



Утверждаю :
Директор школы
МКОУ СОШ № 2
г.Тайшета
Лымарь А. Н. Лымарь.
«15» 07 2024

Перспективное меню на осеннее – зимний период для организации питания детей с ОВЗ и Дети инвалиды с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептур :
Единый сборник технологических нормативов ,
рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.
А.Я. Перевалов,
Н.В. Тапешкина
Издание 4-е доп. и испр.-Пермь, 2021.-410с

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Категория: Ст. школьники

003. 9С1и илбанди

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.		
				Б	Ж	У																
День 1																						
217	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,860	6,500	36,640	229,240	0,08	0,16	1,24	0,54	122,5	0	22,3	0	43,32	64,98	0	0	0,08		
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0	0	0,1	0,86	14,44	0	2,04	0	0,3	0	0	0	0,2		
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016		
576	ЗАВТРАК	Батон	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0		
75	ЗАВТРАК	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,560	2,610	0,000	34,300	0,003	0,036	0,07	0,09	90	0,026	5	0,084	8	59	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,39	16,9	80,75	534,36	0,208	0,253	1,41	3,56	251,44	0,026	53,34	0,084	186,42	213,18	0,004	0	0,296		
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,680	5,170	12,050	101,450	0,05	0,05	19,35	1,05	42,9	0	20,5	0	314,08	42,45	0	0	0,225		
318	ОБЕД	Мясо отварное	35	10,590	9,080	0,230	124,770	0	0	0,227	0,025	0,889	0	0,206	0	2,572	0,854	0	0	0		
457	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,020	39,820	0	0	0,1	0,86	14,44	0	2,04	0	0,3	0	0	0	0,2		
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004		
470	ОБЕД	Кисломолочный напиток	125	3,750	1,250	5,000	50,000	0,05	0,213	0,875	0,125	150	0	0	0	0	0	0	0	0		
152	ОБЕД	Картофель отварной с маслом	100	1,900	5,140	15,520	116,130	0,11	0,07	19,05	0,86	9,52	0	21,91	0	540,96	55,24	0	0	0,03		
307	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	100	13,340	5,170	8,060	129,280	0,1	0,09	1,07	0,65	54,06	0,01	21,43	0	242,86	150	0,1	0	0,5		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	34,46	26,97	70,88	661,45	0,354	0,435	40,672	4,01	279,809	0,01	71,686	0	1137,967	274,544	0,1	0,004	0,959		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	48,85	43,87	151,63	1195,81	0,562	0,688	42,082	7,57	531,249	0,036	125,026	0,084	1324,387	487,724	0,104	0,004	1,255		
День 2																						
229	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,200	6,680	27,600	191,300	0,1	0,16	1,3	0,56	128,14	0	8	0	14,78	21,96	0	0	0,08		
460	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,02	0,08	0,76	0,9	72,18	0	1,54	0	0,3	0	0	0	0,16		
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004		
583	ЗАВТРАК	Печенье овсяное	60	3,720	10,800	41,220	277,200	0,018	0,138	0	1,56	22,2	0	19,8	0	54	41,4	0	0	0		
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	14,88	20,39	114,25	702,12	0,225	0,477	16,56	4,475	271,12	0,392	46,54	0	548,53	127,06	0	0,004	0,258		
127	ОБЕД	Суп гороховый	200	6,020	3,060	15,260	112,800	0,24	0,06	1,78	2,04	46	0	3,12	0	20,16	5,96	0	0	0,16		
148	ОБЕД	Овощи свежие (порциями)	40	0,320	0,040	1,000	5,600	0,012	0,016	4	0,24	9,2	0,004	5,6	0	56,4	16,8	0	0	0,008		
377	ОБЕД	Пюре картофельное	125	2,640	4,460	17,470	121,050	0,125	0,113	20,5	0,95	34,262	0	23,287	0	575,1	58,725	0	0	0,025		
374	ОБЕД	Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным	100	12,110	14,320	11,490	223,430	0,05	0,12	0,8	0,28	114,13	0,01	4,08	0,04	16,19	33,05	0	0	0		
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016		
460	ОБЕД	Чай с молоком	200	1,660	1,600	12,380	69,820	0,02	0,08	0,76	0,9	72,18	0	1,54	0	0,3	0	0	0	0,16		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			705	25,39	23,96	70,96	602,3	0,527	0,421	27,84	5,97	289,772	0,014	56,427	0,04	766,15	177,735	0,004	0	0,369		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	40,27	44,35	185,21	1304,42	0,752	0,898	44,4	10,445	560,892	0,406	102,967	0,04	1314,68	304,795	0,004	0,004	0,627		
День 3																						
225	ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	250	10,480	9,500	46,150	313,300	0,3	0,2	1,525	1,775	162,225	0	0,775	0	0	0	0	0	0,075		
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18		
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016		
69	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й	60	3,040	16,160	17,000	218,780	0,072	0,036	0	0,726	15,342	0	0	0	0	0	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,22	29,72	97,97	732,28	0,472	0,408	1,905	4,141	316,147	0,02	34,255	0,02	236,7	146,42	0,004	0	0,271		
104	ОБЕД	Щи из свежей капусты с	200	1,280	4,160	6,740	70,080	0,04	0,04	20,98	0,54	30,36	0	13,76	0	252,48	29,8	0	0	0,18		
466	ОБЕД	Кофейный напиток на	200	3,060	3,580	21,460	130,600	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18		
325	ОБЕД	Азу	180	27,830	29,840	9,380	418,210	0,054	0,036	5,076	0,576	24,48	0	4,41	0	55,116	18,27	0	0	0,018		
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016		
82	ОБЕД	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014		
318	ОБЕД	Мясо отварное	35	10,590	9,080	0,230	124,770	0	0	0,227	0,025	0,889	0	0,206	0	2,572	0,854	0	0	0		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	46,7	47,29	64,22	877,06	0,237	0,335	41,163	3,796	234,909	0,412	63,456	0,02	989,118	233,044	0,004	0	0,408		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	65,92	77,01	162,19	1609,34	0,709	0,743	43,068	7,937	551,056	0,432	97,711	0,04	1225,818	379,464	0,008	0	0,679		
День 4																						
214	ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,130	8,120	43,950	286,550	0,125	0,2	1,55	0,675	159,625	0	10,55	0	70,4	46,025	0	0	0,1		

65	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (3-й)	40	5,530	9,320	8,420	136,350	0,036	0,06	0,448	0,472	166,8	0,064	8	0	16	86,4	0	0	0
		Кисель из концентрата																		
484	ЗАВТРАК	плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0	0	0	0	9	0	2	0	0	0	0	0	0,2
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	18,96	18,75	87,1	593,02	0,248	0,359	16,498	2,602	384,025	0,456	37,75	0	565,85	196,125	0	0,004	0,318
118	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,020	4,620	10,320	91,320	0,08	0,04	15,98	0,76	30,72	0	20,56	0	229,12	51,66	0	0	0,18
299	ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с	135	15,510	4,470	6,880	129,150	0,108	0,081	3,753	0,783	36,261	0,013	30,456	0	344,99	205,335	0,122	0	0,688
386	ОБЕД	Рис припущенный	100	2,530	3,120	26,200	143,020	0,03	0,02	0	0,37	7,5	0	18,4	0	35,3	52,95	0	0,01	0,09
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
		Кисель из концентрата																		
484	ОБЕД	плодового или ягодного	200	0,000	0,000	1,680	6,320	0	0	0	0	9	0	2	0	0	0	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	23,06	13,37	65,08	469,81	0,262	0,153	19,733	2,353	91,481	0,013	77,016	0	646,613	335,945	0,122	0,014	1,162
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	42,02	32,12	152,18	1062,83	0,51	0,512	36,231	4,955	475,506	0,469	114,766	0	1212,463	532,07	0,122	0,018	1,48
День 5																				
285	ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	180	29,470	18,290	37,660	426,820	0,144	0,558	0,774	1,71	286,38	0,162	48,924	0,27	378,58	403,452	0	0	0,018
471	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	10	0,720	0,850	5,550	32,800	0,006	0,038	0,1	0,02	30,7	0,005	3,4	0,005	36,5	21,9	0,001	0	0,004
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
580	ЗАВТРАК	Вафли	40	1,280	1,120	32,440	136,840	0,016	0,016	0,24	0,24	4	0,032	0,8	0,08	13,2	13,2	0,004	0	0,008
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
462	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,04	0,16	1,3	0,66	128,1	0	11,24	0	36,52	15,72	0	0	0,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	38,89	24,45	116,98	834,7	0,329	0,891	16,914	5,205	503,78	0,591	94,764	0,355	1005,046	555,172	0,009	0	0,18
129	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,620	5,380	18,400	133,000	0,1	0,05	11,45	0,8	22,475	0	17,025	0	317,15	45,7	0	0	0,225
339	ОБЕД	Котлеты из говядины	100	18,810	18,290	17,730	307,640	0,05	0,09	0,29	0,44	57,5	0	8,02	0	49,74	39,2	0	0	0
380	ОБЕД	Капуста тушенная	110	2,480	3,200	10,790	82,710	0,044	0,066	54,087	0,836	61,809	0	20,053	0	368,79	41,514	0	0	0,011
318	ОБЕД	Мясо отварное	35	10,590	0,980	0,230	124,770	0	0	0,227	0,025	0,889	0	0,206	0	2,572	0,854	0	0	0
462	ОБЕД	Какао с молоком	200	3,480	3,560	14,920	104,840	0,04	0,16	1,3	0,66	128,1	0	11,24	0	36,52	15,72	0	0	0,12
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	40,62	39,99	75,43	822,56	0,314	0,398	67,354	4,321	284,773	0	75,344	0	872,768	206,188	0,004	0	0,372
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	79,51	64,44	192,41	1657,26	0,643	1,289	84,268	9,526	788,553	0,591	170,108	0,355	1877,814	761,36	0,013	0	0,552
День 6																				
220	ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	250	10,970	11,220	41,880	313,300	0,35	0,25	1,525	2,525	184,8	0	71,5	0	220,73	212,8	0	0	0,125
		Бутерброд с джемом или																		
72	ЗАВТРАК	повидлом (1-й вариант)	60	2,300	4,370	30,320	161,350	0,054	0,012	0,132	0,876	11,796	0	1,866	0	0	0	0	0	0
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
495	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	12,880	49,020	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,97	16,07	98,44	593,27	0,484	0,294	1,657	5,001	220,036	0	94,186	0	319,025	276	0,004	0	0,341
519	ОБЕД	Пельмени мясные	225	26,730	17,460	49,860	468,110	0,292	0,338	1,373	1,192	10,867	0,022	3,06	0,225	31,41	25,875	0	0	0,045
376	ОБЕД	Рагу из птицы	120	10,740	9,600	10,910	173,380	0,084	0,048	12,276	0,636	10,188	0	13,68	0	327,44	35,844	0	0	0,024
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
82	ОБЕД	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
2	ОБЕД	Салат витаминный	70	0,900	3,610	4,200	53,810	0,028	0,028	18,025	0,644	23,499	0	6,923	0	145,87	12,467	0	0	0,007
495	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,060	0,000	12,880	49,020	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	42,37	31,3	104,26	877,72	0,527	0,533	46,174	5,087	108,594	0,414	56,083	0,225	1045,27	175,086	0,004	0	0,306
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	58,34	47,37	202,7	1470,99	1,011	0,827	47,831	10,088	328,63	0,414	150,269	0,225	1364,295	451,086	0,008	0	0,647
День 7																				
267	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,028	0,176	0	1	22	0,104	4,8	0,88	56	76,8	0,008	0,012	0,02
227	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	7,160	6,620	32,900	220,580	0,16	0,18	1,24	0,9	153,68	0	22,3	0	88,8	148,58	0	0	0,1
496	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,02	0,06	200	5,04	21,3	0	2	0	0,3	0	0	0	0,2
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	16,98	11,85	81,57	505,88	0,331	0,535	215,74	9,515	251,58	0,496	59,5	0,88	685,35	326,28	0,012	0,012	0,35
122	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,300	2,780	13,480	108,480	0,08	0,06	13,48	0,7	21,42	0	18,1	0	336,8	43,12	0	0	0,32
256	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	185	7,010	5,370	44,470	254,490	0,111	0,037	0	1,036	14,097	0	10,064	0	77,367	54,723	0	0	0,018
496	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0,800	0,000	21,980	89,100	0,02	0,06	200	5,04	21,3	0	2	0	0,3	0	0	0	0,2
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
349	ОБЕД	Тефтели из говядины в	100	13,120	8,160	8,850	161,400	0,07	0,18	2,29	1,86	48,97	0	16,53	0	226,93	124,01	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	30,87	16,79	102,14	683,07	0,361	0,369	215,77	10,196	119,787	0	65,494	0	739,397	285,053	0,004	0	0,604
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	47,85	28,64	183,71	1188,95	0,692	0,904	431,51	19,711	371,367	0,496	124,994	0,88	1424,747	611,333	0,016	0,012	0,954
День 8																				
275	ЗАВТРАК	Омлет с сыром	190	23,180	31,840	3,650	396,360	0,095	0,665	1,026	2,717	478,439	0,323	30,723	2,394	168,15	393,3	0,019	0,038	0,057
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,260	0,000	10,240	42,260	0	0,02	2,98	0,9	17,3	0	2,9	0	12,04	1,6	0	0	0,2

574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	27,38	32,47	40,3	572,02	0,218	0,804	18,506	6,192	550,339	0,715	64,023	2,394	720,44	495,8	0,023	0,038	0,287
100	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,130	5,380	17,120	125,970	0,1	0,075	16,575	0,9	23,175	0	22,3	0	439,7	53,825	0	0	0,225
202	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,640	5,790	38,700	242,030	0	0	0	0,015	6,285	0	1,02	0	0	0	0	0	0,105
459	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,060	0,000	10,240	42,260	0	0,02	2,98	0,9	17,3	0	2,9	0	12,04	1,6	0	0	0,2
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
347	ОБЕД	Котлеты "Школьные"	100	16,970	16,950	16,440	283,410	0,05	0,09	0,26	0,41	52,4	0	7,38	0	45,81	36,05	0	0	0
318	ОБЕД	Мясо отварное	35	10,590	9,080	0,230	124,770	0	0	0,227	0,025	0,889	0	0,206	0	2,572	0,854	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			775	41,23	37,68	96,09	888,04	0,23	0,217	20,042	3,81	114,049	0	52,606	0	598,122	155,529	0,004	0	0,546
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	68,61	70,15	136,39	1460,06	0,448	1,021	38,548	10,002	664,388	0,715	116,629	2,394	1318,562	651,329	0,027	0,038	0,833
День 9																				
231	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,940	6,820	54,940	302,040	0,16	0,2	1,34	1,6	166,16	0	22,3	0	380,1	74,24	0	0	0,08
63	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й	25	3,800	4,760	5,800	78,960	0,025	0,038	0,31	0,32	115,018	0,045	5,555	0	11,11	59,995	0	0	0
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
487	ЗАВТРАК	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	65,920	0,02	0,02	10,68	1,2	22,04	0	7,96	0	160,54	8,58	0	0	0,18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	15	12,43	102,39	580,32	0,328	0,377	26,83	5,695	357,818	0,437	66,215	0	1092	243,715	0,004	0	0,29
116	ОБЕД	Суп из овощей	250	1,850	5,270	11,070	100,620	0,075	0,05	21,025	0,8	30,05	0	19,4	0	361,5	41	0	0	0,2
366	ОБЕД	Птица отварная	50	8,030	7,010	0,200	96,030	0	0	0,25	0,02	0,775	0	0,35	0	4,375	1,45	0	0	0
328	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	19,720	17,800	33,680	374,020	0,24	0,14	41,2	1,94	27,54	0	47,88	0	1148,3	125,28	0,02	0	0,06
487	ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	200	0,320	0,220	15,240	65,920	0,02	0,02	10,68	1,2	22,04	0	7,96	0	160,54	8,58	0	0	0,18
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,640	0,480	13,360	69,600	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	32,56	30,78	73,55	706,19	0,415	0,242	73,155	5,52	94,405	0	94,39	0	1772,695	239,51	0,024	0	0,456
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	47,56	43,21	175,94	1286,51	0,743	0,619	99,985	11,215	452,223	0,437	160,605	0	2864,695	483,225	0,028	0	0,746
День 10																				
139	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	250	7,350	8,920	24,900	210,380	0,1	0,275	2,275	0,525	218,7	0	3,95	0	24,675	17,4	0	0	0,075
463	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,320	3,600	21,340	131,580	0,02	0,14	0,38	0,6	127,66	0,02	24,88	0,02	174,92	98,94	0	0	0,2
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	145	1,300	0,150	13,050	63,800	0,043	0,087	14,5	1,015	40,6	0,392	11,6	0	442,25	37,7	0	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	14,97	13,83	79,29	505,76	0,207	0,514	17,155	2,58	394,96	0,412	46,03	0,02	679,045	180,04	0	0,004	0,293
115	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,330	3,600	14,950	102,350	0,1	0,075	11,5	0,75	20,4	0	15,025	0,05	304,58	39,025	0	0	0,2
375	ОБЕД	Плов из отварной птицы	180	12,490	15,570	31,790	317,340	0,054	0,036	2,232	0,612	11,466	0	22,338	0	68,868	69,624	0	0	0,018
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	40	3,000	1,160	20,000	100,000	0,044	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	37,2	26	0	0,004	0,004
501	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и	200	1,000	0,000	20,200	84,440	0,002	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
5	ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	45	0,540	2,740	1,490	33,030	0,013	0,018	11,88	0,238	14,837	0,004	6,057	0	92,246	14,346	0	0	0,004
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			715	19,36	23,07	88,43	637,16	0,231	0,161	29,612	4,84	68,703	0,004	57,02	0,05	742,889	162,995	0	0,004	0,246
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	34,33	36,9	167,72	1142,92	0,438	0,675	46,767	7,42	463,663	0,416	103,05	0,07	1421,934	343,035	0	0,008	0,539
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13500	533,26	488,06	1710,08	13379,09	6,508	8,176	914,69	98,869	5187,527	4,412	1266,125	4,088	5349,39	5005,421	0,33	0,084	8,312
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1350	53,33	48,81	171,01	1337,91	0,65	0,82	91,47	9,89	518,75	0,44	126,61	0,41	1534,94	500,54	0,03	0,01	0,83
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				15,94	32,83	51,13														