

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ СО школы с. Кошуки



Кузьмина М.В

20 23 г.

## Десятидневное меню

для учащихся с ОВЗ (5-11кл.)

МКОУ СО школы с. Кошуки

5-11 033

| Сборник рецептов | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                  |          |          |             |             |          |          |          |                       | Минеральные вещества |          |          |             |          |          |  |
|------------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|----------|----------|-------------|----------|----------|--|
|                  |                         |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг      | В2, мг      | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг      | Zn, мг   | Йод      |  |
| <b>1 день</b>    |                         |                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |  |
| 2018             | 8/4                     | Каша геркулесовая молочная          | 230          | 7,4              | 8,5         | 31,3         | 237                           | 0,5         | 0                | 0        | 0        | 0,1         | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 119,2                | 0        | 0        | 1,4         | 0        | 0        |  |
| 2018             | 36/10                   | Какао с молоком                     | 200          | 3,6              | 3,3         | 22,8         | 135                           | 0,5         | 0                | 0        | 0        | 0           | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 110,6                | 0        | 0        | 0,9         | 0        | 0        |  |
| 2018             | 13/1                    | Хлеб с маслом                       | 60           | 3,9              | 7,7         | 23,5         | 181                           | 0           | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 2,4                  | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |  |
| 2018             |                         | Огурец свежий                       | 100          | 0,8              | 0           | 2,4          | 16                            | 9,8         | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 22,6                 | 0        | 0        | 0,6         | 0        | 0        |  |
|                  |                         | <b>итого</b>                        |              | <b>15,7</b>      | <b>19,5</b> | <b>80</b>    | <b>569</b>                    | <b>10,8</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>254,8</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2,9</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
| <b>обед</b>      |                         |                                     |              |                  |             |              |                               |             |                  |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |  |
| 2018             | 6/1                     | Салат белокочанная капуста, морковь | 100          | 1,5              | 6           | 7,5          | 93                            | 33,9        | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 41,4                 | 0        | 0        | 0,6         | 0        | 0        |  |
| 2018             | 2/2                     | Борщ со сметаной                    | 250          | 2,1              | 5,3         | 10,6         | 103                           | 10,8        | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 37,2                 | 0        | 0        | 0,9         | 0        | 0        |  |
| 2018             | 39/3                    | Каша гречневая рассыпчатая          | 180          | 7,9              | 2           | 34,5         | 250                           | 0           | 0                | 0        | 0,27     | 0,09        | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 14                   | 0        | 0        | 4,1         | 0        | 0        |  |
| 2018             |                         | Мясо кур отварное                   | 100          | 11,6             | 11,2        | 2,3          | 157                           | 0,4         | 0                | 0        | 0        | 0           | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 3,9                  | 0        | 0        | 0,4         | 0        | 0        |  |
| 2010             | 883                     | Кисель                              | 200          | 0,1              | 1           | 30,2         | 131                           | 0           | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |  |
| 2018             |                         | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |  |
| 2018             |                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2         | 0        | 0        |  |
|                  |                         | <b>итого</b>                        |              | <b>26,4</b>      | <b>25,9</b> | <b>104,4</b> | <b>837</b>                    | <b>45,1</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,27</b> | <b>0,19</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>107</b>           | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>7,2</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |  |
|                  |                         | <b>всего за день</b>                |              | <b>42,1</b>      | <b>45,4</b> | <b>184,4</b> | <b>1406</b>                   | <b>55,9</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,37</b> | <b>0,39</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>361,8</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>10,1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |  |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       | Минеральные вещества |          |          |            |          |          |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|----------|----------|------------|----------|----------|
|                       |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет.экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг      | В2, мг      | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг     | Zn, мг   | Йод      |
|                       |                         |                                |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |            |          |          |
| <b>2 день завтрак</b> |                         |                                |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 9\4                     | Каша рисовая молочная          | 250          | 6,5              | 7,9         | 49           | 299                           | 0,5         | 0               | 0        | 0        | 0,12        | 0,12        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 117,2                | 0        | 0        | 0,6        | 0        | 0        |
| 2018                  | 30\10                   | Чай с молоком                  | 200          | 2,9              | 3,2         | 14,4         | 95                            | 0,5         | 0               | 0        | 0        | 0           | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 116,7                | 0        | 0        | 0,1        | 0        | 0        |
| 2018                  | 13\1                    | Хлеб с маслом                  | 60           | 3,9              | 7,7         | 23,5         | 181                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 2,4                  | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  | 1\6                     | Яйцо отварное                  | 40           | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0,2         | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 22                   | 0        | 0        | 1          | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                   |              | <b>18,4</b>      | <b>23,4</b> | <b>87,2</b>  | <b>638</b>                    | <b>1</b>    | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,12</b> | <b>0,42</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>258,3</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>1,7</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |                                |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 6\2                     | Щи из капусты со сметаной      | 250          | 1,8              | 3           | 7,5          | 68                            | 13,6        | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 37,7                 | 0        | 0        | 0,6        | 0        | 0        |
| 2018                  | 46\3                    | Макаронные изделия отварные    | 200          | 7,1              | 4           | 43,2         | 245                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0,1         | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 14                   | 0        | 0        | 1          | 0        | 0        |
| 2018                  | 16\8                    | Биточки из мяса говядины       | 120          | 17,3             | 14,2        | 7,7          | 228                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0,1         | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,6                 | 0        | 0        | 2,3        | 0        | 0        |
| 2018                  | 6\10                    | Компот                         | 200          | 1                | 0,1         | 19,8         | 88                            | 0,3         | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 31,3                 | 0        | 0        | 0,6        | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Банан                          | 100          | 1,5              | 0,5         | 21,2         | 96                            | 10          | 0               | 0        | 0        | 0,05        | 0,05        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 8                    | 0        | 0        | 0,6        | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2        | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                   |              | <b>31,9</b>      | <b>22,2</b> | <b>118,7</b> | <b>828</b>                    | <b>23,9</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,15</b> | <b>0,15</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>112,1</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6,3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>всего за день</b>           |              | <b>50,3</b>      | <b>45,6</b> | <b>205,9</b> | <b>1466</b>                   | <b>24,9</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,27</b> | <b>0,57</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>370,4</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       | Минеральные вещества |          |          |          |          |          |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                       |                         |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет.экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг      | В2, мг      | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг   | Zn, мг   | Iод      |
|                       |                         |                                   |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |          |          |          |
| <b>3 день завтрак</b> |                         |                                   |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |          |          |          |
| 2018                  | 24\2                    | Суп молочный с лапшой             | 250          | 6,6              | 7,5         | 19,5         | 172                           | 0,9         | 0               | 0        | 0        | 0,1         | 0,2         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 208,9                | 0        | 0        | 0,4      | 0        | 0        |
| 2018                  | 36\10                   | Какао с молоком                   | 200          | 3,6              | 3,3         | 22,8         | 135                           | 0,5         | 0               | 0        | 0        | 0           | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 110,6                | 0        | 0        | 0,9      | 0        | 0        |
| 2018                  | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром             | 45           | 5                | 6,6         | 14,1         | 137                           | 0,1         | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 101,2                | 0        | 0        | 0,1      | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Бақан                             | 100          | 1,5              | 0,5         | 21,2         | 96                            | 10          | 0               | 0        | 0        | 0,05        | 0,05        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 8                    | 0        | 0        | 0,6      | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                      |              | <b>16,7</b>      | <b>17,9</b> | <b>77,6</b>  | <b>540</b>                    | <b>11,5</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,15</b> | <b>0,35</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>428,7</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |                                   |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |             |             |          |          |          |                       |                      |          |          |          |          |          |
| 2018                  | 38\1                    | Салат из отварной свеклы с изюмом | 100          | 1,3              | 6           | 17,7         | 131                           | 1,6         | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 28,7                 | 0        | 0        | 1        | 0        | 0        |
| 2018                  | 21\2                    | Суп овощной с фрикадельками       | 250          | 6,4              | 15,1        | 17,1         | 236                           | 8,8         | 0               | 0        | 0        | 0,1         | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 25,3                 | 0        | 0        | 1,5      | 0        | 0        |
| 2018                  | 11\3                    | Капуста тушеная                   | 180          | 4,2              | 3,4         | 16,3         | 121                           | 37,5        | 0               | 0        | 0        | 0,09        | 0,09        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 95,8                 | 0        | 0        | 1,3      | 0        | 0        |
| 2018                  | 16\8                    | Котлета из мяса говядины          | 100          | 14,4             | 11,8        | 6,4          | 190                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0           | 0,1         | 0        | 0        | 0        | 0                     | 8,8                  | 0        | 0        | 1,9      | 0        | 0        |
| 2018                  | 29\10                   | Чай с лимоном                     | 205          | 0,1              | 0           | 9,9          | 40                            | 0,8         | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 2,2                  | 0        | 0        | 0,1      | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0           | 0           | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2      | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>Итого</b>                      |              | <b>29,6</b>      | <b>36,7</b> | <b>86,7</b>  | <b>821</b>                    | <b>48,7</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,19</b> | <b>0,29</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>171,3</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>7</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>Всего за день</b>              |              | <b>46,3</b>      | <b>54,6</b> | <b>164,3</b> | <b>1361</b>                   | <b>60,2</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,34</b> | <b>0,64</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>600</b>           | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>9</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       | Минеральные вещества |          |          |            |          |          |
|-----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|----------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|----------|----------|------------|----------|----------|
|                       |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет.экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг     | Zn, мг   | Йод      |
| <b>4 день завтрак</b> |                         |   |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 19\4                    | Каша молочная ассорти (рис, греча)            | 250          | 6,4              | 8,1         | 30,9         | 226                           | 0,6         | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 141,9                | 0        | 0        | 1,1        | 0        | 0        |
| 2018                  | 36/10                   | Какао с молоком                               | 200          | 3,6              | 3,3         | 22,8         | 135                           | 0,5         | 0               | 0        | 0        | 0          | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 110,6                | 0        | 0        | 0,9        | 0        | 0        |
| 2018                  | 13\1                    | Хлеб с маслом                                 | 60           | 3,9              | 7,7         | 23,5         | 181                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 2,4                  | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  | 1\6                     | Яйцо отварное                                 | 40           | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0,2        | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 22                   | 0        | 0        | 1          | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                                  |              | <b>19</b>        | <b>23,7</b> | <b>77,5</b>  | <b>605</b>                    | <b>1,1</b>  | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>276,9</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>3</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |   |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 3\1                     | Салат белокочанная капуста, растительн. масло | 120          | 1,9              | 7,2         | 8,5          | 110                           | 48,1        | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 53,6                 | 0        | 0        | 0,7        | 0        | 0        |
| 2018                  | 18\2                    | Суп картофельный с макаронами                 | 250          | 3,2              | 2,4         | 21,7         | 127                           | 6,1         | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 16,5                 | 0        | 0        | 1          | 0        | 0        |
| 2018                  | 4\7                     | Рыба, тушенная с овощами                      | 120          | 14,8             | 9,9         | 4,9          | 170                           | 1,5         | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 26                   | 0        | 0        | 0,7        | 0        | 0        |
| 2018                  | 3\3                     | Картофельное пюре                             | 200          | 4,1              | 4,9         | 27,2         | 177                           | 7,3         | 0               | 0        | 0        | 0,2        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 45,3                 | 0        | 0        | 1,5        | 0        | 0        |
| 2010                  | 883                     | Кисель  | 200          | 0,1              | 1           | 30,2         | 131                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                                   | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2        | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                                  |              | <b>27,3</b>      | <b>25,8</b> | <b>111,8</b> | <b>818</b>                    | <b>63</b>   | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,4</b> | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>151,9</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>5,1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>всего за день</b>                          |              | <b>46,3</b>      | <b>49,5</b> | <b>189,3</b> | <b>1423</b>                   | <b>64,1</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,7</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>428,8</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8,1</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |                  |             |             |             |             |             |             |             |                       | Минеральные вещества |             |             |              |             |             |
|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
|                       |                         |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | С, мг        | А, мкг рет. экв. | Е, мг       | Д, мкг      | В1, мг      | В2, мг      | В12, мкг    | В6, мкг     | РР, мг      | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг       | Мг, мг      | Fe, мг       | Zn, мг      | Йод         |
| <b>5 день завтрак</b> |                         |                                    |              |                  |              |               |                               |              |                  |             |             |             |             |             |             |             |                       |                      |             |             |              |             |             |
| 2018                  | 15\4                    | Каша ячневая молочная              | 250          | 7,5              | 16           | 38,4          | 251                           | 0,5          | 0                | 0           | 0           | 0,1         | 0,1         | 0           | 0           | 0           | 0                     | 144                  | 0           | 0           | 0,9          | 0           | 0           |
| 2018                  | 30\10                   | Чай с молоком                      | 200          | 2,9              | 3,2          | 14,4          | 95                            | 0,5          | 0                | 0           | 0           | 0           | 0,1         | 0           | 0           | 0           | 0                     | 116,7                | 0           | 0           | 0,1          | 0           | 0           |
| 2018                  | 3\13                    | Хлеб с маслом и сыром              | 45           | 5                | 6,6          | 14,1          | 137                           | 0,1          | 0                | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                     | 101,2                | 0           | 0           | 0,1          | 0           | 0           |
| 2018                  |                         | Банан                              | 100          | 1,5              | 0,5          | 21,2          | 96                            | 10           | 0                | 0           | 0           | 0,05        | 0,05        | 0           | 0           | 0           | 0                     | 8                    | 0           | 0           | 0,6          | 0           | 0           |
|                       |                         |                                    |              | <b>16,9</b>      | <b>26,3</b>  | <b>88,1</b>   | <b>579</b>                    | <b>11,1</b>  | <b>0</b>         | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,25</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>              | <b>369,9</b>         | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>1,7</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    |
| <b>обед</b>           |                         |                                    |              |                  |              |               |                               |              |                  |             |             |             |             |             |             |             |                       |                      |             |             |              |             |             |
| 2018                  | 10\1                    | Салат белокочанная капуста, яблоки | 100          | 1,2              | 6            | 8,2           | 95                            | 29           | 0                | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                     | 34,2                 | 0           | 0           | 0,9          | 0           | 0           |
| 2018                  | 11\2                    | Рассольник с крупой и сметаной     | 250          | 2,5              | 5,4          | 16,6          | 131                           | 7,2          | 0                | 0           | 0           | 0,1         | 0,1         | 0           | 0           | 0           | 0                     | 24,5                 | 0           | 0           | 1            | 0           | 0           |
| 2018                  | 4\9                     | Плов из мяса кур                   | 220          | 20,1             | 16,4         | 39,9          | 395                           | 1,2          | 0                | 0           | 0           | 0,08        | 0,08        | 0           | 0           | 0           | 0                     | 24,5                 | 0           | 0           | 19,4         | 0           | 0           |
| 2018                  |                         | Сок апельсиновый                   | 200          | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 115                           | 80           | 0                | 0           | 0           | 0,1         | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                     | 36                   | 0           | 0           | 2,8          | 0           | 0           |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,3              | 0,1          | 9,3           | 45                            | 0            | 0                | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                     | 0                    | 0           | 0           | 0            | 0           | 0           |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,9              | 0,3          | 10            | 58                            | 0            | 0                | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0           | 0                     | 10,5                 | 0           | 0           | 1,2          | 0           | 0           |
|                       |                         | <b>итого</b>                       |              | <b>28,40</b>     | <b>28,40</b> | <b>110,40</b> | <b>839,00</b>                 | <b>117,4</b> | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,28</b> | <b>0,18</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>           | <b>129,7</b>         | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>25,30</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |
|                       |                         | <b>всего за день</b>               |              | <b>45,3</b>      | <b>54,7</b>  | <b>198,5</b>  | <b>1418</b>                   | <b>128,5</b> | <b>0</b>         | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0,43</b> | <b>0,43</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>              | <b>499,6</b>         | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>27</b>    | <b>0</b>    | <b>0</b>    |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       | Минеральные вещества |              |          |          |            |          |          |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|----------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|--------------|----------|----------|------------|----------|----------|
|                       |                         |                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет.экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг        | Mg, мг   | Fe, мг   | Zn, мг     | Йод      |          |
|                       |                         |                                |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |              |          |          |            |          |          |
| <b>6 день завтрак</b> |                         |                                |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |              |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 5/4                     | Каша манная молочная           | 250          | 6,6              | 6,4         | 35,5         | 229                           | 0,5         | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 115,9        | 0        | 0        | 0,5        | 0        | 0        |
| 2018                  | 30/10                   | Чай с молоком                  | 200          | 2,9              | 3,2         | 14,4         | 95                            | 0,5         | 0               | 0        | 0        | 0          | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 116,7        | 0        | 0        | 0,1        | 0        | 0        |
| 2018                  | 13/1                    | Хлеб с маслом                  | 60           | 3,9              | 7,7         | 23,5         | 181                           | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 2,4          | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Яблоко                         | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 49                            | 10          | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 16           | 0        | 0        | 2,2        | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                   |              | <b>13,8</b>      | <b>17,7</b> | <b>83,2</b>  | <b>554</b>                    | <b>11</b>   | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>0</b>             | <b>251</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2,8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |                                |              |                  |             |              |                               |             |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |              |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 2/1                     | Горошек зеленый с яйцом        | 100          | 5                | 7,5         | 5,2          | 115                           | 7,8         | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 26,6         | 0        | 0        | 1          | 0        | 0        |
| 2018                  | 16/2                    | Суп картофельный с бобовым     | 250          | 5,5              | 5,6         | 20,8         | 164                           | 5,7         | 0               | 0        | 0        | 0,2        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 36,4         | 0        | 0        | 2          | 0        | 0        |
| 2018                  | 3/9                     | Рагу из мяса кур               | 200          | 19,8             | 21,8        | 19,2         | 358                           | 5,7         | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,2        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 31,7         | 0        | 0        | 2,2        | 0        | 0        |
| 2018                  | 6/10                    | Компот                         | 200          | 1                | 0,1         | 19,8         | 88                            | 0,3         | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 31,3         | 0        | 0        | 0,6        | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0            | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 10,5         | 0        | 0        | 1,2        | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                   |              | <b>34,5</b>      | <b>35,4</b> | <b>84,3</b>  | <b>828</b>                    | <b>19,5</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>0</b>             | <b>136,5</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>7</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>всего за день</b>           |              | <b>48,3</b>      | <b>53,1</b> | <b>167,5</b> | <b>1382</b>                   | <b>30,5</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,5</b> | <b>0,6</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>0</b>             | <b>387,5</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>9,8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                  |          |          |             |            |          |          |          |                       | Минеральные вещества |          |          |             |          |          |
|-----------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|----------|----------|-------------|------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|----------|----------|-------------|----------|----------|
|                       |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг      | В2, мг     | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг      | Zn, мг   | Йод      |
|                       |                         |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |          |          |             |            |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |
| <b>7 день завтрак</b> |                         |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |          |          |             |            |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |
| 2018                  | 11\4                    | Каша пшеничная молочная                  | 250          | 8,1              | 8,2         | 39           | 267                           | 0,5         | 0                | 0        | 0        | 0,1         | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 121                  | 0        | 0        | 1,2         | 0        | 0        |
| 2018                  | 36/10                   | Какао с молоком                          | 200          | 3,6              | 3,3         | 22,8         | 135                           | 0,5         | 0                | 0        | 0        | 0           | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 110,6                | 0        | 0        | 0,9         | 0        | 0        |
| 2018                  | 2\13                    | Хлеб с сыром                             | 40           | 4,9              | 2,9         | 14           | 104                           | 0,1         | 0                | 0        | 0        | 0           | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 100                  | 0        | 0        | 0,1         | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Яблоко                                   | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 49                            | 10          | 0                | 0        | 0        | 0           | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 16                   | 0        | 0        | 2,2         | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                             |              | <b>17</b>        | <b>14,8</b> | <b>85,6</b>  | <b>555</b>                    | <b>11,1</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>347,6</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>4,4</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |  |              |                  |             |              |                               |             |                  |          |          |             |            |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |
|                       | 4\11                    | Салат отварной картофель, соленый огурец | 100          | 1,4              | 6,1         | 9,1          | 101                           | 4,7         | 0                | 0        | 0        | 0,1         | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 16,9                 | 0        | 0        | 0,7         | 0        | 0        |
| 2018                  | 20\2                    | Суп из овощей со сметаной                | 250          | 2                | 6,9         | 11,2         | 119                           | 8,6         | 0                | 0        | 0        | 0,1         | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 27,8                 | 0        | 0        | 0,8         | 0        | 0        |
| 2018                  | 46\3                    | Макаронные изделия отварные              | 180          | 6,4              | 3,6         | 38,9         | 245                           | 0           | 0                | 0        | 0        | 0,09        | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 12,6                 | 0        | 0        | 0,9         | 0        | 0        |
| 2018                  | 36\8                    | Тефтели из мяса говядины с рисом         | 100          | 12,9             | 13,1        | 11,8         | 220                           | 3           | 0                | 0        | 0        | 0,1         | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 19,9                 | 0        | 0        | 2,1         | 0        | 0        |
| 2018                  | 29\10                   | Чай с лимоном                            | 205          | 0,1              | 0           | 9,9          | 40                            | 0,8         | 0                | 0        | 0        | 0           | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 2,2                  | 0        | 0        | 0,1         | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0           | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                              | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0           | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2         | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                             |              | <b>26</b>        | <b>30,1</b> | <b>100,2</b> | <b>828</b>                    | <b>17,1</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,39</b> | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>89,9</b>          | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>5,8</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>всего за день</b>                     |              | <b>43</b>        | <b>44,9</b> | <b>185,8</b> | <b>1383</b>                   | <b>28,2</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,49</b> | <b>0,4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>437,5</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>10,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |



| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                 |            |             |            |            |            |          |            |                       | Минеральные вещества |          |          |            |          |          |
|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|------------|-------------|------------|------------|------------|----------|------------|-----------------------|----------------------|----------|----------|------------|----------|----------|
|                       |                         |                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет.экв. | Е, мг      | Д, мкг      | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг   | В6, мкг  | РР, мг     | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг     | Zn, мг   | Йод      |
| <b>8 день завтрак</b> |                         |                                    |              |                  |             |              |                               |             |                 |            |             |            |            |            |          |            |                       |                      |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 24\2                    | Суп молочный с лапшой              | 250          | 6,6              | 7,5         | 19,5         | 172                           | 0,9         | 0               | 0          | 0           | 0,1        | 0,2        | 0          | 0        | 0          | 0                     | 208,9                | 0        | 0        | 0,4        | 0        | 0        |
| 2018                  | 36/10                   | Какао с молоком                    | 200          | 3,6              | 3,3         | 22,8         | 135                           | 0,5         | 0               | 0          | 0           | 0,1        | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 110,6                | 0        | 0        | 0,9        | 0        | 0        |
| 2018                  | 13\1                    | Хлеб с маслом                      | 60           | 3,9              | 7,7         | 23,5         | 181                           | 0           | 0               | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 2,4                  | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  | 1\6                     | Яйцо отварное                      | 40           | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0           | 0               | 0          | 0           | 0,2        | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 22                   | 0        | 0        | 1          | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                       |              | <b>19,2</b>      | <b>23,1</b> | <b>66,1</b>  | <b>551</b>                    | <b>1,4</b>  | <b>0</b>        | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b>   | <b>0</b> | <b>0</b>   | <b>0</b>              | <b>343,9</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2,3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |                                    |              |                  |             |              |                               |             |                 |            |             |            |            |            |          |            |                       |                      |          |          |            |          |          |
| 2018                  | 19\1                    | Салат из свежих огурцов рас. масло | 110          | 0,7              | 6,6         | 2,5          | 75                            | 10,1        | 0               | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 25,3                 | 0        | 0        | 0,6        | 0        | 0        |
| 2018                  | 2\2                     | Борщ со сметаной                   | 250          | 2,1              | 5,3         | 10,6         | 103                           | 10,8        | 0               | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 37,2                 | 0        | 0        | 0,9        | 0        | 0        |
| 2018                  | 48\8                    | Голубцы с мясом гов. рис (ленивые) | 180          | 11,2             | 11,6        | 10           | 194                           | 3           | 0               | 0          | 0           | 0,1        | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 51,5                 | 0        | 0        | 1,5        | 0        | 0        |
| 2021                  |                         | Витамин. напиток Вита ЛайтНК       | 200          | 0                | 0           | 17           | 292                           | 56          | 340             | 6,6        | 2,52        | 0,8        | 1          | 1,4        | 1        | 8,4        | 320                   | 0                    | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Яблоко                             | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 49                            | 10          | 0               | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 16                   | 0        | 0        | 2,2        | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0           | 0               | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0          | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0           | 0               | 0          | 0           | 0          | 0          | 0          | 0        | 0          | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2        | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>итого</b>                       |              | <b>16,9</b>      | <b>24,3</b> | <b>69,2</b>  | <b>816</b>                    | <b>89,9</b> | <b>340</b>      | <b>6,6</b> | <b>2,52</b> | <b>0,8</b> | <b>1,1</b> | <b>1,4</b> | <b>1</b> | <b>8,4</b> | <b>320</b>            | <b>89</b>            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6,4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>всего за день</b>               |              | <b>36,1</b>      | <b>47,4</b> | <b>135,3</b> | <b>1367</b>                   | <b>91,3</b> | <b>340</b>      | <b>6,6</b> | <b>2,52</b> | <b>0,9</b> | <b>1,6</b> | <b>1,4</b> | <b>1</b> | <b>8,4</b> | <b>320</b>            | <b>432,9</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8,7</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

| Сборник рецептов      | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |                  |          |          |            |            |          |          |          |                       | Минеральные вещества |          |          |             |          |          |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|----------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------------------|----------|----------|-------------|----------|----------|
|                       |                         |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | С, мг       | А, мкг рет. экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг      | Zn, мг   | Йод      |
|                       |                         |                                      |              |                  |              |              |                               |             |                  |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |
| <b>9 день завтрак</b> |                         |                                      |              |                  |              |              |                               |             |                  |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |
| 2018                  | 2/6                     | Омлет                                | 200          | 19,5             | 21,2         | 3,4          | 282                           | 0,3         | 0                | 0        | 0        | 0,1        | 0,6        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 135,4                | 0        | 0        | 3,3         | 0        | 0        |
| 2018                  | 36/10                   | Какао с молоком                      | 200          | 3,6              | 3,3          | 22,8         | 135                           | 0,5         | 0                | 0        | 0        | 0          | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 110,6                | 0        | 0        | 0,9         | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                       | 30           | 1,9              | 0,15         | 13,9         | 67                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |
| 2018                  | 2/13                    | Хлеб с сыром                         | 40           | 4,9              | 2,9          | 14           | 104                           | 0,1         | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 100                  | 0        | 0        | 0,1         | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Яблоко                               | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 49                            | 10          | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 16                   | 0        | 0        | 2,2         | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>Итого</b>                         |              | <b>30,3</b>      | <b>27,95</b> | <b>63,9</b>  | <b>637</b>                    | <b>10,9</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,1</b> | <b>0,7</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>362</b>           | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>6,5</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>           |                         |                                      |              |                  |              |              |                               |             |                  |          |          |            |            |          |          |          |                       |                      |          |          |             |          |          |
| 2018                  | 5/1                     | Салат белокочанная капуста, кукуруза | 100          | 1,6              | 6            | 8,4          | 97                            | 30,7        | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 36                   | 0        | 0        | 0,5         | 0        | 0        |
| 2018                  | 18/2                    | Суп картофельный с макаронами        | 250          | 3,2              | 2,4          | 21,7         | 127                           | 6,1         | 0                | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 16,5                 | 0        | 0        | 1           | 0        | 0        |
| 2018                  | 4/7                     | Рыба, тушенная с овощами             | 120          | 14,8             | 9,9          | 4,9          | 170                           | 1,5         | 0                | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 26                   | 0        | 0        | 0,7         | 0        | 0        |
| 2018                  | 3/3                     | Картофельное пюре                    | 200          | 4,1              | 4,9          | 27,2         | 177                           | 7,3         | 0                | 0        | 0        | 0,2        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 45,3                 | 0        | 0        | 1,5         | 0        | 0        |
| 2010                  | 883                     | Кисель                               | 200          | 0,1              | 1            | 30,2         | 131                           | 0           | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,3              | 0,1          | 9,3          | 45                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0                    | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |
| 2018                  |                         | Хлеб ржаной                          | 30           | 1,9              | 0,3          | 10           | 58                            | 0           | 0                | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5                 | 0        | 0        | 1,2         | 0        | 0        |
|                       |                         | <b>Итого</b>                         |              | <b>27</b>        | <b>24,6</b>  | <b>111,7</b> | <b>805</b>                    | <b>45,6</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,4</b> | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>134,3</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>4,9</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                       |                         | <b>Всего за день</b>                 | <b>0</b>     | <b>57,3</b>      | <b>52,55</b> | <b>175,6</b> | <b>1442</b>                   | <b>56,5</b> | <b>0</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,5</b> | <b>1</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>496,3</b>         | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>11,4</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

| Сборник рецептов       | № технологической карты | Приём пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |                 |          |          |            |            |          |          |          | Минеральные вещества  |              |          |          |             |          |          |
|------------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-----------------|----------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|-----------------------|--------------|----------|----------|-------------|----------|----------|
|                        |                         |                                 |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | А, мкг рет.экв. | Е, мг    | Д, мкг   | В1, мг     | В2, мг     | В12, мкг | В6, мкг  | РР, мг   | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг       | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг      | Zn, мг   | Йод      |
| <b>10 день завтрак</b> |                         |                                 |              |                  |             |              |                               |              |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |              |          |          |             |          |          |
| 2018                   | 174                     | Каша ассорти (рис, пшено)       | 250          | 6,2              | 8,1         | 32           | 229                           | 0,6          | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 142,7        | 0        | 0        | 0,6         | 0        | 0        |
| 2018                   | 30\10                   | Чай с молоком                   | 200          | 2,9              | 3,2         | 14,4         | 95                            | 0,5          | 0               | 0        | 0        | 0          | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 116,7        | 0        | 0        | 0,1         | 0        | 0        |
| 2018                   | 13\1                    | Хлеб с маслом                   | 60           | 3,9              | 7,7         | 23,5         | 181                           | 0            | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 2,4          | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |
| 2018                   |                         | Яблоко                          | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 49                            | 10           | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 16           | 0        | 0        | 2,2         | 0        | 0        |
|                        |                         | <b>Итого</b>                    |              | <b>13,4</b>      | <b>19,4</b> | <b>79,7</b>  | <b>554</b>                    | <b>11,1</b>  | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>   | <b>0,2</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>277,8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>2,9</b>  | <b>0</b> | <b>0</b> |
| <b>обед</b>            |                         |                                 |              |                  |             |              |                               |              |                 |          |          |            |            |          |          |          |                       |              |          |          |             |          |          |
| 2018                   |                         | Салат из моркови с изюмом       | 120          | 1,6              | 7,1         | 22,7         | 163                           | 4,3          | 0               | 0        | 0        | 0          | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 23,5         | 0        | 0        | 0,6         | 0        | 0        |
| 2018                   | 19\2                    | Суп картофельный с рыбой        | 250          | 10,3             | 7,5         | 17,8         | 186                           | 2,2          | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 17,3         | 0        | 0        | 1           | 0        | 0        |
| 2018                   | 6,8                     | Рагу из отварного мяса говядины | 200          | 14               | 12,3        | 18,1         | 245                           | 5,3          | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0,1        | 0        | 0        | 0        | 0                     | 31,7         | 0        | 0        | 2,4         | 0        | 0        |
| 2018                   |                         | Сок апельсиновый                | 200          | 1,4              | 0,2         | 26,4         | 115                           | 80           | 0               | 0        | 0        | 0,1        | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 36           | 0        | 0        | 2,8         | 0        | 0        |
| 2018                   |                         | Хлеб пшеничный                  | 20           | 1,3              | 0,1         | 9,3          | 45                            | 0            | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 0            | 0        | 0        | 0           | 0        | 0        |
| 2018                   |                         | Хлеб ржаной                     | 30           | 1,9              | 0,3         | 10           | 58                            | 0            | 0               | 0        | 0        | 0          | 0          | 0        | 0        | 0        | 0                     | 10,5         | 0        | 0        | 1,2         | 0        | 0        |
|                        |                         | <b>Итого</b>                    |              | <b>30,5</b>      | <b>27,5</b> | <b>104,3</b> | <b>812</b>                    | <b>91,8</b>  | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>119</b>   | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>8</b>    | <b>0</b> | <b>0</b> |
|                        |                         | <b>Всего за день</b>            |              | <b>43,9</b>      | <b>46,9</b> | <b>184</b>   | <b>1366</b>                   | <b>102,9</b> | <b>0</b>        | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,3</b> | <b>0,5</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b>              | <b>396,8</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>10,9</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |