



согласовано
И.П. Жакина.Н.А.

утверждаю
директор МБОУ "школа для детей с ОВЗ"
М.В. Волегова.
01.09.2022 г.



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 7-11 лет .

1 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
завтрак							
268	каша рисовая с маслом <i>В1 мг-0,6 С мг-1,54 А мг-0,54 Е мг-0,18 Са мг-143,4 Р мг-151,8 Mg мг-31,6 Fe мг-0,44</i>	2ч	220	6,09	9,48	35,64	252,34
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0 Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
493	чай с сахаром <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1 Са мг-11 Р мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3</i>	2ч	200	0,1	0	15	60
105	масло сливочное (порционно) <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1 Са мг-1,2 Р мг-1,9 Mg мг-0,0 Fe мг-0,02</i>	2ч	10	0,05	7,2	0,08	74,8
итого за завтрак			500	11,49	18,71	86,7	570,54
обед							
142	щи из свежей капусты со сметаной <i>В1 мг-0,04 С мг-13,29 А мг-0,0 Е мг-1,71 Са мг-24,48 Р мг-34,2 Mg мг-16,02 Fe мг-0,58</i>	2ч	210	1,4	3,98	6,22	66,4
405	курица в соусе с томатом <i>В1 мг-0,063 С мг-0 А мг0 Е мг-0,18 Са мг-30 Р мг-29Mg мг-7,65 Fe мг-0,9</i>	2ч	120	13,6	13,5	4,1	192
291	макароньы отварные с маслом <i>В1 мг 0,06 С мг 30 А -0,5 Е мг 0 Са мг- 0 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0</i>	2ч	150	5,65	0,67	29,04	144,9
617	напиток витаминизированный <i>В1 мг-0,006 С мг-0,78 А мг0,015 Е мг-0,11 Са мг-2,25 Р мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19</i>	2ч	200	0	0	18,4	74
108	хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33 Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0 Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
итого за обед			740	24,91	18,75	82,72	602,1
итого за день			1240	36,4	37,46	169,42	1172,64
норма			1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

2 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
завтрак							
313	запеканка творожная со сг.мол <i>В1 мг-0,07 С мг-0,6 А мг0,2 Е мг-0,7</i> <i>Са мг-297 Р мг-347 Mg мг-38 Fe мг-1</i>	2ч	170	24	25,2	24	425
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
501	кофейный напиток с сахаром <i>В1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126 Р мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1</i>	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
590	печенье <i>В1 мг-0,08 С мг- 0 А мг-0,01 Е мг-3,5</i> <i>Са мг-29 Р мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1</i>	2ч	60	4,5	5,88	44,64	250,32
итого за завтрак			500	36,95	35,81	120,52	937,72
обед							
153	суп с рыбными консервами <i>В1 мг-0,41 С мг-31,6 А мг-0,12 Е мг-3,0</i> <i>Са мг-255 Р мг-663 Mg мг-193 Fe мг-5</i>	2ч	200	7,38	5,78	12,84	133
369	жаркое по-Домашнему <i>В1 мг-0,16 С мг-7,6 А мг-0,04 Е мг-0,8</i> <i>Са мг-35 Р мг-266 Mg мг-56 Fe мг-3.4</i>	2ч	250	26	23,2	16,6	379
508	компот из сухофруктов <i>В1 мг-0,01 С мг-0,5 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-28 Р мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>	2ч	200	0,5	0	27	110
108	хлеб пшеничный <i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,29	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i> <i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	20	1,32	0,24	6,8	36,2
итого за обед			700	37,49	29,46	78	728,7
итого за день			1200	74,44	65,27	198,52	1666,42
норма			1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

3 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
завтрак							
255	каша ячневая с маслом <i>В1 мг-0,61 С мг-7,1 А мг-0,40 Е мг-3,8</i> <i>Са мг-835 Р мг-1253 Mg мг-186 Fe мг-4,6</i>	2ч	205	6,4	11,4	35,76	271,2
111	батон нарезной <i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
497	какао с молоком <i>В1 мг-0,06 С мг-1,7 А мг-0,03 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-163 Р мг-150 Mg мг-39 Fe мг-1,3</i>	2ч	200	5	4,4	31,7	186
590	печенье <i>В1 мг-0,08 С мг-0 А мг-0,01 Е мг-3,5</i> <i>Са мг-29 Р мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1</i>	2ч	25	1,88	2,26	22,32	125,16

итого за завтрак		500	18,53	20,09	125,76	765,76
обед						
155 суп овсяный со сметаной	2ч	210	1,28	4,06	13,64	96,2
<i>В1 мг-0,1 С мг-3 А мг-0,0 Е мг-9,4</i>						
<i>Са мг-30 Р мг-166 Mg мг-61 Fe мг-1,4</i>						
412 биточек мясной	2ч	90	13,5	9,64	8,36	169,7
<i>В1 мг-0,07 С мг-0,6 А мг-0,03 Е мг-0,3</i>						
<i>Са мг-26 Р мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8</i>						
423 капуста тушеная	2ч	150	5,55	5,4	5,85	94,5
<i>В1 мг-0,04 С мг-17 А мг-0,03 Е мг-0,7</i>						
<i>Са мг-61 Р мг-55 Mg мг-24 Fe мг-1</i>						
503 кисель	2ч	200	1,4	0	29	122
<i>В1 мг-0,0 С мг-0 А мг-0,03 Е мг-0,7</i>						
<i>Са мг-1 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1</i>						
108 хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i>						
<i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110 хлеб ржано-пшеничный	2ч	20	1,32	0,24	6,8	36,2
<i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i>						
<i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
итого за обед		700	25,33	19,58	78,41	589,1
итого за день		1200	43,86	39,67	204,17	1354,86
норма		1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

4 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
258	каша пшенная с маслом	2ч	230	9,76	14,47	41,6	355,46
<i>В1 мг-0,93 С мг-6,8 А мг0,42 Е мг-1,2</i>							
<i>Са мг-690 Р мг-1049 Mg мг-277 Fe мг-7,3</i>							
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>							
<i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>							
494	чай с сахаром , лимоном	2ч	200	0,1	0	15	60
<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1</i>							
<i>Са мг-11 Р мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3</i>							
	итого за завтрак		500	15,11	16,5	92,58	598,86
	обед						
128	борщ со сметаной	2ч	210	1,43	4	8,52	76
<i>В1 мг-0,19 С мг-41,2 А мг-0,0 Е мг-9,6</i>							
<i>Са мг-138 Р мг-212 Mg мг-105 Fe мг-4,8</i>							
404	кура отварная	2ч	100	23,57	16,28	0,57	242,86
<i>В1 мг-0,04 С мг-3,3 А мг-0,02 Е мг-0,4</i>							
<i>Са мг-25 Р мг-111 Mg мг-16 Fe мг-1,1</i>							
237	греча рассыпчатая	2ч	150	8,55	7,84	37,08	253,05
<i>В1 мг-1,38 С мг-0 А мг-0,27 Е мг-4,1</i>							
<i>Са мг-95 Р мг-1351 Mg мг-902 Fe мг-30,3</i>							
175	кукуруза отварная	2ч	60	5,4	3,36	37	199,87
<i>В1 мг-0,3 С мг-0 А мг-0,3 Е мг-1,1</i>							
<i>Са мг-41 Р мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7</i>							

519	напиток из шиповника <i>B1 мг-0,01 С мг-70 А мг-0 Е мг-0</i> <i>Са мг-12 Р мг-3 Mg мг-3 Fe мг-1,5</i>	2ч	200	0,7	0,3	22,8	97
108	хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i> <i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	итого за обед		780	43,91	32,38	130,93	993,58
	итого за день		1280	59,02	48,88	223,51	1592,44
	норма		1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

5 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
247	каша геркулесовая с маслом <i>B1 мг-0,9 С мг-7,1 А мг0,4 Е мг-4</i> <i>Са мг-773 Р мг-12086 Mg мг-355 Fe мг-8,5</i>	2ч	210	8,77	14,46	32,28	294
111	батон нарезной <i>B1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
501	кофейный напиток с сахаром <i>B1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i> <i>Са мг-126 Р мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1</i>	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
100	сыр порционно <i>B1 мг-0,04 С мг-0,2 А мг-0,2 Е мг-0,3</i> <i>Са мг-520 Р мг-360 Mg мг-25 Fe мг-0,6</i>	2ч	20	3,96	3,96	0,3	52,8
	итого за завтрак		500	21,18	23,15	84,46	609,2
	обед						
147	суп с макаронными изд. <i>B1 мг-0,42 С мг-33 А мг-0 Е мг-5,5</i> <i>Са мг-61 Р мг-254 Mg мг-96 Fe мг-3,8</i>	2ч	200	2,16	2,28	15,06	89
390	ежики в соусе <i>B1 мг-0,05 С мг-0,8 А мг-0,11 Е мг-0,5</i> <i>Са мг-21 Р мг-108 Mg мг-16 Fe мг-1,5</i>	2ч	100	9,5	15,3	11,4	221
415	рис припущенный <i>B1 мг-0,18 С мг-0 А мг-0,27 Е мг-1,8</i> <i>Са мг-32 Р мг-457 Mg мг-145 Fe мг-3,4</i>	2ч	150	3,5	6,05	32,4	198,15
175	зеленый горошек консервированный <i>B1 мг-0,3 С мг-0 А мг-0,3 Е мг-1,1</i> <i>Са мг-41 Р мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7</i>	2ч	60	5,4	3,36	37	199,87
503	кисель <i>B1 мг-0,0 С мг-0 А мг-0,03 Е мг-0,7</i> <i>Са мг-1 Р мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1</i>	2ч	200	1,4	0	29	122
108	хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3

Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78

итого за обед	770	26,22	27,59	149,82	954,82
итого за день	1270	47,4	50,74	234,28	1564,02
норма	1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

6 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
268	каша рисовая с маслом <i>B1 мг-0,6 С мг-1,54 А мг-0,54 Е мг-0,18</i> <i>Ca мг-143,4 P мг-151,8 Mg мг-31,6 Fe мг-0,44</i>	2ч	220	6,09	9,48	35,64	252,34
111	батон нарезной <i>B1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i> <i>Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
493	чай с сахаром <i>B1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1</i> <i>Ca мг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3</i>	2ч	200	0,1	0	15	60
105	масло сливочное (порционно) <i>B1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,059 Е мг-0,1</i> <i>Ca мг-1,2 P мг-1,9 Mg мг-0,0 Fe мг-0,02</i>	2ч	10	0,05	7,2	0,08	74,8
	итого за завтрак		500	11,49	18,71	86,7	570,54
	обед						
142	щи из свежей капусты со сметаной <i>B1 мг-0,04 С мг-13,29 А мг-0,0 Е мг-1,71</i> <i>Ca мг-24,48 P мг-34,2 Mg мг-16,02 Fe мг-0,58</i>	2ч	210	1,4	3,98	6,22	66,4
405	курица в соусе с томатом <i>B1 мг-0,063 С мг-0 А мг0 Е мг-0,18</i> <i>Ca мг-30 P мг-29Mg мг-7,65 Fe мг-0,9</i>	2ч	120	13,6	13,5	4,1	192
291	макаронные отварные с маслом <i>B1 мг 0,06 С мг 30 А -0,5 Е мг 0</i> <i>Ca мг- 0 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0</i>	2ч	150	5,65	0,67	29,04	144,9
617	напиток витаминизированный <i>B1 мг-0,006 С мг-0,78 А мг0,015 Е мг-0,11</i> <i>Ca мг-2,25 P мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19</i>	2ч	200	0	0	18,4	74
108	хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i> <i>Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i> <i>Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	итого за обед		740	24,91	18,75	82,72	602,1
	итого за день		1240	36,4	37,46	169,42	1172,64
	норма		1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

7 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
301	омлет с маслом сливочным <i>B1 мг-0,04 С мг-0,2 А мг0,13 Е мг-0,3</i> <i>Ca мг-53 P мг-100 Mg мг-8 Fe мг-1</i>	2ч	170	14,65	22,75	3,91	277,22

111 батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
<i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>						
501 кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
<i>В1 мг-0,04 С мг-1,3 А мг-0,02 Е мг-0,0</i>						
<i>Са мг-126 Р мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1</i>						
590 печенье	2ч	60	4,5	5,88	44,64	250,32
<i>В1 мг-0,08 С мг-0 А мг-0,01 Е мг-3,5</i>						
<i>Са мг-29 Р мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1</i>						
итого за завтрак		500	27,6	33,36	100,43	789,94
обед						
154 суп "Крестьянский"	2ч	210	1,28	4,06	13,64	96,2
<i>В1 мг-0,22 С мг-39,8 А мг-0,0 Е мг-9,7</i>						
<i>Са мг-105 Р мг-268 Mg мг-78 Fe мг-2,9</i>						
398 печень, тушеная в соусе	2ч	110	18	13,8	4,3	213
<i>В1 мг-0,29 С мг-8,5 А мг-8,04 Е мг-5,4</i>						
<i>Са мг-23 Р мг-316 Mg мг-18 Fe мг-6,7</i>						
429 пюре картофельное с маслом	2ч	150	3,15	6,6	16,35	137,9
<i>В1 мг-0,09 С мг-3,4 А мг-0,03 Е мг-0,1</i>						
<i>Са мг-26 Р мг-57 Mg мг-19 Fe мг-0,7</i>						
106 свежие овощи	2ч	60	0,48	0,06	1,5	8,4
<i>В1 мг-0,06 С мг-25 А мг-0 Е мг-0,7</i>						
<i>Са мг-14 Р мг-26 Mg мг-20 Fe мг-0,9</i>						
508 компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
<i>В1 мг-0,01 С мг-0,5 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>						
<i>Са мг-28 Р мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>						
108 хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<i>В1 мг-0,33 С мг-0 А мг0 Е мг-0,33</i>						
<i>Са мг-6 Р мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110 хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
<i>В1 мг-0,36 С мг-0 А мг0 Е мг-0</i>						
<i>Са мг-7 Р мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
итого за обед		790	27,67	25,12	87,75	690,3
итого за день		1290	55,27	58,48	188,18	1480,24
норма		1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

8 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
255	каша ячневая с маслом	2ч	205	6,4	11,4	35,76	271,2
<i>В1 мг-0,61 С мг-7,1 А мг-0,40 Е мг-3,8</i>							
<i>Са мг-835 Р мг-1253 Mg мг-186 Fe мг-4,6</i>							
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
<i>В1 мг-0,0 С мг-0,0 А мг-0,0 Е мг-0,0</i>							
<i>Са мг-3,8 Р мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>							
497	какао с молоком	2ч	200	5	4,4	31,7	186
<i>В1 мг-0,06 С мг-1,7 А мг-0,03 Е мг-0,0</i>							
<i>Са мг-163 Р мг-150 Mg мг-39 Fe мг-1,3</i>							
588	вафли	2ч	25	0,7	0,83	19,33	87,5
<i>В1 мг-0,03 С мг-0 А мг-0 Е мг-0,7</i>							

	<i>Ca мг-16 P мг-36 Mg мг-10 Fe мг-1,5</i>						
	итого за завтрак	500	17,35	18,66	122,77	728,1	
	обед						
144	суп гороховый <i>B1 мг-0,78 C мг-34,7 A мг-0,15 E мг-0,9</i> <i>Ca мг-76 P мг-263 Mg мг-102 Fe мг-3,7</i>	2ч	200	1,84	3,4	12,1	86,4
412	котлета мясная <i>B1 мг-0,07 C мг-0,6 A мг-0,03 E мг-0,3</i> <i>Ca мг-26 P мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8</i>	2ч	90	13,5	9,64	8,36	169,7
453	соус томатный <i>B1 мг-0,006 C мг-0,78 A мг0,015 E мг-0,11</i> <i>Ca мг-2,25 P мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19</i>	2ч	50	0,54	1,86	3,47	32,8
237	греча рассыпчатая <i>B1 мг-1,38 C мг-0 A мг-0,27 E мг-4,1</i> <i>Ca мг-95 P мг-1351 Mg мг-902 Fe мг-30,3</i>	2ч	150	8,55	7,84	37,08	253,05
503	кисель <i>B1 мг-0,0 C мг-0 A мг-0,03 E мг-0,7</i> <i>Ca мг-1 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1</i>	2ч	200	1,4	0	29	122
108	хлеб пшеничный <i>B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33</i> <i>Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный <i>B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0</i> <i>Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	итого за обед		750	30,09	23,34	114,97	788,75
	итого за день		1250	47,44	42	237,74	1516,85
	норма		1350	51,97	53,32	226,12	1586,25
9 день							
т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
258	каша пшенная с маслом <i>B1 мг-0,93 C мг-6,8 A мг0,42 E мг-1,2</i> <i>Ca мг-690 P мг-1049 Mg мг-277 Fe мг-7,3</i>	2ч	230	9,76	14,47	41,6	355,46
111	батон нарезной <i>B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0</i> <i>Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
494	чай с сахаром , лимоном <i>B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1</i> <i>Ca мг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3</i>	2ч	200	0,1	0	15	60
	итого за завтрак		500	15,11	16,5	92,58	598,86
	обед						
134	рассольник со сметаной <i>B1 мг-0,36 C мг-30,7 A мг-0,0 E мг-9,4</i> <i>Ca мг-62 P мг-252 Mg мг-105 Fe мг-3,7</i>	2ч	210	1,64	4,2	13	97
370	плов из отварной говядины <i>B1 мг-0,07 C мг-0,4 A мг-0,06 E мг-0,8</i> <i>Ca мг-23 P мг-227 Mg мг-53 Fe мг-2,8</i>	2ч	250	18,9	18,6	49,2	440
175	зеленый горошек консервированный <i>B1 мг-0,3 C мг-0 A мг-0,3 E мг-1,1</i>	2ч	60	5,4	3,36	37	199,87

	<i>Ca мг-41 P мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7</i>						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	<i>B1 мг-0,01 C мг-0,5 A мг-0,0 E мг-0,0</i>						
	<i>Ca мг-28 P мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33</i>						
	<i>Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<i>B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0</i>						
	<i>Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
	итого за обед		780	30,7	26,76	151,16	971,67
	итого за день		1280	45,81	43,26	243,74	1570,53
	норма		1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

10 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
247	каша геркулесовая с маслом	2ч	200	8,56	14,12	31,52	287
	<i>B1 мг-0,9 C мг-7,1 A мг0,4 E мг-4</i>						
	<i>Ca мг-773 P мг-12086 Mg мг-355 Fe мг-8,5</i>						
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
	<i>B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0</i>						
	<i>Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24</i>						
501	кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
	<i>B1 мг-0,04 C мг-1,3 A мг-0,02 E мг-0,0</i>						
	<i>Ca мг-126 P мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1</i>						
112	плоды свежие	2ч	100	0,4	0,04	9,8	47
	<i>B1 мг-0,03 C мг-10 A мг-0,0 E мг-0,2</i>						
	<i>Ca мг-16 P мг-11 Mg мг-9 Fe мг-2,2</i>						
	итого за завтрак		570	17,41	18,89	93,2	596,4
	обед						
147	суп с макаронными изд.	2ч	200	2,16	2,28	15,06	89
	<i>B1 мг-0,42 C мг-33 A мг-0 E мг-5,5</i>						
	<i>Ca мг-61 P мг-254 Mg мг-96 Fe мг-3,8</i>						
412	шницель мясной	2ч	90	13,5	9,64	8,36	169,7
	<i>B1 мг-0,07 C мг-0,6 A мг-0,03 E мг-0,3</i>						
	<i>Ca мг-26 P мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8</i>						
418	горошница с маслом	2ч	205	19,5	6	38,8	287
	<i>B1 мг-0,42 C мг-0 A мг-0,03 E мг-0</i>						
	<i>Ca мг-112 P мг-313 Mg мг-105 Fe мг-6,6</i>						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	<i>B1 мг-0,01 C мг-0,5 A мг-0,0 E мг-0,0</i>						
	<i>Ca мг-28 P мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5</i>						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33</i>						
	<i>Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33</i>						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<i>B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0</i>						
	<i>Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78</i>						
	итого за обед		755	39,92	18,52	114,18	780,5

итого за день
норма

1325	57,33	37,41	207,38	1376,9
1350	51,97	53,32	226,12	1586,25

заведующая производством



Селявская.Н.И.

