согласовано
ИП Жакина.Н.А.

утверждаю
директор МБОУ "школа для детей с ОВЗ"
М.В. Волегова.
14.04.2022 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 12 лет и старше.

1 день

т/к	наименование блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
268	каша рисовая с маслом	2ч	270	7,45	11,64	43,74	309,69
	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						
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
	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						
493	чай с сахаром	2ч	200	0,1	0	15	60
	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						
105	масло сливочное (порционно)	2ч	10	0,05	7,2	0,08	74,8
	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						
	итого за завтрак		**550**	**12,85**	**20,87**	**94,8**	**627,89**
	обед						
142	щи из свежей капусты со сметаной	2ч	260	1,75	4,98	7,78	83
	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						
395	сосиска отварная	2ч	50	5,2	10,45	0	115
	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						
291	макароны отварные с маслом	2ч	180	6,78	0,8	34,85	173,9
	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						
453	соус томатный	2ч	50	0,54	1,86	3,47	32,8
	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						
617	напиток витаминизированный	2ч	200	0	0	18,4	74
	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						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	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						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	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						
	итого за обед		**800**	**18,53**	**18,69**	**89,46**	**603,5**
	итого за день		**1350**	**31,38**	**39,56**	**184,26**	**1231,39**

	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**
2 день							
т/к	**наименовавние блюда**	**срок**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э.Ц.**
	завтрак						
313	запеканка творожная со сг.мол	2ч	190	26,8	28,16	26,82	475
	B1 мг-0,07 C мг-0,6 A мг0,2 E мг-0,7						
	Ca мг-297 P мг-347 Mg мг-38 Fe мг-1						
111	батон нарезной	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
501	кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
	B1 мг-0,04 C мг-1,3 A мг-0,02 E мг-0,0						
	Ca мг-126 P мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1						
590	печенье	2ч	60	4,5	5,88	44,64	250,32
	B1 мг-0,08 C мг-0 A мг-0,01 E мг-3,5						
	Ca мг-29 P мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1						
	итого за завтрак		**550**	**42**	**39,64**	**138,76**	**1066,32**
	обед						
153	суп с рыбными консервами	2ч	250	9,22	7,22	16,05	166,25
	B1 мг-0,41 C мг-31,6 A мг-0,12 E мг-3,0						
	Ca мг-255 P мг-663 Mg мг-193 Fe мг-5						
369	жаркое по-Домашнему	2ч	280	29,12	25,98	18,6	424,48
	B1 мг-0,16 C мг-7,6 A мг-0,04 E мг-0,8						
	Ca мг-35 P мг-266 Mg мг-56 Fe мг-3.4						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	B1 мг-0,01 C мг-0,5 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-28 P мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5						
108	хлеб пшеничный	2ч	40	3,04	0,32	19,68	94
	B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33						
	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**800**	**43,86**	**33,88**	**91,53**	**849,03**
	итого за день		**1350**	**85,86**	**73,52**	**230,29**	**1915,35**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**
3 день							
т/к	**наименовавние блюда**	**срок**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э.Ц.**
	завтрак						
255	каша ячневая с маслом	2ч	250	8	14,25	44,7	339
	B1 мг-0,61 C мг-7,1 A мг-0,40 E мг-3,8						
	Ca мг-835 P мг-1253 Mg мг-186 Fe мг-4,6						
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
497	какао с молоком	2ч	200	5	4,4	31,7	186
	B1 мг-0,06 C мг-1,7 A мг-0,03 E мг-0,0						
	Ca мг-163 P мг-150 Mg мг-39 Fe мг-1,3						

590	печенье	2ч	30	1,88	2,26	22,32	125,16
	B1 мг-0,08 C мг-0 A мг-0,01 E мг-3,5						
	Ca мг-29 P мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1						
	итого за завтрак		**550**	**20,13**	**22,94**	**134,7**	**833,56**
	обед						
155	суп овсяный со сметаной	2ч	260	1,6	5,08	17,05	120,25
	B1 мг-0,1 C мг-3 A мг-0,0 E мг-9,4						
	Ca мг-30 P мг-166 Mg мг-61 Fe мг-1,4						
412	биточек мясной	2ч	100	15	10,71	9,29	188,55
	B1 мг-0,07 C мг-0,6 A мг-0,03 E мг-0,3						
	Ca мг-26 P мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8						
423	капуста тушеная	2ч	180	6,66	6,48	7,02	113,4
	B1 мг-0,04 C мг-17 A мг-0,03 E мг-0,7						
	Ca мг-61 P мг-55 Mg мг-24 Fe мг-1						
503	кисель	2ч	200	1,4	0	29	122
	B1 мг-0,0 C мг-0 A мг-0,03 E мг-0,7						
	Ca мг-1 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33						
	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**800**	**28,92**	**22,87**	**87,32**	**669**
	итого за день		**1350**	**49,05**	**45,81**	**222,02**	**1502,56**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

4 день

т/к	наименовавние блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
258	каша пшенная с маслом	2ч	250	10,87	16,13	46,38	373,75
	B1 мг-0,93 C мг-6,8 A мг0,42 E мг-1,2						
	Ca мг-690 P мг-1049 Mg мг-277 Fe мг-7,3						
111	батон нарезной	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
494	чай с сахаром , лимоном	2ч	200	0,1	0	15	60
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1						
	Ca мг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3						
	итого за завтрак		**550**	**18,47**	**19,03**	**112,78**	**695,75**
	обед						
128	борщ со сметаной	2ч	260	1,83	5	10,65	95
	B1 мг-0,19 C мг-41,2 A мг-0,0 E мг-9,6						
	Ca мг-138 P мг-212 Mg мг-105 Fe мг-4,8						
404	кура отварная	2ч	100	23,57	16,28	0,57	242,86
	B1 мг-0,04 C мг-3,3 A мг-0,02 E мг-0,4						
	Ca мг-25 P мг-111 Mg мг-16 Fe мг-1,1						
237	греча рассыпчатая	2ч	180	10,26	9,41	44,5	303,66
	B1 мг-1,38 C мг-0 A мг-0,27 E мг-4,1						
	Ca мг-95 P мг-1351 Mg мг-902 Fe мг-30,3						

175	кукуруза отварная *B1 мг-0,3 C мг-0 A мг-0,3 E мг-1,1* *Ca мг-41 P мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7*	2ч	30	2,7	1,68	18,5	99,87
519	напиток из шиповника *B1 мг-0,01 C мг-70 A мг-0 E мг-0* *Ca мг-12 P мг-3 Mg мг-3 Fe мг-1,5*	2ч	200	0,7	0,3	22,8	97
108	хлеб пшеничный *B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33* *Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33*	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный *B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0* *Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78*	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	итого за обед		**830**	**43,32**	**33,27**	**121,98**	**963,19**
	итого за день		**1380**	**61,79**	**52,3**	**234,76**	**1658,94**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

5 день

т/к	**наименовавние блюда**	**срок**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э.Ц.**
	завтрак						
247	каша геркулесовая с маслом *B1 мг-0,9 C мг-7,1 A мг0,4 E мг-4* *Ca мг-773 P мг-12086 Mg мг-355 Fe мг-8,5*	2ч	250	10,7	17,65	39,4	358,75
111	батон нарезной *B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0* *Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24*	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
501	кофейный напиток с сахаром *B1 мг-0,04 C мг-1,3 A мг-0,02 E мг-0,0* *Ca мг-126 P мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1*	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
100	сыр порционно *B1 мг-0,04 C мг-0,2 A мг-0,2 E мг-0,3* *Ca мг-520 P мг-360 Mg мг-25 Fe мг-0,6*	2ч	30	5,94	5,94	0,45	79,2
	итого за завтрак		**550**	**25,09**	**28,32**	**91,73**	**700,35**
	обед						
147	суп с макаронными изд. *B1 мг-0,42 C мг-33 A мг-0 E мг-5,5* *Ca мг-61 P мг-254 Mg мг-96 Fe мг-3,8*	2ч	250	2,7	2,85	18,83	111,25
390	ежики в соусе *B1 мг-0,05 C мг-0,8 A мг-0,11 E мг-0,5* *Ca мг-21 P мг-108 Mg мг-16 Fe мг-1,5*	2ч	100	9,5	15,3	11,4	221
415	рис припущенный *B1 мг-0,18 C мг-0 A мг-0,27 E мг-1,8* *Ca мг-32 P мг-457 Mg мг-145 Fe мг-3,4*	2ч	180	4,25	7,26	38,88	237,78
175	зеленый горошек консервированный *B1 мг-0,3 C мг-0 A мг-0,3 E мг-1,1* *Ca мг-41 P мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7*	2ч	30	2,7	1,68	18,5	99,87
503	кисель *B1 мг-0,0 C мг-0 A мг-0,03 E мг-0,7* *Ca мг-1 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1*	2ч	200	1,4	0	29	122
108	хлеб пшеничный *B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33*	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**820**	**24,81**	**27,69**	**141,57**	**916,7**
	итого за день		**1370**	**49,9**	**56,01**	**233,3**	**1617,05**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

6 день

т/к	**наименовавние блюда**	**срок**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э.Ц.**
	завтрак						
268	каша рисовая с маслом	2ч	250	6,9	10,78	40,5	286,75
	B1 мг-0,6 C мг-1,54 A мг-0,54 E мг-0,18						
	Ca мг-143,4 P мг-151,8 Mg мг-31,6 Fe мг-0,44						
111	батон нарезной	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
493	чай с сахаром	2ч	200	0,1	0	15	60
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1						
	Ca мг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3						
105	масло сливочное (порционно)	2ч	10	0,05	7,2	0,08	74,8
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1						
	Ca мг-1,2 P мг-1,9 Mg мг-0,0 Fe мг-0,02						
	итого за завтрак		**560**	**14,55**	**20,88**	**106,98**	**683,55**
	обед						
142	щи из свежей капусты со сметаной	2ч	260	1,75	4,98	7,78	83
	B1 мг-0,04 C мг-13,29 A мг-0,0 E мг-1,71						
	Ca мг-24,48 P мг-34,2 Mg мг-16,02 Fe мг-0,58						
395	сосиска отварная	2ч	50	5,2	10,45	0	115
	B1 мг-0,063 C мг-0 A мг0 E мг-0,18						
	Ca мг-30 P мг-29Mg мг-7,65 Fe мг-0,9						
291	макароны отварные с маслом	2ч	180	6,78	0,8	34,85	173,9
	B1 мг 0,06 C мг 30 A -0,5 E мг 0						
	Ca мг- 0 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0						
453	соус томатный	2ч	50	0,54	1,86	3,47	32,8
	B1 мг-0,006 C мг-0,78 A мг0,015 E мг-0,11						
	Ca мг-2,25 P мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19						
617	напиток витаминизированный	2ч	200	0	0	18,4	74
	B1 мг-0,006 C мг-0,78 A мг0,015 E мг-0,11						
	Ca мг-2,25 P мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33						
	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**800**	**18,53**	**18,69**	**89,46**	**603,5**
	итого за день		**1360**	**33,08**	**39,57**	**196,44**	**1287,05**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

7 день

т/к	наименовавние блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
301	омлет с маслом сливочным	2ч	190	16,37	25,43	4,37	309,8
	B1 мг-0,04 C мг-0,2 A мг0,13 E мг-0,3						
	Ca мг-53 P мг-100 Mg мг-8 Fe мг-1						
111	батон нарезной	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
501	кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
	B1 мг-0,04 C мг-1,3 A мг-0,02 E мг-0,0						
	Ca мг-126 P мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1						
590	печенье	2ч	60	4,5	5,88	44,64	250,32
	B1 мг-0,08 C мг-0 A мг-0,01 E мг-3,5						
	Ca мг-29 P мг-90 Mg мг-20 Fe мг-2,1						
	итого за завтрак		**550**	**31,57**	**36,91**	**116,31**	**901,12**
	обед						
154	суп "Крестьянский"	2ч	250	2,13	5,1	14,55	112,5
	B1 мг-0,22 C мг-39,8 A мг-0,0 E мг-9,7						
	Ca мг-105 P мг-268 Mg мг-78 Fe мг-2,9						
398	печень, тушеная в соусе	2ч	110	18	13,8	4,3	213
	B1 мг-0,29 C мг-8,5 A мг-8,04 E мг-5,4						
	Ca мг-23 P мг-316 Mg мг-18 Fe мг-6,7						
429	пюре картофельное с маслом	2ч	180	3,78	7,92	19,62	165,48
	B1 мг-0,09 C мг-3,4 A мг-0,03 E мг-0,1						
	Ca мг-26 P мг-57 Mg мг-19 Fe мг-0,7						
106	свежие овощи	2ч	60	0,8	0,06	1,5	8,4
	B1 мг-0,06 C мг-25 A мг-0 E мг-0,7						
	Ca мг-14 P мг-26 Mg мг-20 Fe мг-0,9						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	B1 мг-0,01 C мг-0,5 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-28 P мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33						
	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**860**	**29,47**	**27,48**	**91,93**	**734,18**
	итого за день		**1410**	**61,04**	**64,39**	**208,24**	**1635,3**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

8 день

т/к	наименовавние блюда	срок	выход	Б	Ж	У	Э.Ц.
	завтрак						
255	каша ячневая с маслом	2ч	250	8	14,25	44,7	339
	B1 мг-0,61 C мг-7,1 A мг-0,40 E мг-3,8						
	Ca мг-835 P мг-1253 Mg мг-186 Fe мг-4,6						
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4

	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
497	какао с молоком	2ч	200	5	4,4	31,7	186
	B1 мг-0,06 C мг-1,7 A мг-0,03 E мг-0,0						
	Ca мг-163 P мг-150 Mg мг-39 Fe мг-1,3						
588	вафли	2ч	30	0,84	0,99	23,2	105
	B1 мг-0,03 C мг-0 A мг-0 E мг-0,7						
	Ca мг-16 P мг-36 Mg мг-10 Fe мг-1,5						
	итого за завтрак		**550**	**19,09**	**21,67**	**135,58**	**813,4**
	обед						
144	суп гороховый	2ч	250	2,3	4,25	15,13	108
	B1 мг-0,78 C мг-34,7 A мг-0,15 E мг-0,9						
	Ca мг-76 P мг-263 Mg мг-102 Fe мг-3,7						
412	котлета мясная	2ч	100	15	10,71	9,29	188,55
	B1 мг-0,07 C мг-0,6 A мг-0,03 E мг-0,3						
	Ca мг-26 P мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8						
453	соус томатный	2ч	50	0,54	1,86	3,47	32,8
	B1 мг-0,006 C мг-0,78 A мг0,015 E мг-0,11						
	Ca мг-2,25 P мг-7,7 Mg мг-3,75 Fe мг-0,19						
237	греча рассыпчатая	2ч	180	10,26	9,41	44,5	303,66
	B1 мг-1,38 C мг-0 A мг-0,27 E мг-4,1						
	Ca мг-95 P мг-1351 Mg мг-902 Fe мг-30,3						
503	кисель	2ч	200	1,4	0	29	122
	B1 мг-0,0 C мг-0 A мг-0,03 E мг-0,7						
	Ca мг-1 P мг-0 Mg мг-0 Fe мг-0,1						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33						
	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**840**	**33,76**	**26,83**	**126,35**	**879,81**
	итого за день		**1390**	**52,85**	**48,5**	**261,93**	**1693,21**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

9 день

т/к	**наименовавние блюда**	**срок**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э.Ц.**
	завтрак						
258	каша пшенная с маслом	2ч	250	10,87	16,13	46,38	373,75
	B1 мг-0,93 C мг-6,8 A мг0,42 E мг-1,2						
	Ca мг-690 P мг-1049 Mg мг-277 Fe мг-7,3						
111	батон нарезной	2ч	100	7,5	2,9	51,4	262
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
494	чай с сахаром , лимоном	2ч	200	0,1	0	15	60
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,059 E мг-0,1						
	Ca мг-11 P мг-3 Mg мг-1 Fe мг-0,3						
	итого за завтрак		**550**	**18,47**	**19,03**	**112,78**	**695,75**
	обед						
134	рассольник со сметаной	2ч	260	2,05	5,25	16,25	121,25

	B1 мг-0,36 C мг-30,7 A мг-0,0 E мг-9,4						
	Ca мг-62 P мг-252 Mg мг-105 Fe мг-3,7						
370	плов из отварной говядины	2ч	280	21,17	20,83	55,1	492,8
	B1 мг-0,07 C мг-0,4 A мг-0,06 E мг-0,8						
	Ca мг-23 P мг-227 Mg мг-53 Fe мг-2,8						
175	зеленый горошек консервированный	2ч	30	2,7	1,68	18,5	99,87
	B1 мг-0,3 C мг-0 A мг-0,3 E мг-1,1						
	Ca мг-41 P мг-304 Mg мг-99 Fe мг-4,7						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	B1 мг-0,01 C мг-0,5 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-28 P мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5						
108	хлеб пшеничный	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33						
	Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33						
110	хлеб ржано-пшеничный	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0						
	Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78						
	итого за обед		**830**	**30,68**	**28,36**	**141,81**	**948,72**
	итого за день		**1380**	**49,15**	**47,39**	**254,59**	**1644,47**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

10 день

т/к	**наименовавние блюда**	**срок**	**выход**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э.Ц.**
	завтрак						
247	каша геркулесовая с маслом	2ч	250	10,7	17,65	39,4	358,75
	B1 мг-0,9 C мг-7,1 A мг0,4 E мг-4						
	Ca мг-773 P мг-12086 Mg мг-355 Fe мг-8,5						
111	батон нарезной	2ч	70	5,25	2,03	35,98	183,4
	B1 мг-0,0 C мг-0,0 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-3,8 P мг-13 Mg мг-2,6 Fe мг-0,24						
501	кофейный напиток с сахаром	2ч	200	3,2	2,7	15,9	79
	B1 мг-0,04 C мг-1,3 A мг-0,02 E мг-0,0						
	Ca мг-126 P мг-90 Mg мг-14 Fe мг-0,1						
112	плоды свежие	2ч	100	0,4	0,04	9,8	47
	B1 мг-0,03 C мг-10 A мг-0,0 E мг-0,2						
	Ca мг-16 P мг-11 Mg мг-9 Fe мг-2,2						
	итого за завтрак		**620**	**19,55**	**22,42**	**101,08**	**668,15**
	обед						
147	суп с макаронными изд.	2ч	250	2,7	2,85	18,83	111,25
	B1 мг-0,42 C мг-33 A мг-0 E мг-5,5						
	Ca мг-61 P мг-254 Mg мг-96 Fe мг-3,8						
412	шницель мясной	2ч	100	15	10,71	9,29	188,55
	B1 мг-0,07 C мг-0,6 A мг-0,03 E мг-0,3						
	Ca мг-26 P мг-66 Mg мг-13 Fe мг-0,8						
418	горошница с маслом	2ч	205	19,5	6	38,8	287
	B1 мг-0,42 C мг-0 A мг-0,03 E мг-0						
	Ca мг-112 P мг-313 Mg мг-105 Fe мг-6,6						
508	компот из сухофруктов	2ч	200	0,5	0	27	110
	B1 мг-0,01 C мг-0,5 A мг-0,0 E мг-0,0						
	Ca мг-28 P мг-19 Mg мг-7 Fe мг-1.5						

108	хлеб пшеничный *B1 мг-0,33 C мг-0 A мг0 E мг-0,33* *Ca мг-6 P мг-19,5 Mg мг-4,2 Fe мг-0,33*	2ч	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110	хлеб ржано-пшеничный *B1 мг-0,36 C мг-0 A мг0 E мг-0* *Ca мг-7 P мг-31,76 Mg мг-9.4 Fe мг-0,78*	2ч	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	итого за обед		**815**	**41,96**	**20,16**	**118,88**	**821,6**
	итого за день		**1435**	**61,51**	**42,58**	**219,96**	**1489,75**
	норма		**1350**	**51,97**	**53,32**	**226,12**	**1586,25**

заведующая производством Селявская.Н.И.