,37*	*0,30*	*35,44*	*67,60*	*203,94*	*383,72*	*120,49*	*6,37*
	Всего за день :		*52,05*	*39,97*	*275,81*	*1672,79*	*0,57*	*0,99*	*38,55*	*359,06*	*1356,27*	*1222,88*	*222,27*	*9,04*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 5,3

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
112/2008	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,56	7,47	36,49	243,41	0,21	0,17	1,31	40,16	140,47	186,92	47,75	1,26
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03
89/2008	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(40)	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24								
	Итого Завтрак :		*13,28*	*15,55*	*105,65*	*616,39*	*0,27*	*0,22*	*61,31*	*80,16*	*181,17*	*225,92*	*63,55*	*1,83*
	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
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(36)	36	2,45	0,47	14,33	72,36								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
	Итого Обед :		*35,06*	*36,78*	*161,87*	*1119,68*	*0,45*	*0,43*	*34,68*	*56,00*	*103,63*	*580,56*	*149,21*	*7,15*
	Всего за день :		*48,34*	*52,33*	*267,52*	*1736,07*	*0,72*	*0,65*	*95,99*	*136,16*	*284,80*	*806,48*	*212,76*	*8,98*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,5