

Согласовано

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

/А.Н.У дников/



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пицальникова Н.Л.

М.П.

/Н.Л. Пицальникова/



Примерное 10-дневное меню для обучающихся II 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 образований, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г., 2021г.

N pec.

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 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 200	200	18,00	27,23	4,77	336,03	0,05	0,29	0,43	166,67	70,93	134,40	11,07	1,38
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 :			31,82	33,17	82,01	753,76	0,18	0,50	4,09	190,67	230,36	294,74	38,28	2,32
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	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
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
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 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
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 :			27,15	16,69	107,94	691,37	0,58	0,48	249,77	93,00	192,49	424,67	129,48	5,47

Всего за день : 58,97 49,86 189,95 1445,13 0,76 0,98 253,86 283,67 422,85 719,41 167,76 7,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,2

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	День 3												
			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															
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	
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280	280	49,68	60,77	50,96	949,51	0,24	0,41	6,80	171,73	53,98	521,68	85,85	4,83	
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 :			55,90	71,35	98,91	1261,40	0,29	0,44	34,90	171,73	104,01	569,93	104,41	5,75	
Обед															
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70	
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	
212/2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	100	26,99	28,26	0,70	364,97	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39	
221/2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	8,16	7,44	47,80	290,65	0,21	0,08		36,00	30,24	185,92	42,12	3,11	
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 :			46,35	48,79	137,83	1176,38	0,51	0,45	35,49	111,20	181,63	526,96	151,30	7,80	

Всего за день : 102,25 120,14 236,74 2437,78 0,80 0,89 70,39 282,93 285,64 1096,89 255,71 13,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 2,3

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	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
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 :			16,70	18,68	81,80	565,20	0,29	0,33	103,50	92,84	368,80	350,78	89,33	2,33
Обед														
1/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,29	10,35	7,61	128,77	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80
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
341/2018	КОТЛЕТЫ "ТЕРМСКИЕ"	100	14,60	11,57	12,52	211,13	0,06	0,18	1,00		17,79	147,19	19,60	2,49
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
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 :			26,62	34,47	135,36	957,24	0,40	0,48	53,47	32,40	137,59	462,00	145,51	8,10

Всего за день : 43,32 53,15 217,16 1522,44 0,69 0,81 156,97 125,24 506,39 812,78 234,84 10,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,0

День 5

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Дневн										Минеральные вещества, мг				
			Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг							
Завтрак																	
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			
37/2/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЫ 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			
24/1/2008	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			
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 :			30,04	23,28	85,22	668,11	0,35	0,36	57,74	73,23	146,13	317,81	76,87	3,66			
Обед																	
30/2/008	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,02	0,02	5,50		23,05	28,00	13,30	0,60			
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	250	7,95	14,94	17,32	235,57	0,12	0,14	17,08	15,00	33,38	155,29	44,01	1,55			
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100	100	18,54	8,28	8,22	179,70	0,08	0,15	1,39	47,78	21,24	137,14	16,22	1,39			
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 ДОШКОЛ.и ШКОЛ.	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 :			38,57	35,82	96,79	862,80	0,39	0,38	23,97	95,18	98,91	406,85	103,87	5,31			

Всего за день : 68,61 59,10 182,01 1530,91 0,74 0,74 81,71 168,41 245,04 724,66 180,74 8,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7

День 6

День 0															
N рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Капории, 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 200	200	14,73	8,40	57,43	363,44	0,10	0,21	0,27	31,31	94,22	174,85	39,61	1,19	
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 50	50	3,60	4,25	28,00	164,65	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 :			21,57	13,10	123,47	697,25	0,22	0,63	64,07	73,31	442,47	431,39	90,25	2,00	
Обед															
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	
42/2008	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,47	7,57	17,89	149,56	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96	
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	
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	
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					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							
Итого Обед :			32,61	25,60	129,57	877,34	0,52	0,47	63,90	82,83	159,28	428,17	126,82	6,52	

Всего за день : 54,18 38,70 253,04 1574,59 0,74 1,10 127,97 156,14 601,75 859,56 217,07 8,52

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,7

День 7

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	Mg	Fe				
Завтрак																		
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70				
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	14,76	14,78	8,69	226,81	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66				
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,49	8,60	47,38	308,97	0,36	0,18		32,40	18,50	249,17	165,60	5,56				
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 :			31,71	32,76	108,26	854,80	0,49	0,38	7,82	47,80	96,15	450,73	203,08	8,23				
Обед																		
38/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,86	6,35	14,58	122,91	0,11	0,06	17,88		13,31	56,84	20,98	0,86				
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				
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 110	110	14,21	18,70	3,27	238,24	0,10	0,16	5,22	82,50	28,62	160,87	24,52	1,41				
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				
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 :			28,21	37,56	137,98	1003,67	0,36	0,39	39,96	142,40	125,54	415,57	110,78	3,95				

Всего за день : 59,92 70,32 246,24 1858,47 0,85 0,77 47,78 190,20 221,69 866,30 313,86 12,18

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1

День 8

№ 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	
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	
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	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	
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	
Итого Завтрак :			17,35	16,66	79,88	537,78	0,19	0,49	3,23	100,40	372,42	336,93	61,71	
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	
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	
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	19,05	17,54	6,85	261,48	0,32	2,28	34,05	8480,00	26,89	336,76	20,30	
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	
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	
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 :			34,77	30,08	105,74	833,60	0,81	2,62	285,02	8537,80	152,40	582,34	116,44	

Всего за день : 52,12 46,74 185,62 1371,38 1,00 3,11 288,25 8638,20 524,82 919,27 178,15 13,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

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	Мg	Fe	
Завтрак																
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		
178/2008	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,35	7,90	7,73	131,41	0,06	0,11	20,25	31,20	62,72	94,73	18,79	0,74		
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		
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 :			20,31	20,34	102,75	675,24	0,26	0,22	32,55	63,60	123,16	226,24	71,43	3,97		
Обед																
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		
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		
410/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР 100	100	18,54	8,28	8,22	179,70	0,08	0,15	1,39	47,78	21,24	137,14	16,22	1,39		
221/2008	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	8,16	7,44	47,80	290,65	0,21	0,08		36,00	30,24	185,92	42,12	3,11		
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 :			37,00	28,12	140,56	962,12	0,50	0,43	39,88	98,78	175,99	499,43	145,12	7,80		

Всего за день : 57,31 48,46 243,31 1637,36 0,76 0,65 72,43 162,38 299,15 725,67 216,55 11,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,2

День 10

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														
280/2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	200	20,08	11,44	40,97	345,89	0,23	0,41	8,39	34,49	205,78	290,52	85,13	2,02
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 50	50	3,60	4,25	28,00	164,65	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 :			30,49	19,08	116,90	759,99	0,39	0,99	70,69	96,49	675,22	655,17	161,68	3,56
Обед														
71/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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
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
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280	280	49,68	60,77	50,96	949,51	0,24	0,41	6,80	171,73	53,98	521,68	85,85	4,83
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 :			59,33	74,97	134,97	1452,74	0,42	0,53	53,09	186,93	157,78	660,57	142,19	8,65

Всего за день : 89,82 94,05 251,87 2212,73 0,81 1,52 123,78 283,42 833,00 1315,74 303,87 12,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8