

Согласовано

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

/А.Н.Удников/



М.П.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель
Пищальникова Н.Л.

/Н.Л. Пищальникова/



М.П.

ДОКУМЕНТОВ

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 11-18 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, рецептов 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 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	
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 :			24,75	29,98	76,85	676,15	0,07	0,30	0,43	166,67	75,23	147,40	13,87	1,63	
Обед															
4/2008	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,69	10,27	9,90	138,82	0,03	0,04	38,43		43,85	33,12	18,19	0,61	
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	
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	
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	
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95	
Итого Обед :			30,47	38,61	126,66	977,45	0,48	0,49	95,75	68,20	212,34	459,22	137,15	7,10	
Всего за день :			55,22	68,59	203,51	1653,60	0,55	0,79	96,18	234,87	287,57	606,62	151,02	8,73	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7

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	205	7,42	6,71	39,15	246,66	0,16	0,19	1,30	40,00	164,55	246,66	36,84	0,99
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 :			16,82	92,81	83,13	1234,58	0,22	0,47	1,90	60,68	299,85	369,66	54,14	1,54
Обед														
24/2013	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,95	7,02	3,79	81,65	0,04	0,04	14,95		31,21	32,74	20,82	0,71
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
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280	280	22,94	23,98	60,12	548,05	0,14	0,21	2,87	44,80	29,87	313,90	72,91	3,57
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			33,02	37,42	127,09	974,96	0,51	0,56	260,15	44,80	146,56	578,64	185,58	9,13
Всего за день :			49,84	130,23	210,22	2209,54	0,73	1,03	262,05	105,48	446,41	948,30	239,72	10,67

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 2,6 : 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	100	1,25	10,63	11,33	146,02	0,04	0,04	21,63		31,33	32,68	20,55	0,92
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	250	26,51	26,50	23,23	437,42	0,25	0,30	29,05	31,82	32,14	326,71	61,52	4,80
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 :			32,17	38,24	72,76	762,09	0,37	0,37	53,56	31,82	90,05	427,57	101,23	7,52
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
111/2018	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 250	250	15,15	13,70	4,33	201,44	0,09	0,16	12,30	18,41	34,62	146,65	26,45	1,57
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	15,07	2,05	7,55	107,27	0,11	0,14	0,40	33,00	43,52	220,30	47,16	1,15
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 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55
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
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
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			49,40	27,25	138,16	995,55	0,53	0,51	24,13	93,81	188,39	615,85	176,14	8,24
Всего за день :			81,57	65,49	210,92	1757,64	0,90	0,88	77,69	125,63	278,44	1043,42	277,37	15,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6

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"	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
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 :			13,77	17,36	76,95	518,55	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	100	1,08	10,20	6,32	121,39	0,03	0,03	26,95		30,88	20,41	11,76	1,19
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
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 280	280	20,42	9,84	48,32	363,59	0,57	1,99	80,85	6727,84	41,73	424,36	77,43	8,20
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			32,20	24,56	142,01	919,32	0,84	2,16	128,58	6743,04	140,12	622,96	151,52	13,94
Всего за день :			45,97	41,92	218,96	1437,87	0,99	2,41	130,12	6834,94	438,24	886,94	198,38	15,64

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)	100	0,74	6,09	1,97	65,67	0,03	0,03	9,46		26,23	28,35	13,88	0,54
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
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
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 :			28,97	19,91	77,39	599,47	0,41	0,39	41,90	73,23	148,83	366,05	91,33	5,08
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
42/2008	РАССОЛЬНИК 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
209/2008	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,02	16,73	9,78	249,81	0,08	0,13	1,42	49,33	36,31	121,50	15,80	0,94
257/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180	180	6,44	7,39	38,34	245,62	0,15	0,07	3,04	36,00	17,01	69,93	27,68	1,52
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			32,56	33,14	129,63	950,32	0,49	0,35	38,30	100,33	117,13	368,49	109,04	7,02
Всего за день :			61,53	53,05	207,02	1549,79	0,90	0,74	80,20	173,56	265,96	734,54	200,37	12,10

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

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 200	200	37,36	7,01	48,64	407,09	0,12	0,48	0,75	64,67	211,15	357,91	49,28	1,70	
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	
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 :			41,89	10,28	91,70	624,23	0,21	0,87	4,63	106,67	534,23	597,99	88,34	2,53	
Обед															
47/2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,91	6,55	12,25	119,33	0,09	0,08	19,71		64,80	89,69	46,24	1,95	
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	
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	
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	
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	
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	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95	
Итого Обед :			49,82	57,36	134,93	1256,29	0,47	0,48	46,42	107,40	157,74	607,84	176,65	7,85	
Всего за день :			91,71	67,64	226,63	1880,52	0,68	1,35	51,05	214,07	691,97	1205,83	264,99	10,38	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,5

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)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
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
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 :			30,70	24,69	102,80	753,56	0,54	0,36	7,07	47,80	77,25	471,23	208,02	9,23
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
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
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 130	130	16,80	22,10	3,87	281,56	0,10	0,16	5,14	81,25	28,19	158,43	24,15	1,39
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
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			35,79	34,32	126,54	959,44	0,71	0,49	66,41	133,65	129,55	470,97	143,82	7,69
Всего за день :			66,49	59,01	229,34	1713,00	1,25	0,85	73,48	181,45	206,80	942,20	351,84	16,92

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4

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														
304/2018	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,68	7,45	7,53	159,94	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) 80	80	0,02	1,75	0,03	15,86				12,80	0,77	0,96		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 :			22,61	13,93	72,20	501,84	0,23	0,22	0,67	85,25	94,97	363,66	86,32	3,22
Обед														
11/2008	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,19	11,33	8,81	141,96	0,06	0,06	6,81		25,39	45,44	31,68	1,19
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
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,62	11,39	10,06	201,19	0,08	0,12	3,27		19,44	160,32	22,08	2,32
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
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			31,82	36,52	105,55	876,59	1,33	1,57	238,51	266,75	803,88	1387,04	537,69	19,64
Всего за день :			54,43	50,45	177,75	1378,43	1,56	1,79	239,18	352,00	898,85	1750,70	624,01	22,86
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 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)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
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
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
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 :			39,41	36,43	84,66	822,22	0,34	0,26	15,76	92,40	70,55	313,83	74,20	4,97
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
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	14,60	11,57	12,52	211,13	0,06	0,18	1,00		17,79	147,19	19,60	2,49
225/2008	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,41	6,50	46,06	260,33	0,05	0,03		32,40	6,91	95,58	31,05	0,64
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95
Итого Обед :			30,60	30,98	142,40	972,48	0,39	0,39	48,69	47,40	120,99	452,20	128,24	8,35
Всего за день :			70,01	67,41	227,06	1794,70	0,73	0,65	64,45	139,80	191,54	766,03	202,44	13,32

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

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	200	34,28	9,45	26,26	327,16	0,10	0,47	1,41	60,57	243,21	336,36	44,09	0,77	
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 :			42,13	16,28	74,00	606,62	0,23	1,07	3,71	122,57	684,73	681,58	100,87	2,12	
Обед															
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	6,08	8,37	94,48	0,02	0,02	25,30		42,13	31,03	14,36	0,42	
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	
181/2008	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280	280	29,69	29,68	26,02	489,91	0,28	0,33	32,53	35,64	35,99	365,91	68,91	5,37	
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(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(50)	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,09	0,04			17,50	78,50	23,50	1,95	
Итого Обед :			42,02	40,28	121,76	1018,73	0,54	0,49	78,61	50,84	145,63	575,13	145,60	10,34	
Всего за день :			84,15	56,56	195,76	1625,35	0,77	1,56	82,32	173,41	830,36	1256,71	246,47	12,46	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,3