

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МБОУ Мокинская ООШ



30 августа 2024 г.

И.А. Гилева

Примерное десятидневное меню

для обучающихся 12 лет и старше (ОВЗ)

составлено на основании "Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" Уральский региональный центр питания сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тепешкина Пермь 2021 .

1 день

| № рецептур ы | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | Каша ячневая молочная | 200 | 5,643 | 6,15 | 25,736 | 174,431 | 2,346 | 0,558 | 0 | 0 | 54,07 | 0 | 0 | 0,289 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 509 | Печенье | 70 | 5,32 | 6,86 | 40,6 | 320,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 36,4 | 0,7 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | Россольник "Ленинградский" | 250 | 2,15 | 6,01 | 17,14 | 148,61 | 0,097 | 7,55 | 0 | 0 | 30,23 | 0 | 0 | 0,942 |
| 608 | Котлета из мяса | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0 | 35,00 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 4,90 | 8,10 | 39,00 | 305,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,60 | 0 | 35,00 | 0,7 |
| 42 | Салат из свежей капусты с яблоком | 100 | 7,67 | 5,17 | 10,70 | 86,40 | 0,00 | 18,80 | 0,02 | 0,43 | 12,50 | 102,30 | 11,50 | 0,37 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,40 | 3,60 | 0 | 0,18 |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 12,70 | 61,20 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0 | 0 | 0 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| Итого: | | 1390 | 44,96 | 42,18 | 227,40 | 1543,441 | 2,58 | 28,108 | 23,02 | 2,28 | 177,00 | 315,5 | 134,10 | 7,181 |

2 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|------------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 | Каша манная молочная | 200 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 0 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | |
| 424 | яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,6 | 0,30 | 63,00 | 0,003 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 22,00 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 1,20 | 30,20 | 142,00 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 13,80 | 50,40 | 19,80 | 1,20 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,54 | 5,70 | 8,04 | 83,33 | 0 | 16,30 | 0 | 0 | 159,70 | 0 | 8,00 | 0,3 | |
| 591 | Гуляш из говядины | 80 | 19,04 | 156,16 | 4,59 | 162,40 | 0,17 | 1,23 | 0 | 0 | 23,52 | 187,98 | 25,11 | 2,24 | |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 12,70 | 61,20 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0 | 0 | 0 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| Итого: | | 1270 | 57,44 | 182,63 | 159,36 | 1102,51 | 0,37 | 19,32 | 79,72 | 2,69 | 552,82 | 671,73 | 151,07 | 9,47 | |

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,5 | 4,9 | 12,3 | 331,2 | 0,1 | 0,81 | 0,05 | 0,38 | 147,2 | 161 | 27,9 | 0,38 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,33 | 25,2 | 118,3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 42 | 16,5 | 1 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи консервированные (огурцы ма | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 6 | 0 | 0 | 13,8 | 0 | 0 | 0,36 | |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 | |
| 265 | Плов с мясом | 180 | 23,28 | 11,4 | 41,64 | 361,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43,2 | 0 | 40,8 | 1,2 | |
| 648 | Кисель | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| | Итого: | 1250 | 43,05 | 22,42 | 154,07 | 1163,65 | 0,42 | 18,22 | 0,08 | 2,63 | 275,28 | 357,28 | 138,1 | 7,17 | |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
|-------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша "Дружба" | 200 | 6,2 | 8,6 | 42,7 | 284,3 | 0,1 | 0,19 | 0,05 | 0,7 | 122,98 | 72,3 | 32,49 | 0,1 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,24 | 2,10 | 25,03 | 118,80 | 0,02 | 0,45 | 0,08 | 0,05 | 69,20 | 168,00 | 6,00 | 0,35 | |
| 540 | Ватрушка с повидлом | 70 | 4,32 | 1,98 | 47,72 | 226,33 | 0,047 | 0,117 | 0,012 | 0,58 | 12,83 | 36,17 | 8,17 | 0,817 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0 | 0 | 0 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 | |
| 143 | Котлета рыбная | 80 | 8,39 | 2,80 | 9,01 | 92,62 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 45,37 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,20 | 81,00 | 4,73 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 0,02 | 9,50 | 0 | 0 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 12,70 | 61,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| | Итого: | 1370 | 40,08 | 33,84 | 241,21 | 1408,43 | 0,52 | 28,98 | 0,16 | 3,18 | 369,63 | 691,77 | 196,31 | 11,60 | |

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
|-------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша рисовая молочная | 200 | 7,7 | 10 | 68,9 | 308,6 | 0,08 | 0,86 | 0,05 | 0,83 | 195 | 960 | 43,06 | 0,62 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0 | 24 | 0 | 13,5 | 3,3 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0 | 0 | 0 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 200 | 22,95 | 6,23 | 18,29 | 220,84 | 0,17 | 7,48 | 20,00 | 0 | 25,92 | 280,84 | 54,75 | 3,36 | |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 110,00 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12,00 | 2,40 | 0 | 0,8 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 12,70 | 61,20 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| | Итого: | 1290 | 40,94 | 42,62 | 285,93 | 1045,89 | 0,43 | 31,59 | 20,05 | 2,68 | 306,72 | 1386,39 | 163,81 | 11,97 | |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" | 210 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0 | 158,7 | 0 | 0 | 158,65 | 0 | 72,05 | 2,09 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | | |
| 510 | Пряник | 60 | 3,60 | 2,88 | 43,00 | 219,60 | 0 | 0 | 0 | 6,6 | 30 | 5,4 | 0,48 | | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0 | 0 | 0 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 5,36 | 7,35 | 8,53 | 132,98 | 0 | 8,50 | 0 | 0 | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,875 | |
| 608 | Котлета из мяса | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 | |
| 4 | Каша пшенная | 200 | 5,63 | 8,80 | 72,40 | 314,28 | 0,17 | 0,54 | 0,17 | 0,48 | 192,20 | 117,00 | 23,06 | 1,18 | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,40 | 3,60 | 0 | 0,18 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,25 | 12,70 | 61,20 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| | Итого: | 1290 | 42,91 | 42,36 | 258,31 | 1493,26 | 0,31 | 168,9 | 23,17 | 2,33 | 456,19 | 447,04 | 205,49 | 8,805 | |

7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
|----------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,586 | 6,751 | 43,012 | 256,402 | 0,214 | 2,09 | 0 | 0 | 192,6 | 0 | 0 | 3,37 | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | |
| 424 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,003 | 0,2 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 167,41 | 0 | 9,11 | 0 | 0 | 45,3 | 0 | 47,35 | 1,27 | |
| 417 | Макароны отварные с овощами | 200 | 58,33 | 1,39 | 38,97 | 170,62 | 0,012 | 4,07 | 0,06 | 0 | 63,99 | 0,4 | 15,15 | 0,04 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 286 | Тефтели мясные | 100 | 14,72 | 16,14 | 18,62 | 278,75 | 0,07 | 1,13 | 51 | 0 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 52,2 | 11,4 | 2,4 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| Итого: | | 1340 | 110,24 | 41,39 | 222,932 | 1430,382 | 0,399 | 17,1 | 68,86 | 3,34 | 536,69 | 451 | 165,7 | 12,45 | |

8 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
|-------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша пшенная молочная | 250 | 7,04 | 11 | 90,5 | 392,85 | 0,21 | 0,68 | 0,21 | 0,6 | 240,25 | 146,25 | 28,83 | 1,48 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,24 | 2,1 | 25,03 | 118,8 | 0,02 | 0,45 | 0,08 | 0,05 | 69,2 | 168 | 6 | 0,35 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,2 | 118,3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 11,5 | 42 | 16,5 | 1 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Свекольник | 250 | 2,04 | 5 | 14,1 | 109,75 | 0,07 | 8,78 | 0 | 0 | 3,66 | 0 | 0 | 1,33 | |
| 294 | котлета рубленая из птицы | 100 | 21,00 | 21,90 | 16,70 | 346,10 | 0,10 | 0,80 | 0,10 | 0,3 | 49,00 | 209,30 | 30,40 | 2,3 | |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 49 | Салат из моркови и яблок | 100 | 0,71 | 7,17 | 17,8 | 76,5 | 0,13 | 9,6 | 0,05 | 0,71 | 37,34 | 41,6 | 26,78 | 1,1 | |
| 707 | Сок натуральный промышленного производства (индивид.упаковка) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 4 | 2,8 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,2 | |
| | Итого: | 1620 | 48,3 | 54,08 | 290,86 | 1650,2 | 0,74 | 46,11 | 31,04 | 4,51 | 494,52 | 787,56 | 171,3 | 14,37 | |

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Йод |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша "Дружба" с изюмом | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 | 0,26 | 1,2 | 81 | 0 | 158,6 | 257,3 | 86,7 | 2,75 | |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 509 | Печенье | 70 | 5,32 | 6,86 | 40,6 | 320,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 36,4 | 0,7 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Суп крестьянский с курицей | 250/35 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 | |
| 30 | Плов из отварной птицы | 200 | 15,2 | 15,1 | 36,1 | 341,9 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 70 | Овощи консервированные (огурцы соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 6 | 0 | 0 | 13,8 | 0 | 0 | 0,36 | |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 22,3 | 110 | 110 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 2,4 | 0 | 0,8 | |
| 338 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0 | 24 | 0 | 13,5 | 3,3 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| Итого: | | 1420 | 45,03 | 64,22 | 316,63 | 1537,88 | 0,43 | 23,44 | 82,28 | 1,85 | 280,69 | 379,93 | 168,88 | 11,09 | |

10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | Йод |
|-------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-----------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша гречневая молочная вязкая | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,15 | 0 | 20 | 0 | 12,2 | 147,7 | 98,1 | 3,32 | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 17,7 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 | |
| 564 | Булочка домашняя | 60 | 4,7 | 8,9 | 36,2 | 233 | 0,06 | 0 | 0,05 | 0,7 | 9 | 35 | 9,09 | 0,6 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Суп куриный с лапшой | 250 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0 | 3,33 | 0 | 0 | 1,24 | 8,33 | 0,11 | 0 | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 200 | 9,78 | 14,1 | 19,88 | 326,2 | 0,11 | 7,17 | 0,22 | 0,8 | 17,5 | 278 | 35,2 | 2,19 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,25 | 12,7 | 61,2 | 0,05 | 0 | 0 | 0,65 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,6 | |
| | Итого: | 1210 | 38,47 | 34,87 | 180,53 | 1226,46 | 0,37 | 11 | 37,97 | 3,35 | 182,64 | 650,13 | 196,9 | 9,81 | |

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые Вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день | 44,96 | 42,18 | 227,40 | 1543,44 | 2,58 | 28,11 | 23,02 | 2,28 | 177,00 | 315,50 | 134,10 | 7,18 |
| 2 день | 57,44 | 182,63 | 159,36 | 1102,51 | 0,37 | 19,32 | 79,72 | 2,69 | 552,82 | 671,73 | 151,07 | 9,47 |
| 3 день | 43,05 | 22,42 | 154,07 | 1163,65 | 0,42 | 18,22 | 0,08 | 2,63 | 275,28 | 357,28 | 138,1 | 7,17 |
| 4 день | 40,08 | 33,84 | 241,21 | 1408,43 | 0,52 | 28,98 | 0,16 | 3,18 | 369,63 | 691,77 | 196,31 | 11,60 |
| 5 день | 40,94 | 42,62 | 285,93 | 1045,89 | 0,43 | 31,59 | 20,05 | 2,68 | 306,72 | 1386,39 | 163,81 | 11,97 |
| 6 день | 42,91 | 42,36 | 258,31 | 1493,26 | 0,31 | 168,89 | 23,17 | 2,33 | 456,19 | 447,04 | 205,49 | 8,81 |
| 7 день | 110,24 | 41,39 | 222,93 | 1430,38 | 0,40 | 17,10 | 68,86 | 3,34 | 536,69 | 451,00 | 165,70 | 12,45 |
| 8 день | 48,30 | 54,08 | 290,86 | 1650,20 | 0,74 | 46,11 | 31,04 | 4,51 | 494,52 | 787,56 | 171,31 | 14,37 |
| 9 день | 45,03 | 64,22 | 316,63 | 1537,88 | 0,43 | 23,44 | 82,28 | 1,85 | 280,69 | 379,93 | 168,88 | 11,09 |
| 10 день | 38,47 | 34,87 | 180,53 | 1226,46 | 0,37 | 11,00 | 37,97 | 3,35 | 182,64 | 650,13 | 196,90 | 9,81 |
| СРЕДНЕЕ | 51,14 | 56,06 | 233,72 | 1360,21 | 0,66 | 39,28 | 36,64 | 2,88 | 363,22 | 613,83 | 169,17 | 10,39 |

