

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ СО школы с. Кошуки

Кузьмина М.В.

« 31 » 08 2023 г.

## Десятидневное меню

для учащихся с ОВЗ (1-4кл.)

МКОУ СО школы с. Кошуки

4 023

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 завтрак</b>																							
2018	8/4	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	206	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	103,7	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	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	60	0,5	0	1,4	10	5,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,6	0	0	0,4	0	0
		<b>итого</b>		<b>13,9</b>	<b>18,4</b>	<b>74,9</b>	<b>532</b>	<b>6,8</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>230,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	6/1	Салат из капусты с морковью	80	1,2	4,8	6	75	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,1	0	0	0,5	0	0
2018	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,1	1,8	30,6	182	0	0	0	0,2	0,08	0	0	0	0	0	12,5	0	0	3,7	0	0
2018	2/9	Мясо кур отварное	90	10,4	10,1	2,1	141	0,3	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	10,6	0	0	0,8	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>23,7</b>	<b>22,3</b>	<b>96,7</b>	<b>714</b>	<b>35,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>97,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>всего за день</b>		<b>37,6</b>	<b>40,7</b>	<b>171,6</b>	<b>1246</b>	<b>42,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>327,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,4</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>2 день завтрак</b>																							
2018	9\4	Каша рисовая молочная	200	5,2	6,3	39,2	239	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	93,8	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	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	1\6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0
		<b>итого</b>		<b>18,2</b>	<b>20,7</b>	<b>68</b>	<b>534</b>	<b>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>333,7</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	200	1,4	2,4	6	54	10,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,2	0	0	0,5	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	160	5,7	3,2	34,6	196	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,2	0	0	0,8	0	0
2018	16\8	Биточки из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	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>25,8</b>	<b>17,2</b>	<b>106,7</b>	<b>708</b>	<b>21,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>всего за день</b>		<b>44</b>	<b>37,9</b>	<b>174,7</b>	<b>1242</b>	<b>22,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>432,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. 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>3 день завтрак</b>																								
2018	24\2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6	20	138	0,7	0	0	0	0,08	0,16	0	0	0	0	167,1	0	0	0,3	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	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>итого</b>		<b>15,4</b>	<b>16,4</b>	<b>78,1</b>	<b>506</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>386,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>обед *</b>																								
2018	38\1	Салат из отварной свеклы с изюмом	80	1,1	4,8	14,2	105	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0,8	0	0	
2018	21\2	Суп овощной с фрикадельками	200\20	5,1	12,1	13,7	189	7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	20,2	0	0	1,2	0	0	
2018	11\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,8	13,6	101	31,3	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0	0	79,9	0	0	1,12	0	0	
2018	16\8	Котлета из мяса говядины	90	13	10,6	5,8	171	0	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	7,9	0	0	1,7	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>30,7</b>	<b>76,5</b>	<b>709</b>	<b>40,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>63,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>Всего за день</b>		<b>41,4</b>	<b>47,1</b>	<b>154,6</b>	<b>1215</b>	<b>51,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>450,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,02</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)	200	5,10	6,5	24,7	181	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	113,5	0	0	0,9	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	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0	
		<b>итого</b>		<b>18,8</b>	<b>21</b>	<b>61,9</b>	<b>516</b>	<b>0,6</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>347,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>обед</b>																								
2018	3/1	Салат из капусты с растительным маслом	90	1,4	5,4	6,4	83	36,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40,2	0	0	0,5	0	0	
2018	18/2	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	1,9	17,4	102	4,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,2	0	0	0,8	0	0	
2018	4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	13,3	8,9	4,4	153	1,4	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	23,4	0	0	0,6	0	0	
2018	3/3	Картофельное пюре	150	3	3,7	20,4	133	5,5	0	0	0	0,15	0,07	0	0	0	0	34	0	0	1,1	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>23,6</b>	<b>21,3</b>	<b>98,1</b>	<b>705</b>	<b>47,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>всего за день</b>		<b>42,4</b>	<b>42,3</b>	<b>160</b>	<b>1221</b>	<b>48,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>0,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>468,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,1</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>5 день завтрак</b>																							
2018	15/4	Каша ячневая молочная	200	6	5,3	30,7	201	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	115,2	0	0	0,7	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
				15,4	15,6	80,4	529	11	0	0	0	0,15	0,25	0	0	0	0	341,1	0	0	1,5	0	0
<b>обед</b>																							
2018	10\1	Салат из капусты с яблоками	80	1	4,8	6,6	76	23,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27,4	0	0	0,7	0	0
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	5,7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	19,6	0	0	0,8	0	0
2018	4\9	Плов из мяса кур	180	16,5	13,4	32,6	323	1	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0	0	20	0	0	1,6	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>24,10</b>	<b>23,10</b>	<b>98,20</b>	<b>722,00</b>	<b>109,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>113,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		<b>всего за день</b>		<b>39,5</b>	<b>38,7</b>	<b>178,6</b>	<b>1251</b>	<b>120,9</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>454,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,6</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	200	5,3	5,1	28,4	183	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	92,7	0	0	0,4	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>12,5</b>	<b>16,4</b>	<b>76,1</b>	<b>508</b>	<b>10,9</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>227,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																								
2018	2/1	Горошек зеленый с яйцом	90	4,5	6,8	4,7	104	7	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	0	23,9	0	0	0,9	0	0
2018	16/2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	3/9	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	286	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	25,4	0	0	1,8	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>28,9</b>	<b>29,2</b>	<b>75,8</b>	<b>712</b>	<b>16,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>120,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>всего за день</b>		<b>41,4</b>	<b>45,6</b>	<b>151,9</b>	<b>1220</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>348</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,8</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 пшенная молочная	200	6,5	6,6	31,2	214	0,4	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	96,8	0	0	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	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>15,4</b>	<b>13,2</b>	<b>77,8</b>	<b>502</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>323,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	41/1	Салат из картофеля с соевым огурцом	80	1,1	4,9	7,3	81	3,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	12,8	0	0	0,6	0	0
2018	20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	8,8	95	6,9	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	22,2	0	0	0,6	0	0
2018	46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	32,4	184	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0	10,5	0	0	0,7	0	0
2018	36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	11,8	10,6	198	2,7	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	17,9	0	0	1,9	0	0
2018	29/10	Чай с лимоном	200	0,09	0	8,9	40	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0,09	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>22,89</b>	<b>25,6</b>	<b>87,3</b>	<b>701</b>	<b>14,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>всего за день</b>		<b>38,29</b>	<b>38,8</b>	<b>165,1</b>	<b>1203</b>	<b>25,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>399,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,2</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	Иод
<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	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	0,2	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	90	0,6	5,4	2,1	61	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,7	0	0	0,5	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,5	82	8,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30,8	0	0	0,7	0	0
2018	48\8	Голубцы с мясом гов. рис (ленивые)	110	7,1	7,1	6,1	118	1,9	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	31,5	0	0	0,9	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>12,4</b>	<b>17,5</b>	<b>62,8</b>	<b>705</b>	<b>84,8</b>	<b>340</b>	<b>6,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,8</b>	<b>1,08</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>8,4</b>	<b>320</b>	<b>109,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>всего за день</b>		<b>31,6</b>	<b>40,6</b>	<b>128,9</b>	<b>1256</b>	<b>86,2</b>	<b>340</b>	<b>6,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,9</b>	<b>1,58</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>8,4</b>	<b>320</b>	<b>453,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,8</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>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	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		Огурец свежий	60	0,5	0	1,4	10	5,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,6	0	0	0,4	0	0
		<b>Итого</b>		<b>27,4</b>	<b>31</b>	<b>33,3</b>	<b>524</b>	<b>6,8</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>366,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	5\1	Салат из капусты с кукурузой	80	1,3	4,8	6,7	78	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28,8	0	0	0,4	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	200	4,4	4,5	16,6	131	4,6	0	0	0	0,16	0,08	0	0	0	0	29,1	0	0	1,6	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,1	7,4	3,7	127	1,1	0	0	0	0,07	0,07	0	0	0	0	19,5	0	0	0,5	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	150	3	3,7	20,4	133	5,5	0	0	0	0,15	0,07	0	0	0	0	34	0	0	1,1	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>23,1</b>	<b>21,8</b>	<b>96,9</b>	<b>703</b>	<b>35,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,38</b>	<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>0</b>	<b>50,5</b>	<b>52,8</b>	<b>130,2</b>	<b>1227</b>	<b>42,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>0,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>488,8</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	Иод
<b>10 день завтрак</b>																							
2018	174	Каша ассорти (рис, пшено)	200	5	6,5	25,6	183	0,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	114,2	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	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>12,2</b>	<b>17,8</b>	<b>73,3</b>	<b>508</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>249,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	18\1	Салат из моркови с изюмом	90	1,2	5,3	17	122	3,2	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0	17,6	0	0	0,4	0	0
2018	19\2	Суп картофельный с рыбой	200	8,2	6	14,2	149	1,8	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	13,8	0	0	0,8	0	0
2018	6,8	Рагу из отварного мяса говядины	180	13	11,1	16,3	221	4,8	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	28,5	0	0	2,2	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>27</b>	<b>23</b>	<b>93,2</b>	<b>710</b>	<b>89,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>106,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>39,2</b>	<b>40,8</b>	<b>166,5</b>	<b>1218</b>	<b>100,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>355,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>