

Согласовано

Директор МАОУ «СОШ № 136 им. Я.А.Ватина» г. Перми

/А.Н.У. дников/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пищальникова Н.Л.

М.П.

для документов

/Н.Л. Пищальникова/



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

Меню разработано на основании 2-го варианта примерного меню, на основании письма № 59-00-09/05-6099-2022 от 04 марта 2022г. «О рассмотрении примерных меню для учащихся 1-4 классов г. Перми»

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г., 2021г.

День 1

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																
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 25	25	6,40	6,53		84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23		
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01		
114/2008	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 155	155	4,00	4,99	24,93	160,63	0,05	0,14	1,05	31,26	99,70	108,67	22,94	0,33		
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05		
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
89/2008	ФРУКТ 180	180	1,62	0,36	14,58	68,04	0,07	0,05	108,00		61,20	41,40	23,40	0,54		
Итого Завтрак :			15,86	15,91	79,15	523,13	0,15	0,30	109,23	108,76	391,55	312,07	61,64	1,38		
Обед																
30/2008	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	60	0,51	3,07	1,55	35,83	0,01	0,01	3,30		13,83	16,80	7,98	0,36		
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 205	205	1,60	4,40	9,94	85,67	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06		
41/1/2013	КНЕПЫ ИЗ КУР С РИСОМ 90	90	16,77	16,60	6,70	243,19	0,09	0,15	1,82	50,27	34,45	159,99	22,22	1,28		
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86		
503/2013	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03		
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30										
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого Обед :			29,03	30,42	111,56	836,74	0,26	0,26	27,03	83,27	108,29	283,79	73,28	3,81		
Всего за день :			44,89	46,33	190,71	1359,87	0,41	0,56	136,26	192,03	499,84	595,86	134,92	5,19		

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

День 2

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	Мg	Fe
Завтрак														
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
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	13,50	20,42	3,58	252,02	0,04	0,22	0,33	125,00	53,20	100,80	8,30	1,04
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
314/2008	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,96	2,33	28,96	156,69	0,08	0,05	0,26	4,00	33,18	54,80	9,57	0,53
Итого Завтрак :			27,32	26,36	80,82	669,75	0,17	0,43	3,99	149,00	212,63	261,14	35,51	1,98
Обед														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 205	205	4,96	3,59	16,24	117,09	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	90	10,58	3,77	8,76	111,25	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			24,57	14,33	99,74	627,00	0,51	0,42	238,18	76,20	179,71	383,41	117,94	5,09

Всего за день : 51,89 40,69 180,56 1296,75 0,68 0,85 242,17 225,20 392,34 644,55 153,45 7,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

День 3

№ п/п	N рецеп.	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	Мг	Fe	
Завтрак																
7/2/2008		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57	
406/2013		ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240	240	42,58	52,09	43,68	813,86	0,21	0,35	5,83	147,20	46,27	447,16	73,58	4,14	
494/2013		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09	
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	
Итого Завтрак :				48,16	58,63	90,33	1081,67	0,26	0,38	33,93	147,20	96,30	495,41	92,14	5,06	
Обед																
115/2013		ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42	
47/2008		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,45	2,76	16,87	102,06	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15	
212/2008		ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	90	24,29	25,43	0,63	328,47	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39	
221/2008		КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	6,80	6,20	39,83	242,21	0,18	0,07		30,00	25,20	154,94	35,10	2,59	
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30									
108/2013		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого Обед :				40,92	40,47	122,49	1018,52	0,47	0,42	32,69	105,20	160,19	481,18	138,28	7,00	
Всего за день :				89,08	99,10	212,82	2100,19	0,73	0,80	66,62	252,40	256,49	976,59	230,42	12,06	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1 : 2,4

День 4

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	Мg	Fe	
Завтрак															
377/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-й ВАРИАНТ) 45	45	6,07	9,95	9,58	155,20	0,02	0,07	0,11	51,50	154,20	101,25	10,35	0,28	
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 155	155	5,16	6,16	21,72	162,97	0,14	0,15	1,05	31,26	115,19	149,28	40,89	0,96	
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51	
Итого Завтрак :			15,04	16,69	74,80	512,63	0,25	0,28	103,16	82,76	331,64	302,63	76,14	2,02	
Обед															
1/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,77	6,21	4,57	77,26	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80	
142/2013	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 205	205	0,92	4,40	6,15	67,73	0,04	0,04	8,67		10,61	28,00	12,76	0,42	
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 90	90	12,87	12,01	7,38	189,04	0,06	0,11	1,00		12,40	147,19	18,90	2,14	
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37	
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30									
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого Обед :			23,39	28,71	117,82	823,90	0,21	0,23	19,81	18,00	87,96	309,22	81,02	5,83	
Всего за день :			38,43	45,40	192,62	1336,53	0,46	0,51	122,97	100,76	419,60	611,85	157,16	7,85	

День 5

N реч.	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														
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	18,01	5,00	10,29	156,00	0,10	0,15	1,66	31,89	44,50	141,00	18,53	1,24
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
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
Итого Завтрак :			26,76	17,49	78,44	576,03	0,26	0,27	43,96	52,89	119,21	251,28	57,67	2,90
Обед														
30/2008	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	60	0,51	3,07	1,55	35,83	0,01	0,01	3,30		13,83	16,80	7,98	0,36
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	200	6,36	11,95	13,86	188,46	0,47	0,56	68,33	60,00	133,52	621,16	176,05	6,19
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	16,69	7,45	7,40	161,73	0,08	0,14	1,25	43,00	19,12	123,42	14,60	1,25
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКИ И ШК.	200												
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			33,64	28,82	84,48	730,98	0,67	0,75	72,88	121,00	180,05	815,17	216,73	8,88

Всего за день : 60,40 46,31 162,92 1307,01 0,93 1,02 116,84 173,89 299,26 1066,45 274,40 11,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7

День 6

№ реч.	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	Мg	Fe			
Завтрак																	
282/2021	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	11,05	6,30	43,07	272,58	0,08	0,16	0,21	23,48	70,66	131,14	29,71	0,89			
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20			
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09			
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
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			
Итого Завтрак :			16,45	9,30	97,91	540,53	0,20	0,58	64,01	65,48	418,91	387,68	80,35	1,70			
Обед																	
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33			
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 205	205	2,03	6,21	14,67	122,64	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96			
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	18,01	5,00	10,29	156,00	0,10	0,15	1,66	31,89	44,50	141,00	18,53	1,24			
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,03	5,49	24,30	158,66	0,12	0,08	19,80	18,00	10,98	58,77	22,77	0,90			
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30											
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22			
Итого Обед :			28,99	20,54	117,01	767,38	0,42	0,39	47,87	64,89	145,56	365,48	106,54	5,66			

Всего за день : 45,44 29,84 214,92 1307,91 0,62 0,97 111,88 130,37 564,47 753,16 186,89 7,36

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,7

День 7

№ п/п	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	Мг	Fe			
Завтрак																	
115/2013	Икра кабачковая(промышленного	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,03	4,20		24,60	22,20	9,00	0,42			
347/2018	Котлеты "школьные" 90	90	13,28	13,30	7,82	204,13	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66			
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,75	7,17	39,48	257,48	0,20	0,10		18,00	10,28	138,43	92,00	3,09			
493/2013	Чай каркаде	200			14,97	59,88					0,45			0,05			
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			
Итого Завтрак :			27,73	26,29	96,41	733,23	0,32	0,28	5,02	33,40	71,53	325,19	123,48	5,48			
Обед																	
38/2018	Салат картофельный 60	60	1,12	3,81	8,75	73,75	0,11	0,06	17,88		13,31	56,84	20,98	0,86			
59-2008Г.	Суп-пюре из разных овощей 200	200	2,51	4,29	10,94	92,39	0,08	0,12	16,86	27,50	72,18	85,23	30,08	0,77			
367/2018	Птица в соусе с томатом	120	15,51	20,40	3,57	259,90	0,09	0,15	4,75	75,00	26,02	146,24	22,29	1,28			
224/2008	Рис отварной 150	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37			
503/2013	Кисель из концентрата плодового или	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03			
109/2013	Хлеб ржаной(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30					4,00	13,00	2,80	0,22			
108/2013	Хлеб пшеничный(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01						0,22			
Итого Обед :			27,37	34,56	121,71	908,18	0,33	0,36	39,49	120,50	119,77	356,66	94,15	3,53			

Всего за день : 55,10 60,85 218,12 1641,41 0,65 0,64 44,51 153,90 191,30 681,85 217,63 9,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

День 8

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																
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01		
102/2008	КАША "ДРУЖБА" 150	150	3,89	4,90	20,76	142,62	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57		
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
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 :			15,93	14,87	72,27	485,49	0,19	0,49	3,23	100,40	372,42	336,93	61,71	1,03		
Обед																
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36		
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 205	205	4,96	3,59	16,24	117,09	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08		
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 100	100	17,32	15,95	6,23	237,71	0,29	2,07	30,96	7709,09	24,45	306,15	18,46	6,51		
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	5,96	21,71	153,38	0,11	0,09	17,00	21,00	27,48	63,57	21,42	0,78		
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30										
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого Обед :			30,99	26,47	96,53	749,10	0,69	2,33	266,34	7750,09	118,78	491,27	91,86	10,60		

Всего за день : 46,92 41,34 168,80 1234,59 0,88 2,82 269,57 7850,49 491,20 828,20 153,57 11,63

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

День 9

N реч.	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	Мg	Fe
Завтрак														
50/2013	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	60	0,86	3,05	5,02	50,97	0,02	0,04	9,50		35,15	40,95	20,90	1,33
178/2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90	90	6,63	7,25	7,29	120,52	0,11	0,18	18,98	20,89	56,24	85,13	16,95	0,67
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	9,58	40,79	15,30	0,86
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
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
Итого Завтрак :			17,87	16,51	91,98	587,51	0,25	0,26	31,28	38,89	109,02	184,01	57,35	3,21
Обед														
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	60	1,27	3,78	7,13	67,57	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 205	205	1,60	4,40	9,94	85,67	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	90	16,69	7,45	7,40	161,73	0,08	0,14	1,25	43,00	19,12	123,42	14,60	1,25
221/2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	6,80	6,20	39,83	242,21	0,18	0,07		30,00	25,20	154,94	35,10	2,59
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			32,60	22,57	124,84	831,86	0,47	0,41	39,74	88,00	168,83	454,73	136,48	7,14

Всего за день : 50,47 39,08 216,82 1419,37 0,72 0,67 71,02 126,89 277,85 638,74 193,83 10,35

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,3

День 10

N реч.	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	Мг	Fe
Завтрак														
280/2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	15,06	8,58	30,73	259,42	0,18	0,31	6,29	25,86	154,34	217,89	63,85	1,51
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20
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
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
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
Итого Завтрак :			24,03	14,52	95,46	607,66	0,34	0,89	68,59	87,86	623,78	582,54	140,40	3,05
Обед														
71/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 60	60	0,96	6,05	1,95	66,13	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
471/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,45	2,76	16,87	102,06	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 240	240	42,58	52,09	43,68	813,86	0,21	0,35	5,83	147,20	46,27	447,16	73,58	4,14
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(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Обед :			50,98	61,56	122,17	1247,49	0,39	0,47	52,12	162,40	150,07	586,05	129,92	7,96

Всего за день : 75,01 76,08 217,63 1855,15 0,73 1,36 120,71 250,26 773,85 1168,59 270,32 11,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,9