

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

/А.Н.Удников/



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Пищальникова Н.Л.
М.П.



Н.Л. Пищальникова/

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 7-10 лет на **осень-зима** 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, 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															
82/2021	ФРУКТ	100													
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	
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03	
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	
581/2021	ПРЯНИКИ ПОРЦИОННО 50	50	2,95	2,35	37,50	183,00									
Итого Завтрак :			20,25	23,17	75,66	592,14	0,06	0,23	0,33	125,00	57,50	113,80	11,10	1,29	
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	
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	
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	
Итого Обед :			24,47	30,93	98,77	768,57	0,37	0,40	82,16	51,40	192,26	383,46	112,01	6,04	
Всего за день :			44,72	54,10	174,43	1360,71	0,43	0,63	82,49	176,40	249,76	497,26	123,11	7,33	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9

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														
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,60	82,50	0,90	748,00	0,01	0,12		0,68	12,00	19,00	0,50	0,20
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
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
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
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 :			14,83	91,01	72,63	1168,40	0,18	0,42	1,55	49,95	255,70	303,49	44,26	1,27
Обед														
24/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60	60	0,57	4,21	2,27	48,99	0,03	0,02	8,97		18,73	19,64	12,49	0,43
142/2013	ЩИ 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
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
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(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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			26,30	30,27	99,09	767,96	0,28	0,33	220,10	38,40	90,64	387,30	109,44	6,27
Всего за день :			41,13	121,28	171,72	1936,36	0,46	0,75	221,65	88,35	346,34	690,79	153,70	7,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,9 : 4,2

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														
2/2008	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,75	6,38	6,80	87,61	0,04	0,04	21,63		31,33	32,68	20,55	0,92
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240	240	25,49	26,14	22,49	426,87	0,24	0,29	27,92	0,05	29,96	312,88	59,14	4,61
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Завтрак :			30,65	33,63	67,49	693,13	0,36	0,36	52,43	0,05	87,87	413,74	98,85	7,33
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
111/2018	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	1,29
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ 90	90	13,56	1,84	6,79	96,54	0,10	0,12	0,36	29,70	39,17	198,27	42,44	1,04
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	0,34
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
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
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
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
Итого Обед :			40,72	23,41	111,57	815,96	0,41	0,41	21,88	72,80	172,06	509,93	146,41	6,72
Всего за день :			71,37	57,04	179,06	1509,09	0,77	0,77	74,31	72,85	259,93	923,67	245,26	14,05
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5														

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														
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
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
86/2018	ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ (ПОРЦИЯМИ)20	20	0,08		13,00	52,32			0,10		2,80	1,80	1,40	0,26
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
82/2021	ФРУКТ	100												
Итого Завтрак :			12,35	15,57	69,34	466,26	0,15	0,25	1,54	91,90	298,12	263,98	46,86	1,70
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
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(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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			25,39	18,44	111,82	712,10	0,72	1,85	106,25	5781,92	123,71	529,28	127,76	11,85
Всего за день :			37,74	34,01	181,16	1178,36	0,87	2,10	107,79	5873,82	421,83	793,26	174,62	13,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,8

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 (ЗЕЛЕНЫМ)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 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
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Завтрак :			26,03	15,72	71,12	525,20	0,32	0,30	28,12	52,89	121,91	299,52	72,13	4,32
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 ПРИПУЩЕННЫЕ	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
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,20	15,32	66,23	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			26,26	28,86	100,98	767,72	0,42	0,31	37,64	89,40	112,57	319,79	94,84	6,24
Всего за день :			52,29	44,58	172,10	1292,92	0,74	0,61	65,76	142,29	234,48	619,31	166,97	10,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

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														
317/2013	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150	23,60	5,55	35,53	285,11	0,14	0,35	0,57	32,53	191,78	248,64	35,85	1,45
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 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
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
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
82/2021	ФРУКТ	100												
Итого Завтрак :			28,13	8,82	78,59	502,25	0,23	0,74	4,45	74,53	514,86	488,72	74,91	2,28
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
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	3,82	5,93	39,86	225,28	0,04	0,03		0,05	5,14	53,67	25,95	0,56
491/2018	КОМПОТ 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
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
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
Итого Обед :			39,75	50,67	98,98	1005,37	0,74	0,83	87,49	120,05	215,67	955,35	267,41	10,80
Всего за день :			67,88	59,49	177,57	1507,62	0,97	1,57	91,94	194,58	730,53	1444,07	342,32	13,08

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,6

День 7

№ 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 (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
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Завтрак :			27,04	21,70	92,51	670,83	0,38	0,28	7,07	33,40	69,03	360,49	134,42	6,76
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	19,00	11,34	4,11	193,90	0,10	0,15	4,75	39,06	23,93	145,25	22,30	1,31
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
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			33,00	21,65	100,29	724,59	0,59	0,40	50,18	77,06	118,41	385,87	115,75	6,45
Всего за день :			60,04	43,35	192,80	1395,42	0,97	0,68	57,25	110,46	187,44	746,36	250,17	13,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

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														
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
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					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(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	100												
Итого Завтрак :			21,03	12,53	71,44	479,91	0,23	0,22	0,67	84,45	94,92	363,60	86,32	3,22
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	13,45	8,14	10,00	164,74	0,07	0,17	2,94		21,35	144,27	19,87	2,31
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
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(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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			25,87	27,32	82,45	666,85	0,43	0,58	232,04	52,28	202,87	450,14	116,81	7,92
Всего за день :			46,90	39,85	153,89	1146,76	0,66	0,80	232,71	136,73	297,79	813,74	203,13	11,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

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														
106/2013	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
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Завтрак :			35,12	32,38	76,08	734,30	0,28	0,23	15,76	78,00	62,89	281,20	61,96	4,28
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
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
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,20	15,32	66,23	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			24,10	26,92	106,12	761,96	0,34	0,29	48,69	33,00	114,43	384,82	105,74	7,27
Всего за день :			59,22	59,30	182,20	1496,26	0,62	0,52	64,45	111,00	177,32	666,02	167,70	11,55
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1														

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														
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
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(30)	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,03	0,01			12,90	19,50	4,20	0,56
82/2021	ФРУКТ	100												
Итого Завтрак :			29,48	14,72	68,55	522,10	0,27	0,95	3,36	91,92	655,65	597,11	89,33	2,17
Обед														
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
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	25,49	26,14	22,49	426,87	0,24	0,29	27,92	0,05	29,96	312,88	59,14	4,61
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(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(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,05	0,02			10,50	47,10	14,10	1,17
Итого Обед :			33,69	36,08	91,05	820,62	0,47	0,43	74,00	15,25	141,35	497,28	127,83	9,29
Всего за день :			63,17	50,80	159,60	1342,72	0,74	1,38	77,36	107,17	797,00	1094,39	217,16	11,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,5