

Утверждаю :
Директор школы
МКОУ СОШ № 2



Перспективное меню на осеннее – зимний период для организации питания
детей с 7 до 11 лет (целиакия)

Наименование сборника рецептов :

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Под
общей редакцией В. Т. Лапшиной. 2004г.

Назначение пищи полюбил 1-4

День:	№	Масса порции гр	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. Ценность к/калории	Витамины						Минеральные вещества, мг.							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
Возрастная категория: 7-11 л	Сбор . рецептур.																			
Сезон : осеннее -зимний																				
1 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8	
Каша пшениная рассыпчатая	№ 206 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	250,0	5,5	10,6	35,0	396,25	0,29	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	82,25	231,75	2,68	0,00	0,0000	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
Итого		490,0	10,8	15,3	44,6	497,25	0,12	0,10	140,00	1,15	0,00	41,00	46,00	58,10	88,45	316,45	4,51	8,00	10,8000	
1 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
Салат из моркови с сахаром	№ 21 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	1,2	6,0	11,2	104,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	24,00	34,00	49,00	0,64	0,00	0,0000	
Суп картофельный с рисом с мясом птицы	№ 114 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	2,2	2,8	7,8	64,03	0,07	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	15,00	20,20	51,40	0,71	0,00	0,0000	
Каша гречневая вязкая	№ 213 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	4,9	7,7	32,1	233,40	0,28	0,12	38,20	3,98	0,90	149,00	81,00	115,60	111,00	222,60	3,42	0,01	0,0030	
Фрикадельки мясные	№ 145 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	20,0	15,9	0,7	226,10	0,07	0,00	20,13	0,00	0,30	0,00	0,00	16,60	20,00	209,50	3,15	0,00	0,0000	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
Фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150,0	0,6	0,0	14,7	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000	
		950,0	29,1	32,5	75,9	731,53	0,47	0,12	58,33	3,98	38,60	149,00	81,00	176,30	186,40	540,20	8,74	0,01	0,0030	

		1440,0	39,9	47,8	120,5	1228,78	0,59	0,22	198,33	5,13	38,60	190,00	127,00	234,40	274,85	856,65	13,25	8,01	10,8030
2 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша рисовая вязкая на воде	№ 218 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	3,09	0	32,25	144,8	0,02	0	18,8	0	0	0	0	8,18	22	67,05	0,11	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		600,0	4	0	61	271	0	0	19	0	30	0	0	13	23	75	1	0	0,0000
2 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000
Щи из свежей капусты с мясом птицы	№ 104 №366 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	220,0	4,4	6,0	3,1	84,20	0,04	0,04	8,00	1,92	3,88	49,80	13,20	42,81	15,40	51,00	0,74	0,00	0,5160
Картофель отварной	№ 152 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Рыба отварная	№ 295 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	18,0	0,7	0,8	82,00	0,07	0,00	8,00	0,00	1,60	0,00	0,00	30,00	23,00	195,00	0,56	0,00	0,0000
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,0	0,0	19,1	82,80	0,15	0,05	0,04	0,20	10,00	8,00	82,00	29,00	11,00	16,00	0,24	0,00	0,0010
Итого		780,0	28,3	17,6	45,7	461,60	0,48	0,11	58,04	2,54	48,48	59,60	168,70	137,81	94,40	392,00	3,25	0,00	0,5170
		1380,0	32,3	17,7	106,8	732,40	0,50	0,11	76,84	2,54	78,48	59,60	168,70	151,09	117,60	466,75	4,18	0,00	0,5170

3 день		Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	11,8	8,5	52,3	322,88	0,28	0,00	31,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,18	186,60	210,47	6,28	0,00	0,0000
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
Итого		440,0	17,1	13,2	61,9	423,88	0,31	0,10	131,80	1,15	0,00	41,00	46,00	49,28	192,80	295,17	8,11	8,00	10,8000	
3 день		Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000	
Борщ с капустой и картофелем с мясом	№ 95 №318 единый сборник технологических нормативов. Пермь, 2021-410с.	200,0	1,5	3,5	5,6	60,00	0,03	0,05	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	29,40	18,60	39,20	0,88	0,00	0,0000	
Картофель отварной	№ 152 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000	
Птица отварная	№ 366 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
Шоколад (черный)		15,0	1,2	5,0	8,1	82,50	0,70	0,13	0,10	0,00	0,00	29,20	0,00	19,00	0,84	31,20	0,24	0,00	0,0000	
фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Итого		915,0	25,7	31,4	64,5	648,50	0,97	0,36	40,10	9,62	64,80	278,20	66,00	89,57	71,64	296,10	4,68	0,00	0,3000	
		1355,0	42,8	44,6	126,3	1072,38	1,28	0,46	171,90	10,77	64,80	319,20	112,00	138,85	264,44	591,27	12,79	0,00	11,1000	

День	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша рисовая вязкая на воде	№ 218 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200	3,09	0	32,25	144,8	0,02	0	18,8	0	0	0	0	8,18	22	67,05	0,11	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Фрукт (яблоко)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,8	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		600,0	4,1	0,1	61,2	270,80	0,02	0,00	18,80	0,00	30,00	0,00	0,00	13,28	23,20	74,75	0,93	0,00	0,0000
День	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000
Суп картофельный с рисом с мясом птицы	№ 114 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	2,2	2,8	7,8	64,03	0,07	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	15,00	20,20	51,40	0,71	0,00	0,0000
Капуста тушеная (без муки)	№ 380 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150,0	3,0	5,0	11,4	103,50	0,05	0,06	51,00	1,13	7,00	166,00	98,00	83,00	12,00	26,00	0,46	0,01	
Тефтели из говядины с рисом	№ 350 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с. сборник 2004г.	100,0	10,5	8,1	12,1	163,75	0,05	0,00	20,00	0,00	0,00	189,00	60,00	46,20	18,75	123,75	1,03	0,02	1,00
Кофейный напиток без молока	№ 364 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с. сборник 2004г.	200,0	0,0	0,0	9,0	36,25	0,02	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		710,0	15,7	16,0	41,5	374,13	0,20	0,08	122,50	1,55	16,40	356,80	231,50	160,20	57,95	225,15	2,35	0,03	0,0000
		1310,0	19,8	16,1	102,7	644,93	0,22	0,08	141,30	1,55	46,40	356,80	231,50	173,48	81,15	299,90	3,28	0,03	0,0000

5 день		Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8	
Каша пшениная рассыпчатая	№ 206 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	250,0	5,5	10,6	35,0	396,25	0,29	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	82,25	231,75	2,68	0,00	0,0000	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
Итого		490,0	10,8	15,3	44,6	497,25	0,32	0,10	140,00	1,15	0,00	41,00	46,00	58,10	88,45	316,45	4,51	8,00	10,8000	
5 день		Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010	
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	№ 114 №366 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	225,0	6,3	5,8	7,8	109,30	0,08	0,00	10,00	0,00	4,50	0,00	0,00	1905,00	23,45	79,40	1,01	0,00	0,0000	
Жаркое по -Домашнему	№ 328 № 436 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с. СБОРНИК 2004 Г	250,0	19,8	30,4	32,3	383,75	0,18	0,19	24,00	0,00	8,00	209,00	95,00	71,00	22,00	105,00	0,80	0,00	0,0040	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	150,0	0,6	0,0	14,7	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000	
Итого		885,0	26,8	36,3	65,2	603,65	0,28	0,21	76,00	0,42	47,50	210,80	168,50	1991,10	52,65	216,10	2,78	0,00	0,0050	
		1375,0	37,6	51,6	109,8	1100,90	0,60	0,31	216,00	1,57	47,50	251,80	214,50	2049,20	141,10	532,55	7,29	8,00	#####	

бдень	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша рисовая вязкая на воде	№ 218 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	3,09	0	32,25	144,8	0,02	0	18,8	0	0	0	0	8,18	22	67,05	0,11	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150,0	0,6	0,0	14,7	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		550,0	3,9	0,1	56,3	248,80	0,02	0,00	18,80	0,00	30,00	0,00	0,00	13,28	23,20	74,75	0,93	0,00	0,0000
бдень	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Рассольник ленинградский с мясом	№ 100 №318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	8,9	9,0	10,7	159,10	0,08	0,00	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00	17,40	28,40	102,55	1,56	0,00	0,0000
Каша гречневая вязкая	№ 213 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	8,9	7,7	32,1	233,40	0,28	0,12	38,20	3,98	0,90	149,00	81,00	115,60	111,00	222,60	3,42	0,01	0,0030
Фрикадельки мясные	№ 145 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	20,0	15,9	0,7	226,10	0,07	0,00	20,13	0,00	0,30	0,00	0,00	16,60	20,00	209,50	3,15	0,00	0,0000
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Итого		785,0	38,0	32,7	54,0	663,20	0,45	0,14	100,33	4,40	11,90	150,80	154,50	170,70	167,60	566,35	9,10	0,01	0,0040
		1335,0	41,9	32,8	110,2	912,00	0,47	0,14	119,13	4,40	41,90	150,80	154,50	183,98	190,80	641,10	10,03	0,01	#####

7 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
Каша пшеница рассыпчатая	№ 206 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150,0	14,2	6,2	37,7	233,17	0,17	0,00	23,53	0,00	0,00	0,00	0,00	18,24	47,95	136,37	1,57	0,00	0,0000	
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8	
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000	
Итого		390,0	19,5	10,9	47,3	334,17	0,20	0,10	123,53	1,15	0,00	41,00	46,00	45,34	54,15	221,07	3,40	8,00	10,8000	
7 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	42,00	10,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010	
Свеклольник с мясом говядины	№ 98 №318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	8,7	8,7	8,4	146,10	0,06	0,00	0,00	0,00	6,52	0,00	0,00	33,40	30,60	102,75	2,03	0,00	0,0000	
Рис припущенный	№ 386 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150,0	3,6	5,4	29,4	181,20	0,02	0,03	90,00	1,44	0,00	0,00	96,00	19,00	13,00	37,00	0,13	0,00	0,0030	
Птица отварная	№ 366 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3	
Сок яблочный	№ 501 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,0	0,0	19,1	82,80	0,15	0,05	0,04	0,20	10,00	8,00	82,00	29,00	11,00	16,00	0,24	0,00	0,0010	
Итого		735,0	28,5	26,1	58,3	590,70	0,29	0,28	172,04	11,68	21,92	258,80	286,00	107,47	73,60	291,75	3,73	0,00	0,3050	
		1125,0	48,0	37,0	105,6	924,87	0,49	0,38	295,57	12,83	21,92	299,80	332,00	182,81	127,75	512,82	7,13	8,00	#####	

День	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша рисовая вязкая на воде	№ 218-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	3,09	0	32,25	144,8	0,02	0	18,8	0	0	0	0	8,18	22	67,05	0,11	0	0
Чай с сахаром	№ 457-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	№ 82-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,4	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		600,0	3,7	0,1	61,2	270,80	0,02	0,00	18,80	0,00	40,00	0,00	0,00	13,28	23,20	74,75	0,93	0,00	0,0000
День	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Салат из капусты белокочанной	№ 1-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	0,9	3,6	5,0	56,40	0,01	0,02	42,00	0,00	2,00	63,75	85,00	40,00	6,00	24,00	0,15	0,00	0,0010
Суп овощной с мясом говядины	№116 № 318-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	8,4	8,5	5,2	130,70	0,61	0,00	0,00	0,00	5,83	93,00	48,00	22,20	21,60	89,95	1,44	0,00	0,0070
Картофель отварной	№ 152-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56	0,00	0,0000
Птица отварная	№ 366-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	16,2	12,0	0,3	174,00	0,04	0,18	40,00	9,62	0,40	249,00	66,00	16,07	13,00	112,00	1,18	0,00	0,3
Какао без молока	№ 462-единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,3	1,0	14,7	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		785,0	31,6	35,8	46,8	576,60	0,86	0,20	82,00	9,62	36,23	405,75	199,00	98,27	80,20	331,95	4,33	0,00	0,3080
		1385,0	35,3	35,9	107,9	847,40	0,88	0,20	106,80	9,62	76,23	405,75	199,00	111,55	103,40	406,70	5,26	0,00	0,3080

9день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Икра морковная	№ 54 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	1,4	3,8	6,5	66	0,04	0	0	0	3,5	0	0	21	27	45	0,71	0	0
Яйцо отварное	№ 267 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	100	1,15	0	41	46	22	5	77	1,01	8	10,8
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Итого		340,0	6,7	8,5	16,1	167,00	0,07	0,10	100,00	1,15	3,50	41,00	46,00	48,10	33,20	129,70	2,54	8,00	10,8000
9день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Суп крестьянский с крупой (рисом) с мясом говядины	№ 118 № 318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	8,7	8,9	6,9	142,30	0,07	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	27,00	30,60	105,15	2,18	0,00	0,0000
Мясо отварное	№ 318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100	27,2	19,4	0,5	286	0,05	0	0	0	0,1	0	257	16	28	215	3,53	0	0
Каша гречневая вязкая	№ 213 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	8,9	7,7	32,1	233,40	0,28	0,12	38,20	3,98	0,90	149,00	81,00	115,60	111,00	222,60	3,42	0,01	0,0030
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Итого		725,0	45,0	36,0	48,8	699,70	0,40	0,12	38,20	3,98	5,92	149,00	338,00	163,70	170,80	550,45	9,95	0,01	0,0030
		1065,0	51,7	44,5	64,9	866,70	0,47	0,22	138,20	5,13	9,42		384,00	211,80	204,00	680,15	12,49	8,01	10,8030

10 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша рисовая вязкая на воде	№ 218 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200	3,09	0	32,25	144,8	0,02	0	18,8	0	0	0	0	8,18	22	67,05	0,11	0	0
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,4	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		600,0	3,7	0,1	61,2	270,80	0,02	0,00	18,80	0,00	40,00	0,00	0,00	13,28	23,20	74,75	0,93	0,00	0,0000
10 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0040
Щи из свежей капусты с мясом птицы	№ 104 №366 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	5,3	6,0	3,1	92,90	0,04	0,04	10,00	0,62	6,90	122,75	19,00	44,10	16,05	56,60	0,73	0,00	0,0060
Плов из отварной птицы	№ 375 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	9,0	6,0	15,4	223,00	0,04	0,08	85,00	7,98	0,00	291,00	180,30	48,00	28,00	87,00	0,60	0,04	0,0020
Компот из сухофруктов (яблоко)	№ 495 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,6	0,1	20,1	84,00	0,00	0,00	75,50	0,05	0,00	0,00	0,00	110,00	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0040
Итого		685,0	14,9	12,2	39,8	406,50	0,10	0,14	212,50	9,07	11,90	415,55	272,80	218,10	52,25	175,30	2,30	0,04	0,0160
		1285,0	18,6	12,3	100,9	677,30	0,12	0,14	231,30	9,07	51,90	415,55	272,80	231,38	75,45	250,05	3,23	0,04	0,0160

11 день		Завтрак	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша гречневая рассыпчатая	№ 202 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	11,8	8,5	52,3	332,49	0,28	0,00	31,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,18	186,60	210,47	6,28	0,00	0,0000
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100,0	0,4	0,0	19,6	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		500,0	12,4	8,6	81,2	414,49	0,12	0,00	31,80	0,00	40,00	0,00	0,00	27,28	187,80	218,17	7,10	0,00	0,0000
11 день		Обед	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	60,0	0,4	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,00	0,0000
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	№ 114 №366 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	225,0	6,3	5,8	7,8	109,30	0,08	0,00	10,00	0,00	4,50	0,00	0,00	1905,00	23,45	79,40	1,01	0,00	0,0000
Каша гречневая вязкая	№ 213 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	8,9	7,7	32,1	233,40	0,28	0,12	38,20	3,98	0,90	149,00	81,00	115,60	111,00	222,60	3,42	0,01	0,0030
Фрикадельки мясные	№ 145 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	100,0	20,0	15,9	0,7	226,10	0,07	0,00	20,13		0,30	185,00	39,75	16,60	20,00	209,50	3,15	0,01	0,0000
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов. Пермь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
		785,0	35,8	29,5	51,1	613,40	0,45	0,14	110,33	4,40	10,70	335,80	194,25	2058,30	162,65	543,20	8,54	0,02	0,0030
		1285,0	48,2	38,1	132,3	1027,89	0,57	0,14	142,13	4,40	50,70	335,80	194,25	2085,58	350,45	761,37	15,64	0,02	0,0030

12 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Каша пшеница рассыпчатая	№ 206 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150,0	14,2	6,2	37,7	233,17	0,17	0,00	23,53	0,00	0,00	0,00	0,00	18,24	47,95	136,37	1,57	0,00	0,0000
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,0	0,0	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,4	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		550,0	14,6	6,2	66,6	359,17	0,17	0,00	23,53	0,00	40,00	0,00	0,00	23,34	49,15	144,07	2,39	0,00	0,0000
12 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Горошек консервированный	№ 157-20 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	1,2	0,1	2,4	14,80	0,01	0,02	40,00	0,28	0,77	122,00	15,00	40,00	9,00	40,00	0,13	0,00	0,0010
Суп овощной с мясом говядины	№ 116. № 318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	8,4	8,5	5,2	130,70	0,61	0,00	0,00	0,00	5,83	93,00	48,00	22,20	21,60	89,95	1,44	0,00	0,0070
Капуста тушеная	№ 380 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	150,0	3,0	5,0	11,4	103,50	0,05	0,06	81,00	1,13	7,00	166,00	118,50	83,00	7,00	26,00	0,46	0,00	0,0040
Фрикадельки мясные	№ 145 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	20,0	15,9	0,7	226,10	0,07	0,00	20,13		0,30	185,00	39,75	16,60	20,00	209,50	3,15	0,01	0,0000
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,0	0,0	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Итого		735,0	32,6	29,5	29,0	513,10	0,73	0,08	141,13	1,41	13,90	566,00	221,25	166,90	58,80	373,15	6,00	0,01	0,0120
		1285,0	47,2	35,7	95,6	872,27	0,90	0,08	164,66	1,41	53,90	566,00	221,25	190,24	107,95	517,22	8,39	0,01	0,0120

13 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Картофель отварной	№ 152 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	210,0	5,8	10,8	21,6	206,00	0,20	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	20,00	38,00	106,00	1,56		0,0000
Какао без молока	№ 462 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,3	1,0	14,7	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,4	0,0	19,6	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого		610,0	6,5	11,8	55,9	303,50	0,20	0,00	0,00	0,00	68,00	0,00	0,00	20,00	39,60	106,00	1,56	0,00	0,0000
13 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Овощи свежие (порциями) огурцы	№ 148 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	60,0	0,0	0,1	1,1	6,60	0,02	0,02	42,00	0,42	5,00	1,80	73,50	16,00	7,00	24,00	0,15	0,01	0,0020
Борщ с капустой и картофелем	№ 95 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	1,5	3,5	5,6	60,00	0,03	0,05	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	29,40	18,60	39,20	0,88	0,00	0,0000
Фрикадельки рыбные	№ 146 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	14,8	1,1	1,6	75,20	0,08	0,00	22,09	0,00	1,08	0,00	0,00	28,65	0,00	182,80	0,71	0,00	0,0000
Рис припущенный	№ 386 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	3,6	5,4	29,4	181,20	0,02	0,03	90,00	1,44	0,00	0,00	96,00	19,00	13,00	45,00	0,13	0,00	0,0020
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,0	0,0	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Итого		760,0	19,9	10,1	47,0	361,00	0,16	0,10	154,09	1,86	12,48	1,80	169,50	98,15	39,80	298,70	2,69	0,02	0,0040
		1370,0	26,4	21,8	102,8	664,50	0,36	0,10	154,09	1,86	80,48	1,80	169,50	118,15	79,40	404,70	4,25	0,02	0,0040

14 день	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Рис с овощами	№ 241 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	130,0	3,6	2,3	30,7	158,00	0,04	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	16,00	27,00	77,00	0,37	0,00	0,0000
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
Шоколад (черный)		15,0	1,2	5,0	8,1	82,50	0,70	0,13	0,10	0,00	0,00	29,20	0,00	19,00	0,84	31,20	0,24	0,00	0,0000
Итого		345,0	5,0	7,4	48,1	278,50	0,74	0,13	0,10	0,00	1,10	29,20	0,00	40,10	29,04	115,90	1,43	0,00	0,0000
14 день	Обед		Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
Салат из моркови с сахаром	№ 21 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	1,2	6,0	11,2	104,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	24,00	34,00	49,00	0,64	0,00	0,0000
Суп крестьянский с крупой (рисом) с мясом говядины	№ 118 № 318 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	225,0	8,7	8,9	6,9	142,30	0,07	0,00	0,00	0,00	4,92	0,00	0,00	27,00	30,60	105,15	2,18	0,00	0,0000
Азу	№ 325 №438 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2017-410с. Сборник 2004 г	200,0	10,6	35,4	8,0	368,00	0,06	0,19	64,00	8,25	2,50	290,00	192,00	90,00	15,00	105,00	0,80	0,04	0,0002
Чай с сахаром	№ 457 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	200,0	0,2	0,1	9,3	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	1,20	7,70	0,82	0,00	0,0000
фрукт (свежий)	№ 82 единый сборник технологических нормативов .Перьмь 2021-410с.	100,0	0,4	0,0	9,8	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0000
Итого		825,0	21,1	50,4	45,2	740,30	0,18	0,19	64,00	8,25	50,42	290,00	192,00	146,10	80,80	266,85	4,44	0,04	0,0002
		1170,0	26,1	57,8	93,3	1018,80	0,92	0,32	64,10	8,25	51,52	319,20	192,00	186,20	109,84	2410,48	5,87	0,04	0,0002

