

Согласовано

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

/А.Н.У. Дников/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пищальникова Н.Л.

М.П.

/Н.Л. Пищальникова/



Примерное 12-дневное меню для обучающихся I ступени на осень-зима период года

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 для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г.

День 1

№ 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	Mg	Fe	
Завтрак															
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	
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	
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	
589/2013	ПРЯНИКИ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00									
Итого Завтрак :			21,15	23,37	88,75	649,90	0,10	0,26	60,33	125,00	91,65	136,80	24,10	1,61	
Обед															
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,01	6,16	5,94	83,29	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61	
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	
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	
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	
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	
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 :			24,44	30,45	97,51	762,69	0,31	0,38	82,16	51,40	172,86	329,86	96,51	4,53	

Всего за день : 45,59 53,82 186,26 1412,59 0,41 0,64 142,49 176,40 264,51 466,66 120,61 6,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

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	Мг	Fe
Завтрак														
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,09		0,01		40,00	2,40	3,00		0,02
115/2008	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	150	5,43	4,91	28,65	180,48	0,12	0,14	0,95	29,27	120,40	180,49	26,96	0,72
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
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 :			14,31	15,76	76,85	506,45	0,17	0,31	1,55	89,27	246,25	287,49	43,76	1,11
Обед														
24/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОШЕЙ 60	60	0,65	4,30	2,05	49,48	0,04	0,04	14,95		29,50	32,74	20,82	0,69
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 205	205	0,93	4,40	6,15	67,72	0,21	0,20	42,33		51,68	136,50	62,15	2,05
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240	240	19,66	20,55	51,53	469,76	0,12	0,18	2,46	38,40	25,60	269,06	62,49	3,06
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
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 :			26,24	30,16	111,06	821,34	0,40	0,49	259,74	38,40	123,23	454,70	151,66	6,67

Всего за день : 40,55 45,92 187,91 1327,79 0,57 0,80 261,29 127,67 369,48 742,19 195,42 7,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

[illegible]

Завтрак													
2/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,75	6,38	6,80	87,61	0,04	0,04	21,63				
18/1/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240	240	25,45	25,44	22,30	419,92	0,24	0,29	27,88	30,55	30,85	313,64	59,06
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30							
Итого Завтрак :		30,58	32,46	70,98	699,19	0,30	0,34	52,31	30,55	69,43	360,86	83,25	5,84
Обед													
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00
11/1/2018	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 205	205	12,42	11,23	3,55	165,20	0,07	0,13	10,09	15,10	28,40	120,29	21,68
353/2013	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ 90	90	13,56	1,85	6,80	96,54	0,10	0,12	0,36	29,70	39,17	198,27	42,44
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 50	50	2,05	3,28	2,18	46,48	0,01	0,02	3,70	10,00	8,36	23,46	4,84
22/2/2008	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
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
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
Итого Обед :		40,69	22,94	110,32	810,08	0,35	0,39	21,88	72,80	152,66	456,33	130,91	5,21

Всего за день: 71,27 55,40 181,30 1509,27 0,65 0,73 74,19 103,35 222,09 817,19 214,16 11,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5

День 4

№ 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	Mg	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
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
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
86/2018	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)20	20	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
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 :			13,22	15,29	81,17	518,14	0,18	0,28	61,54	91,90	323,37	280,48	58,46	1,68
Обед														
6/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71
7/7/2008	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
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240	240	17,50	8,43	41,42	311,65	0,49	1,71	69,30	5766,72	35,77	363,74	66,37	7,03
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								

Обед

6/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	6,12	3,79	72,83	0,02	0,02	16,17		18,53	12,25	7,06	0,71		
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		
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 240	240	17,50	8,43	41,42	311,65	0,49	1,71	69,30	5766,72	35,77	363,74	66,37	7,03		
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 :			25,59	17,97	121,75	751,98	0,67	1,83	106,46	5781,92	116,12	483,77	115,41	10,99		

Всего за день : 38,81 33,26 202,92 1270,12 0,85 2,11 168,00 5873,82 439,49 764,25 173,87 12,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,2

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																	
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЬЮ)60	60	0,44	3,65	1,18	39,40	0,03	0,03	9,46		26,23	28,35	13,88	0,54			
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 ПОРЕ 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(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 Завтрак :			26,00	15,24	74,85	539,28	0,26	0,28	28,12	52,89	102,66	245,92	56,63	2,83			
Обед																	
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23			
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			
209/2008	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУШЕННЫЕ	90	13,52	15,06	8,80	224,83	0,07	0,12	1,27	44,40	32,68	109,35	14,22	0,85			
257/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 150	150	5,37	6,16	31,95	204,68	0,12	0,06	2,53	30,00	14,18	58,28	23,06	1,27			
509/2013	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20			
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 :			26,16	28,39	109,47	798,81	0,36	0,29	34,76	89,40	90,64	264,65	78,52	4,73			

Всего за день : 52,16 43,63 184,32 1338,09 0,62 0,57 62,88 142,29 193,30 510,57 135,15 7,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,5

День 6

№ 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																	
317/2013	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	28,02	5,26	36,48	305,32	0,09	0,36	0,57	48,50	158,36	268,43	36,96	1,28			
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 :			33,42	8,26	91,32	573,27	0,21	0,78	64,37	90,50	506,61	524,97	87,60	2,09			
Обед																	
1/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ 60	60	0,77	6,21	4,57	77,26	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80			
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			
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			
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			
491/2018	КОМПЛОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,16	0,04	12,10	49,40	0,01	0,01	3,00		7,70	6,00	5,20	0,13			
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 :			39,74	49,69	97,91	998,64	0,67	0,80	87,49	138,00	195,09	903,43	243,96	9,10			

Всего за день : 73,16 57,95 189,23 1571,91 0,88 1,58 151,86 228,50 701,70 1428,40 331,56 11,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

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														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
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(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 Завтрак :			27,01	21,22	91,25	664,95	0,32	0,26	7,07	33,40	49,63	306,89	118,92	5,25
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
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
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
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
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(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								

Обед

106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23				
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				
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				
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				
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(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 :			29,48	30,23	98,49	784,71	0,52	0,38	50,18	113,00	101,10	333,26	100,24	4,91				

Всего за день : 56,49 51,45 189,74 1449,66 0,84 0,64 57,25 146,40 150,73 640,15 219,16 10,16

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

День 8

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															
304/2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ 90	90	14,11	6,71	6,78	143,95	0,12	0,17	0,67	54,45	66,54	240,75	50,02	1,08	
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,56	3,62	26,70	149,62	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37	
156/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (ИЗ СМЕСИ ЗАМОРОЖЕННОЙ)50	50	0,01	1,09	0,02	9,92				12,00	0,72	0,90		0,01	
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	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30									
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 :			21,90	12,25	83,27	531,79	0,21	0,23	60,67	84,45	109,67	333,00	83,82	2,03	
Обед															
11/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	60	0,71	6,80	5,29	85,18	0,06	0,06	6,81		25,39	45,44	31,68	1,19	
44/2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 205	205	1,85	5,40	9,72	94,84	0,09	0,08	21,41	38,75	34,53	61,53	23,43	0,83	
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	90	13,16	10,25	9,05	181,07	0,08	0,12	3,27		19,44	160,32	22,08	2,32	
213/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	150	4,71	5,87	18,30	140,61	0,12	0,18	0,88	13,53	85,90	128,30	20,13	1,23	
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	
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 :			25,43	29,23	93,69	736,08	0,38	0,51	232,37	52,28	181,71	411,99	103,52	6,44	

Всего за день : 47,33 41,48 176,96 1267,87 0,59 0,74 293,04 136,73 291,38 744,99 187,34 8,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

День 9

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															
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23	
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	
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(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 Завтрак :			35,09	31,91	79,76	747,31	0,22	0,21	15,68	78,00	43,56	227,56	46,44	2,79	
Обед															
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ 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	
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	
225/2008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,68	5,42	38,39	216,95	0,03	0,02		18,00	3,84	53,10	17,25	0,35	
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20	
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									

Обед

42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ 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		
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		
225/2008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,68	5,42	38,39	216,95	0,03	0,02		18,00	3,84	53,10	17,25	0,35		
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20		
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 :			24,00	26,45	114,61	793,05	0,28	0,27	45,81	33,00	92,50	329,68	89,42	5,76		

Всего за день : 59,09 58,36 194,37 1540,36 0,50 0,48 61,49 111,00 136,06 557,24 135,86 8,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

День 10

№ 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														
141/2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	150	21,63	7,89	20,81	242,64	0,14	0,35	1,06	29,92	214,13	251,89	32,55	0,82
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 :			30,60	13,83	85,54	590,88	0,30	0,93	63,36	91,92	683,57	616,54	109,10	2,36
Обед														
7/2008	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
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
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240	240	25,45	25,44	22,30	419,92	0,24	0,29	27,88	30,55	30,85	313,64	59,06	4,61
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 :			33,85	34,91	100,79	853,55	0,42	0,41	74,17	45,75	134,65	452,53	115,40	8,43

Всего за день : 64,45 48,74 186,33 1444,43 0,72 1,34 137,53 137,67 818,22 1069,07 224,50 10,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

День 11

№ 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	Мg	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
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" 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
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
№584-201	ТВОРОЖНИК 50	50	6,32	7,99	37,26	246,26	0,04	0,06	0,07	40,28	23,75	48,37	6,32	0,38
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 :			25,18	26,11	117,49	804,67	0,31	0,58	3,36	141,62	420,60	441,30	91,20	2,11
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
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
374/2018	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	3,71	6,62	10,76	116,26	0,05	0,11	0,71	29,71	107,26	80,26	11,44	0,35
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
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.и ШК.	200												
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								

Обед

106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)60	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23		
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		
374/2018	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	3,71	6,62	10,76	116,26	0,05	0,11	0,71	29,71	107,26	80,26	11,44	0,35		
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		
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКИ И ШК.	200														
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 :			19,95	18,83	90,16	609,59	0,37	0,35	23,82	75,21	197,22	323,42	141,32	4,66		

Всего за день : 45,13 44,94 207,65 1414,26 0,68 0,93 27,18 216,83 617,82 764,72 232,52 6,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6

День 12

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	Мг	Fe
Завтрак														
16/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	60	0,38	6,05	1,04	60,11	0,03	0,02	6,37		15,47	27,50	12,74	0,46
180/2008	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	100	10,18	12,50	4,82	172,08	0,05	0,09	3,67	0,04	12,65	111,81	16,17	1,67
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
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
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Завтрак :			17,97	24,68	72,04	582,51	0,22	0,20	32,64	18,04	46,35	212,62	55,32	3,34
Обед														
9/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,92	7,05	6,88	94,66	0,07	0,08	5,50		29,79	60,70	41,80	0,78
108/2018	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С (КРУПНОЙ) 205	205	1,49	4,36	5,88	68,72	0,13	0,12	72,15		131,78	185,10	70,37	2,51
296/2018	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ГОРБУША) 90	90	23,23	7,64	1,06	167,20	0,19	0,16	9,94	27,30	30,17	188,74	31,39	0,68
195/2013	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	150	3,20	12,21	16,43	188,40	0,12	0,11	30,74	38,25	58,21	88,47	36,93	1,17
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
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								

Всего за день : 53,05 56,68 162,83 1376,17 0,79 0,75 152,45 83,59 359,95 802,65 277,46 9,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,1