

Согласовано:

Директор МБОУ "ДООШ №1(КШД)"

О.А. Пискунова



"11" Января 2023г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

А.Д. Терентьев

"11" Января 2023г.

## Примерное десятидневное меню питания

12 лет и старше ОВЗ

2) по сборнику технологического нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, Детских домов, Детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 5-е издание, переработанное и дополненное. Составители: профессор Перевалов А.Я., Доцент Коровка Л.С., Доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В., под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, Пермь 2013

1) по сборнику технологического нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, Детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 4-е издание, дополненное и исправленное. Составители: профессор Перевалов А.Я., профессор Тапешкина Н.В., Пермь 2021

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
267	Каша молочная пшенная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
112	Фрукты свежие	200	0,3	0	44,8	182	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>635</b>	<b>13,2</b>	<b>17,56</b>	<b>103</b>	<b>648,6</b>	<b>0,29</b>	<b>21,56</b>	<b>0,116</b>	<b>1,26</b>	<b>308,6</b>	<b>351</b>	<b>138</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>															
134	Рассолыник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,5	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925	
148	Овощи свежие(порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
372	Шницель куриный	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
202	Каша гречневая распычатая	180	10,26	9,4	45,3	303,6	0,02	0	0,04	0,615	14,25	202,65	135,3	4,545	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
	<b>Итого обед</b>	<b>890</b>	<b>36,09</b>	<b>33,873</b>	<b>100,067</b>	<b>845,39</b>	<b>0,2799</b>	<b>12,824</b>	<b>76,26</b>	<b>4,769</b>	<b>111,26</b>	<b>514,93</b>	<b>212,66</b>	<b>8,8337</b>	
	<b>Итого 1-й день</b>	<b>1525</b>	<b>49,29</b>	<b>51,433</b>	<b>203,067</b>	<b>1493,99</b>	<b>0,5699</b>	<b>34,384</b>	<b>76,376</b>	<b>6,029</b>	<b>419,86</b>	<b>865,93</b>	<b>350,66</b>	<b>11,8337</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>2 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
268	Каша молочная рисовая жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
100	Сыр твердый порциями	12	0,06	9,9	0,096	89,76	0	0	0,072	0,12	1,44	2,28	0	0,024	
112	Фрукты свежие	100	0,15	0	22,4	91	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
498	Какао на сгущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	
108	Хлеб пшеничный	45	2,1	0,3	22,4	96,3	0,495	0	0	0,495	15,75	71,1	21,15	1,755	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>557</b>	<b>13,81</b>	<b>23,46</b>	<b>105,196</b>	<b>707,66</b>	<b>0,755</b>	<b>11,86</b>	<b>0,148</b>	<b>1,275</b>	<b>291,79</b>	<b>403,38</b>	<b>136,15</b>	<b>4,579</b>	
<b>Обед</b>															
140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,25	75,75	0,035	18,37	0	2,37	40,25	36,25	17,5	0,625	
148	Овощи свежие(порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
372	Котлета из птицы припущенная	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	35,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>32,28</b>	<b>29,84</b>	<b>78,51</b>	<b>727,15</b>	<b>0,278</b>	<b>23,72</b>	<b>114,8</b>	<b>5,11</b>	<b>136,45</b>	<b>337,15</b>	<b>75</b>	<b>5,238</b>	
	<b>Итого 2-й день</b>	<b>1437</b>	<b>46,09</b>	<b>53,3</b>	<b>183,706</b>	<b>1434,81</b>	<b>1,033</b>	<b>35,58</b>	<b>114,948</b>	<b>6,385</b>	<b>428,24</b>	<b>740,53</b>	<b>211,15</b>	<b>9,817</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИНЫ					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
313	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" <i>зидкава</i>	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
91	Булгурборд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
112	Фрукты свежие	150	0,225	0	33,6	136,5	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>585</b>	<b>15,585</b>	<b>20,2</b>	<b>85,7</b>	<b>566,9</b>	<b>0,31</b>	<b>17,86</b>	<b>0,136</b>	<b>1,06</b>	<b>419,6</b>	<b>424</b>	<b>130</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед</b>															
150	Суп картофельный с рыбой	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,07	0	1,27	16,25	71	29,25	1,1	
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	91	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	
349	Тефтели из говядины в соусе	100	10,1	11,4	7,1	176,25	0,04	0	24,2	0,4	38,5	111,3	14,2	1,4	
385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	0,042	0	36	0,38	23	111,6	36,2	0,138	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
	<b>Итого обед</b>	<b>880</b>	<b>21,25</b>	<b>27,93</b>	<b>106,06</b>	<b>762,1</b>	<b>0,255</b>	<b>28,07</b>	<b>60,2</b>	<b>5,18</b>	<b>128,85</b>	<b>349,1</b>	<b>104,05</b>	<b>4,021</b>	
	<b>Итого 3-й День</b>	<b>1465</b>	<b>36,835</b>	<b>48,13</b>	<b>191,76</b>	<b>1329</b>	<b>0,565</b>	<b>45,93</b>	<b>60,336</b>	<b>6,24</b>	<b>548,45</b>	<b>773,1</b>	<b>234,05</b>	<b>6,521</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИНЫ					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
269	Каша "Ячневая" молочная	200	8,34	12,64	38,8	302,4	0,19	2,96	0,084	0,28	165,4	206,2	52,4	1,78	
91	Бульбурд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
112	Фрукты свежие	150	0,225	0	33,6	136,5	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>595</b>	<b>13,715</b>	<b>28,99</b>	<b>94,88</b>	<b>696,7</b>	<b>0,27</b>	<b>18,06</b>	<b>0,203</b>	<b>1,28</b>	<b>326,6</b>	<b>352,1</b>	<b>126,4</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед</b>															
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,125	5,1	14,55	112,5	0,05	9,95	0	2,42	26,25	67	19,5	0,72	
148	Овощи свежие(помидор)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
308	Котлета рыбная любительская	100	12	1,5	5,2	84	0,07	0,7	39	1,3	43	179	29	0,86	
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,4	126	0,14	4,32	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
555 (2)	Крендель сахарный	65	4,5	8,49	38,22	247	0,052	0	0,06	0,78	10,4	38,1	6,06	0,52	
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
	<b>Итого обед</b>	<b>925</b>	<b>26,765</b>	<b>22,73</b>	<b>94,53</b>	<b>690,7</b>	<b>0,375</b>	<b>19,47</b>	<b>42,66</b>	<b>5,13</b>	<b>156,35</b>	<b>431,2</b>	<b>106,66</b>	<b>4,503</b>	
	<b>Итого 4-й день</b>	<b>1520</b>	<b>40,48</b>	<b>51,72</b>	<b>189,41</b>	<b>1387,4</b>	<b>0,645</b>	<b>37,53</b>	<b>42,863</b>	<b>6,41</b>	<b>482,95</b>	<b>783,3</b>	<b>233,06</b>	<b>7,803</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
260	Каша молочная Дружба	250	9,75	11,83	44,75	354,5	0,4	1,83	0,07	0,2	180,75	241,25	53,75	1,5	
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	100	8	1	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>535</b>	<b>20</b>	<b>32,78</b>	<b>67,53</b>	<b>675,3</b>	<b>0,45</b>	<b>1,93</b>	<b>0,289</b>	<b>0,8</b>	<b>351,95</b>	<b>445,15</b>	<b>72,75</b>	<b>3,12</b>	
<b>Обед</b>															
156	Суп Лапша Домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,03	0,3	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4	
26	Салат из свежкл Отварной	100	1,4	6,1	7	54,6	0,02	7,7	0	2,7	34	39	20	1,3	
372	Шницель куриный	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	45,3	303,6	0,02	0	0,04	0,615	14,25	202,65	135,3	4,545	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
	<b>Итого обед</b>	<b>900</b>	<b>38,05</b>	<b>40,273</b>	<b>107,737</b>	<b>901,89</b>	<b>0,2099</b>	<b>9,654</b>	<b>76,27</b>	<b>7,519</b>	<b>120,96</b>	<b>490,38</b>	<b>196,81</b>	<b>9,0987</b>	
	<b>Итого 5-й День</b>	<b>1435</b>	<b>58,05</b>	<b>73,053</b>	<b>175,267</b>	<b>1577,19</b>	<b>0,6599</b>	<b>11,584</b>	<b>76,559</b>	<b>8,319</b>	<b>472,91</b>	<b>935,53</b>	<b>269,56</b>	<b>12,2187</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>6 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
267	Каша молочная рисовая жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
100	Сыр твердый порциями	12	0,06	9,9	0,096	89,76	0	0	0,072	0,12	1,44	2,28	0	0,024	
498	Какао на сухом молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	
112	Фрукты свежие	150	0,225	0	33,6	136,5	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
108	Хлеб пшеничный	45	2,1	0,3	22,4	96,3	0,495	0	0	0,495	15,75	71,1	21,15	1,755	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>607</b>	<b>13,885</b>	<b>23,46</b>	<b>116,396</b>	<b>753,16</b>	<b>0,775</b>	<b>16,86</b>	<b>0,148</b>	<b>1,475</b>	<b>295,79</b>	<b>417,38</b>	<b>157,15</b>	<b>4,879</b>	
<b>Обед</b>															
144	Суп картофельный с бобовыми 1 вар	250	2,3	4,25	15,12	108	0,19	8,67	0,03	0,22	19	65,7	25,5	0,9	
148	Овощи свежие(помидор)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
308	Котлета рыбная любительская	100	12	1,5	5,2	84	0,07	0,7	39	1,3	43	179	29	0,86	
380	Капуста тушеная	180	3,6	6,12	13,68	124,2	0,054	21	30,6	0,54	99	73,8	36	1,422	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>21,94</b>	<b>12,39</b>	<b>65,08</b>	<b>460,8</b>	<b>0,377</b>	<b>34,87</b>	<b>69,63</b>	<b>2,51</b>	<b>192,7</b>	<b>377,4</b>	<b>113,8</b>	<b>4,595</b>	
	<b>Итого 6-й День</b>	<b>1477</b>	<b>35,825</b>	<b>35,85</b>	<b>181,476</b>	<b>1213,96</b>	<b>1,152</b>	<b>51,73</b>	<b>69,778</b>	<b>3,985</b>	<b>488,49</b>	<b>794,78</b>	<b>270,95</b>	<b>9,474</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>7 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
261	Каша "Боярская"	200	9,2	28,6	39,82	449,6	0,162	1,56	0,21	0,46	166	223,8	50,4	1,68	
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
112	Фрукты свежие	150	0,225	0	33,6	136,5	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>595</b>	<b>14,575</b>	<b>44,95</b>	<b>95,9</b>	<b>843,9</b>	<b>0,242</b>	<b>19,46</b>	<b>0,329</b>	<b>1,46</b>	<b>330,4</b>	<b>370,7</b>	<b>125,4</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед</b>															
134	Рассолыник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,5	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,925	
148	Овощи свежие(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
350	Тефтели из говядины с рисом (Ежкики)	100	10,1	11,4	7,1	176,25	0,04	0	24,2	0,4	38,5	111,3	14,2	1,4	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	35,4	246	0,08	0	42	1	16	60	10	1,4	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>23,89</b>	<b>24,453</b>	<b>82,187</b>	<b>665,24</b>	<b>0,2799</b>	<b>11,974</b>	<b>69,62</b>	<b>4,264</b>	<b>97,91</b>	<b>293,88</b>	<b>73,16</b>	<b>4,4687</b>	
	<b>Итого 7-й День</b>	<b>1315</b>	<b>38,465</b>	<b>69,403</b>	<b>178,087</b>	<b>1509,14</b>	<b>0,5219</b>	<b>31,434</b>	<b>69,949</b>	<b>5,724</b>	<b>428,31</b>	<b>664,58</b>	<b>198,56</b>	<b>7,7687</b>	



№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Е				
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
260	Каша молочная Дружба	250	9,75	11,83	44,75	354,5	0,4	1,83	0,07	0,2	180,75	241,25	53,75	1,5	
560	Булочка «Нежная»	50	3,42	6,42	27,5	181,5	0,05	0	0,045	2,34	0,005	25,78	5	0,42	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	10,5	47,4	14,1	1,17	
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	100	8	1	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,65</b>	<b>23,09</b>	<b>102,31</b>	<b>729,5</b>	<b>0,513</b>	<b>1,83</b>	<b>0,215</b>	<b>3,07</b>	<b>224,26</b>	<b>417,43</b>	<b>81,85</b>	<b>4,39</b>	
<b>Обед</b>															
150	Суп картофельный с рыбой	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,07	0	1,27	16,25	71	29,25	1,1	
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	91	0,02	17	0	2,8	40	28	16	0,53	
372	Биточек куриный	100	20	18	10,7	284,2	0,1	0,85	72,8	1,29	48,5	182	24,2	1,8	
422	Соус красный основной	30	0,6	0,783	1,857	16,89	0,0069	0,804	3,42	0,084	4,11	9,78	4,41	0,2007	
385	Рис отварной	180	4,5	6,5	46,6	263,1	0,037	0	32,4	0,34	20,7	100,4	32,5	0,124	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
459	Чай с лимонм	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	<b>Итого обед</b>	<b>900</b>	<b>32,09</b>	<b>34,653</b>	<b>111,437</b>	<b>883,04</b>	<b>0,3169</b>	<b>30,724</b>	<b>108,62</b>	<b>6,134</b>	<b>143,46</b>	<b>419,78</b>	<b>115,56</b>	<b>4,6577</b>	
	<b>Итого 8-й День</b>	<b>1470</b>	<b>52,74</b>	<b>57,743</b>	<b>213,747</b>	<b>1612,54</b>	<b>0,8299</b>	<b>32,554</b>	<b>108,835</b>	<b>9,204</b>	<b>367,72</b>	<b>837,21</b>	<b>197,41</b>	<b>9,0477</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛ	ВИТАМИН					Са	Р	Mg	Fe
							В1	С	А	Е					
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
267	Каша молочная манная	250	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
100	Сыр сычужный твердый	12	0,06	9,9	0,096	89,76	0	0	0,072	0,12	1,44	2,28	0	0,024	
112	Фрукты свежие	150	0,225	0	33,6	136,5	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
111	Батон нарезной	25	2	0,58	12,85	65,5	0,028	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,3	
498	Какао на спущенном молоке	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>637</b>	<b>13,785</b>	<b>23,74</b>	<b>106,846</b>	<b>722,36</b>	<b>0,308</b>	<b>16,86</b>	<b>0,148</b>	<b>1,41</b>	<b>284,79</b>	<b>362,53</b>	<b>139,25</b>	<b>3,424</b>	
<b>Обед</b>															
156	Суп Лапша домашняя	250	2,55	5,57	13,9	111	0,03	0,3	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4	
148	Овощи свежие(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
370	Печень, тушенная в соусе	110	20	10	5	190	0,3	4,5	11298	2,7	76	300	27	16,7	
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,4	126	0,14	4,32	3,6	0,18	45	88,2	28,8	0,99	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
545	Сдоба обыкновенная	55	4	1,4	23,9	124	0,05	0	8,8	0,6	8,4	28,8	5,5	0,42	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
	<b>Итого обед</b>	<b>935</b>	<b>35,35</b>	<b>24,69</b>	<b>84,08</b>	<b>693,6</b>	<b>0,583</b>	<b>12,62</b>	<b>11310,41</b>	<b>6,41</b>	<b>167,3</b>	<b>504,25</b>	<b>88,3</b>	<b>19,873</b>	
	<b>Итого 9-й день</b>	<b>1572</b>	<b>49,135</b>	<b>48,43</b>	<b>190,926</b>	<b>1415,96</b>	<b>0,891</b>	<b>29,48</b>	<b>11310,6</b>	<b>7,82</b>	<b>452,09</b>	<b>866,78</b>	<b>227,55</b>	<b>23,297</b>	

№ РЕЦ.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ	ВИТАМИН					Ca	P	Mg	Fe
							B1	C	A	E					
<b>10 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
269	Каша "Янтарная"	200	8,34	12,64	38,8	302,4	0,19	2,96	0,084	0,28	165,4	206,2	52,4	1,78	
91	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	1,2	1,9	0	0,02	
112	Фрукты свежие	150	0,225	0	33,6	136,5	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9	
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>595</b>	<b>13,715</b>	<b>28,99</b>	<b>94,88</b>	<b>696,7</b>	<b>0,27</b>	<b>18,06</b>	<b>0,203</b>	<b>1,28</b>	<b>326,6</b>	<b>352,1</b>	<b>126,4</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед</b>															
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,04	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	19,2	
148	Овощи свежие(помидор)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
410(2)	Фрикадельки из кур	100	14,2	12,54	7,6	198,6	0,05	0,8	0,06	0,5	41,3	100	16	1,2	
380	Капуста тушеная	180	3,6	6,12	13,68	124,2	0,054	21	30,6	0,54	99	73,8	36	1,422	
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,033	
560(2)	Булочка «Нежная»	60	4,1	7,7	33,1	218	0,06	0	0,05	0,7	8	31	6	0,5	
459	Чай с лимном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	<b>Итого обед</b>	<b>930</b>	<b>27,76</b>	<b>31,88</b>	<b>96,11</b>	<b>780,4</b>	<b>0,267</b>	<b>36,6</b>	<b>30,71</b>	<b>4,59</b>	<b>214,5</b>	<b>316,7</b>	<b>107,55</b>	<b>23,735</b>	
	<b>Итого 10-й День</b>	<b>1525</b>	<b>41,475</b>	<b>60,87</b>	<b>190,99</b>	<b>1477,1</b>	<b>0,537</b>	<b>54,66</b>	<b>30,913</b>	<b>5,87</b>	<b>541,1</b>	<b>668,8</b>	<b>233,95</b>	<b>27,035</b>	