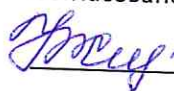


Согласовано

 ИП Жакина.Н.А.



Утверждаю

Директор МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»

Для документов

М.В.Волегова

01.09.2021 г.

Примерное 14-дневное меню с двухразовым питанием в МБОУ «Школа для детей с ОВЗ».

Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов 2013 года. Возрастная категория с 7-11 лет.

1 день						
Завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
268	Каша рисовая с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-2,0 Рмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	7	11,03	41,51	293,91
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-11,0 Рмг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60
365	Масло сливочное порционно <i>B1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7</i> <i>Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
Обед						
142	Щи из свежей капусты <i>B1 мг-0,057 С мг- 18,47 Амг-0,0 Е мг-2,37</i> <i>Са мг34,0 Рмг-47,5 Mg мг- 22,25 Fe мг-0,8</i>	250/10	1,75	4,97	7,77	83
395	Сосиска отварная <i>B1 мг-0,063 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,18</i> <i>Са мг-10,95 Рмг-60,3 Mg мг- 7,65 Fe мг-0,72</i>	45	4,68	9,4	0	103,5
291	Макаронные изделия <i>B1 мг-0,068 С мг- 0,018 Амг-0,0 Е мг-0,95</i> <i>Са мг-6,84 Рмг-42,84 Mg мг- 9,72 Fe мг-21,06</i>	180	6,8	0,81	34,85	173,9
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6</i> <i>Са мг-17,0 Рмг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
518	Сок яблочный. <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-14,0 Рмг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
	Итого	1250	25,33	34,09	122,14	986,21
2 день						
завтрак						

№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
313	Запеканка творожная с молоком сгущенным <i>B1 мг-5,3 С мг- 0,3 А мг-1,1 Е мг-6,7</i> <i>Са мг13,0 Р мг-25,0 Mg мг- 7,5 Fe мг-3,3</i>	150/20	24	25,3	23,9	425
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501	Кофейный напиток с молоком <i>B1 мг-0,04 С мг- 1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Р мг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>B1 мг-0,09 С мг- 7,67 А мг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Са мг15,5 Р мг-63,0 Mg мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
404	Кура отварная <i>B1 мг-0,056 С мг- 4,71 А мг-0,027 Е мг-0,55</i> <i>Са мг35,71 Р мг-158,57 Mg мг- 22,85 Fe мг-1,57</i>	100	31,43	16,28	0,575	242,85
237	Греча рассыпчатая <i>B1 мг-0,25 С мг- 0,0 А мг-0,04 Е мг-0,73</i> <i>Са мг17,1 Р мг-243,44 Mg мг- 162,36 Fe мг-5,42</i>	180	10,26	9,42	44,5	303,66
107	Овощи соленые	60	0,5	0,06	1,02	7,8
508	Компот из с/ф с витамином «С» <i>B1 мг-0,01 С мг- 0,5 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-28,0 Р мг-19,0 Mg мг- 7,0 Fe мг-1,5</i>	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Р мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1250	77,82	59,73	181,72	1466,76
3 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
255	Каша ячневая с маслом сливочным <i>B1 мг-18 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-10</i> <i>Са мг-8,0 Р мг-43 Mg мг- 13 Fe мг-10</i>	255	8,4	14,5	45,6	345,8
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
499	Какао с молоком , с сахаром <i>B1 мг-2 С мг- 0,9 А мг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Р мг-11 Mg мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118
Обед						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>B1 мг-0,105 С мг- 8,25 А мг-0,0 Е мг-1,37</i> <i>Са мг-15,25 Р мг-63,5 Mg мг- 24,0 Fe мг-0,95</i>	250	2,7	2,85	18,82	111,25
412	Шницель из куриного мяса	100	15	10,71	9,28	188,57

	<i>B1</i> мг-0,1 <i>C</i> мг- 0,85 <i>Amg</i> -0,037 <i>E</i> мг-0,42 <i>Ca</i> мг37,14 <i>Pmg</i> -94,28 <i>Mg</i> мг- 18,5 6 <i>Fe</i> мг-1,4					
423	Капуста тушеная <i>B1</i> мг-3,3 <i>C</i> мг- 25 <i>Amg</i> -44 <i>E</i> мг-0,7 <i>Ca</i> мг6,2 <i>Pmg</i> -6,2 <i>Mg</i> мг- 6,4 6 <i>Fe</i> мг-5,6	180	0,72	0,6	0,7	11,4
175	Кукуруза отварная <i>B1</i> мг-1,3 <i>C</i> мг- 5,3 <i>Amg</i> -0,2 <i>E</i> мг-0,2 <i>Ca</i> мг-4,2 <i>Pmg</i> -5,1 <i>Mg</i> мг- 3,3 <i>Fe</i> мг-2	60	5,4	3,36	37,2	199,2
519	Напиток из шиповника <i>B1</i> мг-0,01 <i>C</i> мг- 70,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,0 <i>Ca</i> мг-12,0 <i>Pmg</i> -3,5 0 <i>Mg</i> мг- 3,0 <i>Fe</i> мг-1,5	200	5,8	5	8	100
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1</i> мг-0,036 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,0 <i>Ca</i> мг-7,0 <i>Pmg</i> -31,76 <i>Mg</i> мг- 9,4 <i>Fe</i> мг-0,78	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1</i> мг-0,033 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,33 <i>Ca</i> мг-6,0 <i>Pmg</i> -19,5 <i>Mg</i> мг- 4,2 <i>Fe</i> мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1325	46,1	39,94	178,32	1251,42
4 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша «Дружба» с маслом сливочным <i>B1</i> мг-6,7 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,0 <i>Ca</i> мг-2,0 <i>Pmg</i> -19 <i>Mg</i> мг- 13 <i>Fe</i> мг-5,6	255	8,72	12,86	37,12	299
108	Хлеб пшеничный <i>B1</i> мг-0,033 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,33 <i>Ca</i> мг-6,0 <i>Pmg</i> -19,5 <i>Mg</i> мг- 4,2 <i>Fe</i> мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1</i> мг-0,0 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,0 <i>Ca</i> мг-11,0 <i>Pmg</i> -3,0 <i>Mg</i> мг- 1 <i>Fe</i> мг-0,3	200	0,1	0	15	60
Обед						
144	Суп картофельный с горохом <i>B1</i> мг-0,19 <i>C</i> мг- 8,67 <i>Amg</i> -0,0 3 <i>E</i> мг-0,22 <i>Ca</i> мг19,0 <i>Pmg</i> -65,75 <i>Mg</i> мг- 25,5 <i>Fe</i> мг-0,92	250	2,3	4,25	15,12	108
401	Печень, тушенная в соусе <i>B1</i> мг-13 <i>C</i> мг- 9,7 <i>Amg</i> -278 <i>E</i> мг-6,9 <i>Ca</i> мг2,2 <i>Pmg</i> -32 <i>Mg</i> мг- 4,6 <i>Fe</i> мг-81	75/50	27	20,7	6,45	319,5
415	Рис припущенный <i>B1</i> мг-0,032 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,048 <i>E</i> мг-0,32 <i>Ca</i> мг5,76 <i>Pmg</i> -82,26 <i>Mg</i> мг- 26,1 <i>Fe</i> мг-0,61	180	4,24	7,25	38,88	237,78
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1</i> мг-0,04 <i>C</i> мг- 14,1 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-2,6 <i>Ca</i> мг-17,0 <i>Pmg</i> -32 <i>Mg</i> мг- 16,0 <i>Fe</i> мг-0,7	60	0,4	0	1,25	7,2
503	Кисель <i>B1</i> мг-0,0 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,0 <i>Ca</i> мг-1,0 <i>Pmg</i> -0,0 <i>Mg</i> мг- 0,0 <i>Fe</i> мг-0,1	200	1,4	0	29	122
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1</i> мг-0,036 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,0 <i>Ca</i> мг-7,0 <i>Pmg</i> -31,76 <i>Mg</i> мг- 9,4 <i>Fe</i> мг-0,78	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1</i> мг-0,033 <i>C</i> мг- 0,0 <i>Amg</i> -0,0 <i>E</i> мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	<i>Ca мг-6,0 P мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>					
	Итого	1360	50	46	179	1331
5 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша пшенная с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-2,0 P мг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	11	16	47	381
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 P мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
366	Сыр (порционно) <i>B1 мг-2,7 С мг- 0,8 А мг-32 Е мг-3,3</i> <i>Ca мг-88,0 P мг-63,0 Mg мг- 8,8 Fe мг-5,6</i>	30	6,96	8,85	0	109,2
501	Кофейный напиток с молоком <i>B1 мг-0,04 С мг- 1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-126,0 P мг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>B1 мг-0,09 С мг- 7,67 А мг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Ca мг15,5 P мг-63,0 Mg мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
390 436	Тефтели в соусе молочном <i>B1 мг-0,05 С мг- 0,8 А мг-0,11 Е мг-0,5</i> <i>Ca мг-21,0 P мг-108 Mg мг- 16 Fe мг-1,5</i>	70 30	9,5 0,79	15,3 1,92	11,4 2,34	221 29,76
429	Пюре картофельное <i>B1 мг-0,15 С мг- 6,12 А мг-0,054 Е мг-0,18</i> <i>Ca мг46,08 P мг-102,6 Mg мг- 34,2 Fe мг-1,26</i>	180	3,78	7,92	19,62	165,6
519	Напиток из шиповника <i>B1 мг-0,01 С мг- 70,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-12,0 P мг-3,5 O Mg мг- 3,0 Fe мг-1,5</i>	200	5,8	5	8	100
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-7,0 P мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 P мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1305	48,96	63,65	156,83	1384,01
6 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
268	Каша рисовая с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-2,0 P мг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	7	11,03	41,51	293,91
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 P мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-11,0 P мг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60

365	Масло сливочное порционно <i>B1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7</i> <i>Са мг-2,4 Р мг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
Обед						
142	Щи из свежей капусты <i>B1 мг-0,057 С мг- 18,47 Амг-0,0 Е мг-2,37</i> <i>Са мг34,0 Р мг-47,5 Mg мг- 22,25 Fe мг-0,8</i>	250/10	1,75	4,97	7,77	83
395	Сосиска отварная <i>B1 мг-0,063 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,18</i> <i>Са мг-10,95 Р мг-60,3 Mg мг- 7,65 Fe мг-0,72</i>	45	4,68	9,4	0	103,5
291	Макаронные изделия <i>B1 мг-0,068 С мг- 0,018 Амг-0,0 Е мг-0,95</i> <i>Са мг-6,84 Р мг-42,84 Mg мг- 9,72 Fe мг-21,06</i>	180	6,8	0,81	34,85	173,9
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6</i> <i>Са мг-17,0Р мг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
518	Сок яблочный <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-14,0 Р мг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Р мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1250	28	34	137	1056
7 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
301	Омлет с маслом сливочным <i>B1 мг-3,9 С мг- 0,2 Амг-27 Е мг-3,7</i> <i>Са мг-7,4 Р мг-22 Mg мг- 3,2 Fe мг-11</i>	155	12,9	20,8	3,46	244,6
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501	Кофейный напиток с молоком <i>B1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Р мг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
153	Суп с рыбными консервами <i>B1 мг-0,102 С мг- 7,9 Амг-0,03 Е мг-0,75</i> <i>Са мг-63,75 Р мг-165,075 Mg мг- 48,25 Fe мг- 1,25</i>	250	9,22	7,22	16,05	166,25
407	Рагу из птицы <i>B1 мг-0,17 С мг- 14,885 Амг-0,28 Е мг-4,42</i> <i>Са мг-35,71 Р мг-198,57 Mg мг- 55,71 Fe мг-2,57</i>	250	19,75	20,56	22,71	354,28
175	Кукуруза отварная <i>B1 мг-1,3 С мг- 5,3 Амг-0,2 Е мг-0,2</i> <i>Са мг-4,2 Р мг-5,1 Mg мг- 3,3 Fe мг-2</i>	60	5,4	3,36	37,2	199,2
494	Чай с сахаром , с лимоном <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-11,0 Р мг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60

110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Мг мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	945	56,45	55,36	146,64	1280,53

8 день

завтрак

№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
247	Каша геркулесовая с маслом сливочным : <i>B1 мг-3,3 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-1,6</i> <i>Са мг-1,0 Рмг-6,2 Мг мг- 5 Fe мг-3</i>	255	9	15	3	295
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
366	Сыр (порционно) <i>B1 мг-2,7 С мг- 0,8 Амг-32 Е мг-3,3</i> <i>Са мг-88,0 Рмг-63,0 Мг мг- 8,8 Fe мг-5,6</i>	30	6,96	8,85	0	109,2
499	Какао с молоком , с сахаром <i>B1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Мг мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118

Обед

147	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>B1 мг-0,105 С мг- 8,25 Амг-0,0 Е мг-1,37</i> <i>Са мг-15,25 Рмг-63,5 Мг мг- 24,0 Fe мг-0,95</i>	250	2,7	2,85	18,82	111,25
412	Шницель из куриного мяса <i>B1 мг-0,1 С мг- 0,85 Амг-0,037 Е мг-0,42</i> <i>Са мг37,14 Рмг-94,28 Мг мг- 18,5 6 Fe мг-1,4</i>	100	15	10,71	9,28	188,57
453	Соус томатный <i>B1 мг-0,0036 С мг- 0,47 Амг-0,0049 Е мг-0,063</i> <i>Са мг1,35 Рмг-4,562 Мг мг- 2,25 Fe мг-0,11</i>	30	0,32	1,12	2,08	19,68
429	Пюре картофельное <i>B1 мг-0,15 С мг- 6,12 Амг-0,054 Е мг-0,18</i> <i>Са мг46,08 Рмг-102,6 Мг мг- 34,2 Fe мг-1,26</i>	180	3,78	7,92	19,62	165,6
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6</i> <i>Са мг-17,0 Рмг-32 Мг мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
508	Компот из с/ф с витамином «С» <i>B1 мг-0,01 С мг- 0,5 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-28,0 Рмг-19,0 Мг мг- 7,0 Fe мг-1,5</i>	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Мг мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1385	46,74	49,32	139,77	1301,7

9 день

завтрак

№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
255	Каша ячневая с маслом сливочным <i>В1 мг-18 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-10</i> <i>Са мг-8,0 Рмг-43 Mg мг- 13 Fe мг-10</i>	255	8,4	14,5	45,6	345,8
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
365	Масло сливочное порционнно <i>В1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7</i> <i>Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
501	Кофейный напиток с молоком <i>В1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Рмг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
144	Суп картофельный с горохом <i>В1 мг-0,19 С мг- 8,67 Амг-0,03 Е мг-0,22</i> <i>Са мг19,0 Рмг-65,75 Mg мг- 25,5 Fe мг-0,92</i>	250	2,3	4,25	15,12	108
369	Жаркое по-Домашнему <i>В1 мг-6,7 С мг- 11 Амг-2,2 Е мг-2,7</i> <i>Са мг2 Рмг-26 Mg мг- 9,9 Fe мг-16</i>	250	30	26	19	379
503	Кисель <i>В1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-1,0 Рмг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-0,1</i>	200	1,4	0	29	122
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1255	51	55	161	1277
10 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша «Дружба» с маслом сливочным <i>В1 мг-6,7 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-2,0 Рмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	8,72	12,86	37,12	299
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
365	Масло сливочное порционнно <i>В1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7</i> <i>Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
499	Какао с молоком , с сахаром <i>В1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Mg мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>В1 мг-0,09 С мг- 7,67 Амг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Са мг15,5 Рмг-63,0 Mg мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
412	Котлета из куриного мяса	100	15	10,71	9,28	188,57

	<i>B1 мг-0,1 С мг- 0,85 Амг-0,037 Е мг-0,42 Са мг37,14 Рмг-94,28 Mg мг- 18,5 6 Fe мг-1,4</i>					
453	Соус томатный <i>B1 мг-0,0036 С мг- 0,47 Амг-0,0049 Е мг-0,063 Са мг1,35 Рмг-4,562 Mg мг- 2,25 Fe мг-0,11</i>	30	0,32	1,12	2,08	19,68
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0Рмг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
415	Рис припущенный <i>B1 мг-0,032 С мг- 0,0 Амг-0,048 Е мг-0,32 Са мг5,76 Рмг-82,26 Mg мг- 26,1 Fe мг-0,61</i>	180	4,24	7,25	38,88	237,78
518	Сок яблочный <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-14,0Рмг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1375	39,81	47,51	163,78	1326,68
11 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
268	Каша рисовая с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-2,0 Рмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	7	11,03	41,51	293,91
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-11,0 Рмг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60
365	Масло сливочное порционно <i>B1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7 Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
Обед						
142	Щи из свежей капусты <i>B1 мг-0,057 С мг- 18,47 Амг-0,0 Е мг-2,37 Са мг34,0 Рмг-47,5 Mg мг- 22,25 Fe мг-0,8</i>	250/10	1,75	4,97	7,77	83
395	Сосиска отварная <i>B1 мг-0,063 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,18 Са мг-10,95 Рмг-60,3 Mg мг- 7,65 Fe мг-0,72</i>	45	4,68	9,4	0	103,5
291	Макаронные изделия <i>B1 мг-0,068 С мг- 0,018 Амг-0,0 Е мг-0,95 Са мг-6,84 Рмг-42,84 Mg мг- 9,72 Fe мг-21,06</i>	180	6,8	0,81	34,85	173,9
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0Рмг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
518	Сок яблочный <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-14,0Рмг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92

110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Мг мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
	Итого	1250	25,33	34,09	122,14	986,21
12 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
313	Запеканка творожная с молоком сгущенным <i>B1 мг-5,3 С мг- 0,3 Амг-1,1 Е мг-6,7</i> <i>Са мг13,0 Рмг-25,0 Мг мг- 7,5 Fe мг-3,3</i>	150/20	24	25,3	23,9	425
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501	Кофейный напиток с молоком <i>B1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Рмг-90,0 Мг мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>B1 мг-0,09 С мг- 7,67 Амг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Са мг15,5 Рмг-63,0 Мг мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
404	Кура отварная <i>B1 мг-0,056 С мг- 4,71 Амг-0,027 Е мг-0,55</i> <i>Са мг35,71 Рмг-158,57Мг мг- 22,85 Fe мг-1,57</i>	100	31,43	16,28	0,575	242,85
237	Греча рассыпчатая <i>B1 мг-0,25 С мг- 0,0 Амг-0,04 Е мг-0,73</i> <i>Са мг17,1 Рмг-243,44 Мг мг- 162,36 Fe мг-5,42</i>	180	10,26	9,42	44,5	303,66
107	Овощи соленые	60	0,5	0,06	1,02	7,8
508	Компот из с/ф с витамином «С» <i>B1 мг-0,01 С мг- 0,5 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-28,0 Рмг-19,0 Мг мг- 7,0 Fe мг-1,5</i>	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Мг мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1250	77,82	59,73	181,72	1466,76
13 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
255	Каша ячневая с маслом сливочным <i>B1 мг-18 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-10</i> <i>Са мг-8,0 Рмг-43 Мг мг- 13 Fe мг-10</i>	255	8,4	14,5	45,6	345,8
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
499	Какао с молоком , с сахаром <i>B1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Мг мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118

Обед						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>B1 мг-0,105 С мг- 8,25 А мг-0,0 Е мг-1,37</i> <i>Са мг-15,25 Р мг-63,5 Mg мг- 24,0 Fe мг-0,95</i>	250	2,7	2,85	18,82	111,25
412	Шницель из куриного мяса <i>B1 мг-0,1 С мг- 0,85 А мг-0,037 Е мг-0,42</i> <i>Са мг37,14 Р мг-94,28 Mg мг- 18,5 6 Fe мг-1,4</i>	100	15	10,71	9,28	188,57
423	Капуста тушеная <i>B1 мг-3,3 С мг- 25 А мг-44 Е мг-0,7</i> <i>Са мг6,2 Р мг-6,2 Mg мг- 6,4 6 Fe мг-5,6</i>	180	0,72	0,6	0,7	11,4
175	Кукуруза отварная <i>B1 мг-1,3 С мг- 5,3 А мг-0,2 Е мг-0,2</i> <i>Са мг-4,2 Р мг-5,1 Mg мг- 3,3 Fe мг-2</i>	60	5,4	3,36	37,2	199,2
519	Напиток из шиповника <i>B1 мг-0,01 С мг- 70,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-12,0 Р мг-3,5 0 Mg мг- 3,0 Fe мг-1,5</i>	200	5,8	5	8	100
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Р мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1325	46,1	39,94	178,32	1251,42
14 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша «Дружба» с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-2,0 Р мг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	8,72	12,86	37,12	299
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-11,0 Р мг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60
Обед						
144	Суп картофельный с горохом <i>B1 мг-0,19 С мг- 8,67 А мг-0,0 3 Е мг-0,22</i> <i>Са мг19,0 Р мг-65,75 Mg мг- 25,5 Fe мг-0,92</i>	250	2,3	4,25	15,12	108
401	Печень, тушенная в соусе <i>B1 мг-13 С мг- 9,7 А мг-278 Е мг-6,9</i> <i>Са мг2,2 Р мг-32 Mg мг- 4,6 Fe мг-81</i>	75/50	27	20,7	6,45	319,5
415	Рис припущенный <i>B1 мг-0,032 С мг- 0,0 А мг-0,048 Е мг-0,32</i> <i>Са мг5,76 Р мг-82,26 Mg мг- 26,1 Fe мг-0,61</i>	180	4,24	7,25	38,88	237,78
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 А мг-0,0 Е мг-2,6</i> <i>Са мг-17,0 Р мг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
503	Кисель <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>	200	1,4	0	29	122

	<i>Ca мг-1,0 P мг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-0,1</i>					
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 C мг- 0,0 A мг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-7,0 P мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 C мг- 0,0 A мг-0,0 E мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 P мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1360	50	46	179	1331

Зав.про-ом



Селявская.Н.И.

Согласовано

Жакина ИП Жакина.Н.А.



Примерное 10-дневное меню с двухразовым питанием в МБОУ «Школа для детей с ОВЗ».

Сборник технологических нормативов. Рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов 2013 года. Возрастная категория с 12 лет и старше.

1 день						
Завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
268	Каша рисовая с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-2,0 Рмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	7	11,03	41,51	293,91
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-11,0 Рмг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60
365	Масло сливочное порционно <i>B1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7 Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
Обед						
142	Щи из свежей капусты <i>B1 мг-0,057 С мг- 18,47 Амг-0,0 Е мг-2,37 Са мг34,0 Рмг-47,5 Mg мг- 22,25 Fe мг-0,8</i>	250/10	1,75	4,97	7,77	83
395	Сосиска отварная <i>B1 мг-0,063 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,18 Са мг-10,95 Рмг-60,3 Mg мг- 7,65 Fe мг-0,72</i>	45	4,68	9,4	0	103,5
291	Макаронные изделия <i>B1 мг-0,068 С мг- 0,018 Амг-0,0 Е мг-0,95 Са мг-6,84 Рмг-42,84 Mg мг- 9,72 Fe мг-21,06</i>	180	6,8	0,81	34,85	173,9
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0Рмг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
518	Сок яблочный <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-14,0 Рмг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
	Итого	1250	25,33	34,09	122,14	986,21
2 день						
завтрак						

№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
313	Запеканка творожная с молоком сгущенным <i>В1 мг-5,3 С мг- 0,3 Амг-1,1 Е мг-6,7</i> <i>Са мг13,0 Рмг-25,0 Мг мг- 7,5 Fe мг-3,3</i>	150/20	24	25,3	23,9	425
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501	Кофейный напиток с молоком <i>В1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Рмг-90,0 Мг мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>В1 мг-0,09 С мг- 7,67 Амг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Са мг15,5 Рмг-63,0 Мг мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
404	Кура отварная <i>В1 мг-0,056 С мг- 4,71 Амг-0,027 Е мг-0,55</i> <i>Са мг35,71 Рмг-158,57 Мг мг- 22,85 Fe мг-1,57</i>	100	31,43	16,28	0,575	242,85
237	Греча рассыпчатая <i>В1 мг-0,25 С мг- 0,0 Амг-0,04 Е мг-0,73</i> <i>Са мг17,1 Рмг-243,44 Мг мг- 162,36 Fe мг-5,42</i>	180	10,26	9,42	44,5	303,66
107	Овощи соленые	60	0.5	0,06	1.02	7,8
508	Компот из с/ф с витамином «С» <i>В1 мг-0,01 С мг- 0,5 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-28,0 Рмг-19,0 Мг мг- 7,0 Fe мг-1,5</i>	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Мг мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1250	77,82	59,73	181,72	1466,76
3 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
255	Каша ячневая с маслом сливочным <i>В1 мг-18 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-10</i> <i>Са мг-8,0 Рмг-43 Мг мг- 13 Fe мг-10</i>	255	8,4	14,5	45,6	345,8
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
499	Какао с молоком , с сахаром <i>В1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Мг мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118
Обед						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>В1 мг-0,105 С мг- 8,25 Амг-0,0 Е мг-1,37</i> <i>Са мг-15,25 Рмг-63,5 Мг мг- 24,0 Fe мг-0,95</i>	250	2,7	2,85	18,82	111,25
412	Шницель из куриного мяса	100	15	10,71	9,28	188,57

	<i>B1</i> мг-0,1 <i>C</i> мг- 0,85 <i>А</i> мг-0,037 <i>Е</i> мг-0,42 <i>Са</i> мг37,14 <i>Р</i> мг-94,28 <i>Mg</i> мг- 18,5 6 <i>Fe</i> мг-1,4					
423	Капуста тушёная <i>B1</i> мг-3,3 <i>C</i> мг- 25 <i>А</i> мг-44 <i>Е</i> мг-0,7 <i>Са</i> мг6,2 <i>Р</i> мг-6,2 <i>Mg</i> мг- 6,4 6 <i>Fe</i> мг-5,6	180	0,72	0,6	0,7	11,4
175	Кукуруза отварная <i>B1</i> мг-1,3 <i>C</i> мг- 5,3 <i>А</i> мг-0,2 <i>Е</i> мг-0,2 <i>Са</i> мг-4,2 <i>Р</i> мг-5,1 <i>Mg</i> мг- 3,3 <i>Fe</i> мг-2	60	5,4	3,36	37,2	199,2
519	Напиток из шиповника <i>B1</i> мг-0,01 <i>C</i> мг- 70,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,0 <i>Са</i> мг-12,0 <i>Р</i> мг-3,5 0 <i>Mg</i> мг- 3,0 <i>Fe</i> мг-1,5	200	5,8	5	8	100
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1</i> мг-0,036 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,0 <i>Са</i> мг-7,0 <i>Р</i> мг-31,76 <i>Mg</i> мг- 9,4 <i>Fe</i> мг-0,78	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1</i> мг-0,033 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,33 <i>Са</i> мг-6,0 <i>Р</i> мг-19,5 <i>Mg</i> мг- 4,2 <i>Fe</i> мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1325	46,1	39,94	178,32	1251,42
4 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша «Дружба» с маслом сливочным <i>B1</i> мг-6,7 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,0 <i>Са</i> мг-2,0 <i>Р</i> мг-19 <i>Mg</i> мг- 13 <i>Fe</i> мг-5,6	255	8,72	12,86	37,12	299
108	Хлеб пшеничный <i>B1</i> мг-0,033 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,33 <i>Са</i> мг-6,0 <i>Р</i> мг-19,5 <i>Mg</i> мг- 4,2 <i>Fe</i> мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1</i> мг-0,0 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,0 <i>Са</i> мг-11,0 <i>Р</i> мг-3,0 <i>Mg</i> мг- 1 <i>Fe</i> мг-0,3	200	0,1	0	15	60
Обед						
144	Суп картофельный с горохом <i>B1</i> мг-0,19 <i>C</i> мг- 8,67 <i>А</i> мг-0,0 3 <i>Е</i> мг-0,22 <i>Са</i> мг19,0 <i>Р</i> мг-65,75 <i>Mg</i> мг- 25,5 <i>Fe</i> мг-0,92	250	2,3	4,25	15,12	108
401	Печень, тушенная в соусе <i>B1</i> мг-13 <i>C</i> мг- 9,7 <i>А</i> мг-278 <i>Е</i> мг-6,9 <i>Са</i> мг2,2 <i>Р</i> мг-32 <i>Mg</i> мг- 4,6 <i>Fe</i> мг-81	75/50	27	20,7	6,45	319,5
415	Рис припущенный <i>B1</i> мг-0,032 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,048 <i>Е</i> мг-0,32 <i>Са</i> мг5,76 <i>Р</i> мг-82,26 <i>Mg</i> мг- 26,1 <i>Fe</i> мг-0,61	180	4,24	7,25	38,88	237,78
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1</i> мг-0,04 <i>C</i> мг- 14,1 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-2,6 <i>Са</i> мг-17,0 <i>Р</i> мг-32 <i>Mg</i> мг- 16,0 <i>Fe</i> мг-0,7	60	0,4	0	1,25	7,2
503	Кисель <i>B1</i> мг-0,0 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,0 <i>Са</i> мг-1,0 <i>Р</i> мг-0,0 <i>Mg</i> мг- 0,0 <i>Fe</i> мг-0,1	200	1,4	0	29	122
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1</i> мг-0,036 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,0 <i>Са</i> мг-7,0 <i>Р</i> мг-31,76 <i>Mg</i> мг- 9,4 <i>Fe</i> мг-0,78	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1</i> мг-0,033 <i>C</i> мг- 0,0 <i>А</i> мг-0,0 <i>Е</i> мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	<i>Ca мг-6,0 Pмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>					
	Итого	1360	50	46	179	1331
5 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша пшенная с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-2,0 Pмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	11	16	47	381
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 Pмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
366	Сыр (порционно) <i>B1 мг-2,7 C мг- 0,8 Aмг-32 E мг-3,3</i> <i>Ca мг-88,0 Pмг-63,0 Mg мг- 8,8 Fe мг-5,6</i>	30	6,96	8,85	0	109,2
501	Кофейный напиток с молоком <i>B1 мг-0,04 C мг- 1,3 Aмг-0,02 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-126,0 Pмг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>B1 мг-0,09 C мг- 7,67 Aмг-0,0 E мг-2,35</i> <i>Ca мг15,5 Pмг-63,0 Mg мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
390 436	Тефтели в соусе молочном <i>B1 мг-0,05 C мг- 0,8 Aмг-0,11 E мг-0,5</i> <i>Ca мг-21,0 Pмг-108 Mg мг- 16 Fe мг-1,5</i>	70 30	9,5 0,79	15,3 1,92	11,4 2,34	221 29,76
429	Пюре картофельное <i>B1 мг-0,15 C мг- 6,12 Aмг-0,054 E мг-0,18</i> <i>Ca мг46,08 Pмг-102,6 Mg мг- 34,2 Fe мг-1,26</i>	180	3,78	7,92	19,62	165,6
519	Напиток из шиповника <i>B1 мг-0,01 C мг- 70,0 Aмг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-12,0 Pмг-3,5 0 Mg мг- 3,0 Fe мг-1,5</i>	200	5,8	5	8	100
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-7,0 Pмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 Pмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1305	48,96	63,65	156,83	1384,01
6 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
268	Каша рисовая с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-2,0 Pмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	7	11,03	41,51	293,91
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 Pмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 C мг- 0,0 Aмг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-11,0 Pмг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60

365	Масло сливочное порционно В1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7 Са мг-2,4 Рмг-3,08 Мг мг- 0,1 Fe мг-1,1	10	0	7,2	0	66
Обед						
142	Щи из свежей капусты В1 мг-0,057 С мг- 18,47 Амг-0,0 Е мг-2,37 Са мг34,0 Рмг-47,5 Мг мг- 22,25 Fe мг-0,8	250/10	1,75	4,97	7,77	83
395	Сосиска отварная В1 мг-0,063 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,18 Са мг-10,95 Рмг-60,3 Мг мг- 7,65 Fe мг-0,72	45	4,68	9,4	0	103,5
291	Макаронные изделия В1 мг-0,068 С мг- 0,018 Амг-0,0 Е мг-0,95 Са мг-6,84 Рмг-42,84 Мг мг- 9,72 Fe мг-21,06	180	6,8	0,81	34,85	173,9
106	Овощи свежие (нарезка) В1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0 Рмг-32 Мг мг- 16,0 Fe мг-0,7	60	0,4	0	1,25	7,2
518	Сок яблочный В1 мг-0,02 С мг- 4,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-14,0 Рмг-0,0 Мг мг- 0,0 Fe мг-2,8	200	1	0,2	0,2	92
110	Хлеб ржано-пшеничный В1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-7,0 Рмг-31,76 Мг мг- 9,4 Fe мг-0,78	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1250	28	34	137	1056
7 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
301	Омлет с маслом сливочным В1 мг-3,9 С мг- 0,2 Амг-27 Е мг-3,7 Са мг-7,4 Рмг-22 Мг мг- 3,2 Fe мг-11	155	12,9	20,8	3,46	244,6
108	Хлеб пшеничный В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Мг мг- 4,2 Fe мг-0,33	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501	Кофейный напиток с молоком В1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0 Са мг-126,0 Рмг-90,0 Мг мг- 14,0 Fe мг-0,1	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
153	Суп с рыбными консервами В1 мг-0,102 С мг- 7,9 Амг-0,03 Е мг-0,75 Са мг-63,75 Рмг-165,075 Мг мг- 48,25 Fe мг- 1,25	250	9,22	7,22	16,05	166,25
407	Рагу из птицы В1 мг-0,17 С мг- 14,885 Амг-0,28 Е мг-4,42 Са мг-35,71 Рмг-198,57 Мг мг- 55,71 Fe мг-2,57	250	19,75	20,56	22,71	354,28
175	Кукуруза отварная В1 мг-1,3 С мг- 5,3 Амг-0,2 Е мг-0,2 Са мг-4,2 Рмг-5,1 Мг мг- 3,3 Fe мг-2	60	5,4	3,36	37,2	199,2
494	Чай с сахаром , с лимоном В1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-11,0 Рмг-3,0 Мг мг- 1 Fe мг-0,3	200	0,1	0	15	60

110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	945	56,45	55,36	146,64	1280,53
8 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
247	Каша геркулесовая с маслом сливочным <i>B1 мг-3,3 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-1,6</i> <i>Са мг-1,0 Рмг-6,2 Mg мг- 5 Fe мг-3</i>	255	9	15	3	295
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
366	Сыр (порционно) <i>B1 мг-2,7 С мг- 0,8 Амг-32 Е мг-3,3</i> <i>Са мг-88,0 Рмг-63,0 Mg мг- 8,8 Fe мг-5,6</i>	30	6,96	8,85	0	109,2
499	Какао с молоком , с сахаром <i>B1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Mg мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118
Обед						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>B1 мг-0,105 С мг- 8,25 Амг-0,0 Е мг-1,37</i> <i>Са мг-15,25 Рмг-63,5 Mg мг- 24,0 Fe мг-0,95</i>	250	2,7	2,85	18,82	111,25
412	Шницель из куриного мяса <i>B1 мг-0,1 С мг- 0,85 Амг-0,037 Е мг-0,42</i> <i>Са мг37,14 Рмг-94,28 Mg мг- 18,5 6 Fe мг-1,4</i>	100	15	10,71	9,28	188,57
453	Соус томатный <i>B1 мг-0,0036 С мг- 0,47 Амг-0,0049 Е мг-0,063</i> <i>Са мг1,35 Рмг-4,562 Mg мг- 2,25 Fe мг-0,11</i>	30	0,32	1,12	2,08	19,68
429	Пюре картофельное <i>B1 мг-0,15 С мг- 6,12 Амг-0,054 Е мг-0,18</i> <i>Са мг46,08 Рмг-102,6 Mg мг- 34,2 Fe мг-1,26</i>	180	3,78	7,92	19,62	165,6
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6</i> <i>Са мг-17,0Рмг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
508	Компот из с/ф с витамином «С» <i>B1 мг-0,01 С мг- 0,5 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-28,0 Рмг-19,0 Mg мг- 7,0 Fe мг-1,5</i>	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1385	46,74	49,32	139,77	1301,7
9 день						
завтрак						

№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
255	Каша ячневая с маслом сливочным <i>В1 мг-18 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-10</i> <i>Са мг-8,0 Рмг-43 Mg мг- 13 Fe мг-10</i>	255	8,4	14,5	45,6	345,8
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
365	Масло сливочное порционнно <i>В1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7</i> <i>Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
501	Кофейный напиток с молоком <i>В1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Рмг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
144	Суп картофельный с горохом <i>В1 мг-0,19 С мг- 8,67 Амг-0,03 Е мг-0,22</i> <i>Са мг19,0 Рмг-65,75 Mg мг- 25,5 Fe мг-0,92</i>	250	2,3	4,25	15,12	108
369	Жаркое по-Домашнему <i>В1 мг-6,7 С мг- 11 Амг-2,2 Е мг-2,7</i> <i>Са мг2 Рмг-26 Mg мг- 9,9 Fe мг-16</i>	250	30	26	19	379
503	Кисель <i>В1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-1,0 Рмг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-0,1</i>	200	1,4	0	29	122
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1255	51	55	161	1277
10 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша «Дружба» с маслом сливочным <i>В1 мг-6,7 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-2,0 Рмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	8,72	12,86	37,12	299
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
365	Масло сливочное порционнно <i>В1 мг-0,7 С мг- 0,0 Амг-50,0 Е мг-6,7</i> <i>Са мг-2,4 Рмг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
499	Какао с молоком , с сахаром <i>В1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Mg мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>В1 мг-0,09 С мг- 7,67 Амг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Са мг15,5 Рмг-63,0 Mg мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
412	Котлета из куриного мяса	100	15	10,71	9,28	188,57

	<i>B1 мг-0,1 С мг- 0,85 А мг-0,037 Е мг-0,42 Са мг27,14 Р мг-94,28 Mg мг- 18,5 6 Fe мг-1,4</i>					
453	Соус томатный <i>B1 мг-0,0036 С мг- 0,47 А мг-0,0049 Е мг-0,063 Са мг1,35 Р мг-4,562 Mg мг- 2,25 Fe мг-0,11</i>	30	0,32	1,12	2,08	19,68
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 А мг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0Р мг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
415	Рис припущенный <i>B1 мг-0,032 С мг- 0,0 А мг-0,048 Е мг-0,32 Са мг5,76 Р мг-82,26 Mg мг- 26,1 Fe мг-0,61</i>	180	4,24	7,25	38,88	237,78
518	Сок яблочный <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-14,0Р мг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-7,0Р мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1375	39,81	47,51	163,78	1326,68
11 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
268	Каша рисовая с маслом сливочным <i>B1 мг-6,7 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-2,0Р мг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	7	11,03	41,51	293,91
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0Р мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-11,0Р мг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60
365	Масло сливочное порционно <i>B1 мг-0,7 С мг- 0,0 А мг-50,0 Е мг-6,7 Са мг-2,4Р мг-3,08 Mg мг- 0,1 Fe мг-1,1</i>	10	0	7,2	0	66
Обед						
142	Щи из свежей капусты <i>B1 мг-0,057 С мг- 18,47 А мг-0,0 Е мг-2,37 Са мг34,0 Р мг-47,5 Mg мг- 22,25 Fe мг-0,8</i>	250/10	1,75	4,97	7,77	83
395	Сосиска отварная <i>B1 мг-0,063 С мг- 0,0 А мг-0,0 Е мг-0,18 Са мг-10,95Р мг-60,3 Mg мг- 7,65 Fe мг-0,72</i>	45	4,68	9,4	0	103,5
291	Макаронные изделия <i>B1 мг-0,068 С мг- 0,018 А мг-0,0 Е мг-0,95 Са мг-6,84Р мг-42,84 Mg мг- 9,72 Fe мг-21,06</i>	180	6,8	0,81	34,85	173,9
106	Овощи свежие (нарезка) <i>B1 мг-0,04 С мг- 14,1 А мг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0Р мг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
518	Сок яблочный <i>B1 мг-0,02 С мг- 4,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-14,0Р мг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-2,8</i>	200	1	0,2	0,2	92

110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
	Итого	1250	25,33	34,09	122,14	986,21
12 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
313	Запеканка творожная с молоком сгущенным <i>B1 мг-5,3 С мг- 0,3 Амг-1,1 Е мг-6,7</i> <i>Са мг13,0 Рмг-25,0 Mg мг- 7,5 Fe мг-3,3</i>	150/20	24	25,3	23,9	425
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
501	Кофейный напиток с молоком <i>B1 мг-0,04 С мг- 1,3 Амг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126,0 Рмг-90,0 Mg мг- 14,0 Fe мг-0,1</i>	200	3,2	2,7	15,9	79
Обед						
134	Рассольник Ленинградский со сметаной <i>B1 мг-0,09 С мг- 7,67 Амг-0,0 Е мг-2,35</i> <i>Са мг15,5 Рмг-63,0 Mg мг- 26,25 Fe мг-0,92</i>	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25
404	Кура отварная <i>B1 мг-0,056 С мг- 4,71 Амг-0,027 Е мг-0,55</i> <i>Са мг35,71 Рмг-158,57Mg мг- 22,85 Fe мг-1,57</i>	100	31,43	16,28	0,575	242,85
237	Греча рассыпчатая <i>B1 мг-0,25 С мг- 0,0 Амг-0,04 Е мг-0,73</i> <i>Са мг17,1 Рмг-243,44 Mg мг- 162,36 Fe мг-5,42</i>	180	10,26	9,42	44,5	303,66
107	Овощи соленые	60	0.5	0,06	1.02	7,8
508	Компот из с/ф с витамином «С» <i>B1 мг-0,01 С мг- 0,5 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-28,0 Рмг-19,0 Mg мг- 7,0 Fe мг-1,5</i>	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1250	77,82	59,73	181,72	1466,76
13 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
255	Каша ячневая с маслом сливочным <i>B1 мг-18 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-10</i> <i>Са мг-8,0 Рмг-43 Mg мг- 13 Fe мг-10</i>	255	8,4	14,5	45,6	345,8
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
499	Какао с молоком , с сахаром <i>B1 мг-2 С мг- 0,9 Амг-2,2 Е мг-1,3</i> <i>Са мг-8,6 Рмг-11 Mg мг- 3,1 Fe мг-2,8</i>	200	2,2	2,2	22,4	118

Обед						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>В1 мг-0,105 С мг- 8,25 Амг-0,0 Е мг-1,37 Са мг-15,25 Рмг-63,5 Mg мг- 24,0 Fe мг-0,95</i>	250	2,7	2,85	18,82	111,25
412	Шницель из куриного мяса <i>В1 мг-0,1 С мг- 0,85 Амг-0,037 Е мг-0,42 Са мг37,14 Рмг-94,28 Mg мг- 18,5 6 Fe мг-1,4</i>	100	15	10,71	9,28	188,57
423	Капуста тушеная <i>В1 мг-3,3 С мг- 25 Амг-44 Е мг-0,7 Са мг6,2 Рмг-6,2 Mg мг- 6,4 6 Fe мг-5,6</i>	180	0,72	0,6	0,7	11,4
175	Кукуруза отварная <i>В1 мг-1,3 С мг- 5,3 Амг-0,2 Е мг-0,2 Са мг-4,2 Рмг-5,1 Mg мг- 3,3 Fe мг-2</i>	60	5,4	3,36	37,2	199,2
519	Напиток из шиповника <i>В1 мг-0,01 С мг- 70,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-12,0 Рмг-3,5 0 Mg мг- 3,0 Fe мг-1,5</i>	200	5,8	5	8	100
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,036 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-7,0 Рмг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1325	46,1	39,94	178,32	1251,42
14 день						
завтрак						
№ тех кары	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ
258	Каша «Дружба» с маслом сливочным <i>В1 мг-6,7 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-2,0 Рмг-19 Mg мг- 13 Fe мг-5,6</i>	255	8,72	12,86	37,12	299
108	Хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,033 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,33 Са мг-6,0 Рмг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
493	Чай с сахаром <i>В1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-11,0 Рмг-3,0 Mg мг- 1 Fe мг-0,3</i>	200	0,1	0	15	60
Обед						
144	Суп картофельный с горохом <i>В1 мг-0,19 С мг- 8,67 Амг-0,0 3 Е мг-0,22 Са мг19,0 Рмг-65,75 Mg мг- 25,5 Fe мг-0,92</i>	250	2,3	4,25	15,12	108
401	Печень, тушенная в соусе <i>В1 мг-13 С мг- 9,7 Амг-278 Е мг-6,9 Са мг2,2 Рмг-32 Mg мг- 4,6 Fe мг-81</i>	75/50	27	20,7	6,45	319,5
415	Рис припущенный <i>В1 мг-0,032 С мг- 0,0 Амг-0,048 Е мг-0,32 Са мг5,76 Рмг-82,26 Mg мг- 26,1 Fe мг-0,61</i>	180	4,24	7,25	38,88	237,78
106	Овощи свежие (нарезка) <i>В1 мг-0,04 С мг- 14,1 Амг-0,0 Е мг-2,6 Са мг-17,0 Рмг-32 Mg мг- 16,0 Fe мг-0,7</i>	60	0,4	0	1,25	7,2
503	Кисель <i>В1 мг-0,0 С мг- 0,0 Амг-0,0 Е мг-0,0</i>	200	1,4	0	29	122

	<i>Ca мг-1,0 P мг-0,0 Mg мг- 0,0 Fe мг-0,1</i>					
110	Хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,036 C мг- 0,0 A мг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-7,0 P мг-31,76 Mg мг- 9,4 Fe мг-0,78</i>	20	1,32	0,24	6,8	36,2
108	Хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,033 C мг- 0,0 A мг-0,0 E мг-0,33</i> <i>Ca мг-6,0 P мг-19,5 Mg мг- 4,2 Fe мг-0,33</i>	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	1360	50	46	179	1331

Зав.про-ом



Селявская.Н.И.