

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МКОУ СО школы с. Кошуки  
 Кузьмина М.В.  
«01» 09 2023 г.



**Десятидневное меню**  
**разновозрастной группы**  
**МКОУ СО школы с. Кошуки**

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	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	13\1	Хлеб с маслом	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0
		<b>итого</b>		<b>10,4</b>	<b>14,1</b>	<b>67,7</b>	<b>443</b>	<b>0,9</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>211,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		10:40																					
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	10\1	Салат из капусты с яблоками	60	0,7	3,6	4,9	57	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,5	0	0	0,5	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	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	25,4	0	0	1,8	0	0
2011	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	31,4	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	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0
		<b>итого</b>		<b>22,1</b>	<b>25,7</b>	<b>81,5</b>	<b>647</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>полдник</b>																							
2018		Снежок	150	4	1,5	18,3	115	2,4	0	0	0	0,08	0,2	0	0	0	0	163	0	0	0,1	0	0
2018	6\12	Ватрушка со сметаной	50	4,3	6,5	26,6	174	0,08	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	31,1	0	0	0,5	0	0
		<b>итого</b>		<b>8,3</b>	<b>8</b>	<b>44,9</b>	<b>289</b>	<b>2,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>194,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>итого за день</b>		<b>41,2</b>	<b>48,2</b>	<b>203,9</b>	<b>1421,7</b>	<b>91,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>525,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,9</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>2 день завтрак</b>																								
2011	9\5	запеканка творожная со сгущенным молоком	100\20	16,9	9,6	13,2	209	0,23	0	0	0	0,04	0,23	0	0	0	0	140,67	0	0	0,5	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	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>		<b>22,8</b>	<b>17,5</b>	<b>50,1</b>	<b>453</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>252,67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		10:40																						
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0	
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>обед</b>																								
2018	1\1	Горошек зеленый	60	2,4	3,3	5,1	67	7,8	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	15,7	0	0	0,6	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	16\8	Котлета из мяса говядины	80	11,5	9,4	5,1	152	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	7	0	0	1,5	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	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		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	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0	
		<b>Итого</b>		<b>23,6</b>	<b>17,8</b>	<b>76,9</b>	<b>594</b>	<b>44,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>полдник</b>																								
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		Пряники	20	1,2	0,9	15	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,2	0	0	
		<b>итого</b>		<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>29,4</b>	<b>168</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>50,9</b>	<b>38,9</b>	<b>166,2</b>	<b>1257,7</b>	<b>55,53</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>461,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,32</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		
<b>3 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	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	116,7	0	0	0,1	0	0	
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	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	
		<b>итого</b>		<b>13,2</b>	<b>14,9</b>	<b>56,9</b>	<b>415</b>	<b>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>310,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		10:40																						
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,5	0,1	10,1	43	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0	0	1,4	0	0	
		<b>итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>обед</b>																								
2018	19\1	Салат из свежих огурцов рас. масло	60	0,4	3,6	1,4	41	5,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,8	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	40\2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	10,2	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	32,4	184	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	0,7	0	0	
2018		Гёфтели из мяса говядины с рисом	80	10,3	10,5	9,4	176	2,4	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	15,9	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		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0	
		<b>Итого</b>		<b>24,4</b>	<b>22,1</b>	<b>96,4</b>	<b>709</b>	<b>12,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>107,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>полдник</b>																								
2018	38\10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	0	0	0	0,1	0,3	0	0	0	0	227,9	0	0	0,2	0	0	
2018		Вафли	20	1,2	0,9	15	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,2	0	0	
		<b>итого</b>		<b>7</b>	<b>6,4</b>	<b>24,4</b>	<b>190</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>230,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>Всего за день</b>		<b>45,1</b>	<b>43,5</b>	<b>187,8</b>	<b>1357</b>	<b>17,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,43</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>649</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,2</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>4 день</b>																								
2018	26\2	Суп молочный с рисом	200	7,1	8,4	20,5	186	1,1	0	0	0	0,08	0,3	0	0	0	0	259	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	30\5\10	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	
		<b>Итого</b>		<b>15,7</b>	<b>18,3</b>	<b>57,4</b>	<b>458</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>470,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		10:40																						
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0	
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>обед</b>																								
2018		Огурец соленый	50	0,4	0	0,8	7	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11,3	0	0	0,3	0	0	
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	4\7	Рыба, тушенная с овощами	80	9,9	6,6	3,3	113	1	0	0	0	0,6	0,06	0	0	0	0	17,3	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	
2011	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	31,4	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	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0	
		<b>Итого</b>		<b>17,9</b>	<b>13,1</b>	<b>78,4</b>	<b>506</b>	<b>70,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>131,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>полдник</b>																								
2018	38\10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	0	0	0	0,1	0,3	0	0	0	0	227,9	0	0	0,2	0	0	
2018	5\12	Ватрушка с творогом	65	8,7	8,1	7	190	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	60,1	0	0	0,6	0	0	
		<b>Итого</b>		<b>14,5</b>	<b>14,5</b>	<b>16,4</b>	<b>307</b>	<b>1,5</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>288</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>48,5</b>	<b>46,3</b>	<b>162</b>	<b>1313,7</b>	<b>83,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,97</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>906</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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод
<b>5 день завтрак</b>																							
2018	11/4	Каша пшеничная 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	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	30\5\10	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
		итого		14,4	16,4	59,7	446	1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	314,7	0	0	1,2	0	0
		10:40																					
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		итого		0,4	24,33	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
<b>обед</b>																							
2018	38\1	Салат из отварной свеклы с изюмом	60	0,8	3,6	10,6	79	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17,7	0	0	0,6	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	4\9	Плов из мяса кур	200	18,3	14,9	36,2	359	1,1	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	22,2	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	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
2018		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0
		итого		24,4	23,1	91	692	11	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	109	0	0	4,5	0	0
<b>полдник</b>																							
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	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		Печенье	20	1,2	0,9	15	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,2	0	0
		итого		1,3	0	24,9	113	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,4	0	0	0,3	0	0
		итого за день		40,5	63,83	185,4	1293,7	22,8	0	0	0	0,21	0,28	0	0	0	0	444,1	0	0	8,2	0	0

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 ретинол	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	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	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0
		<b>итого</b>		<b>12,5</b>	<b>15,4</b>	<b>56,4</b>	<b>416</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>320,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		10:40																					
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	29\1	Салат из моркови	60	0,7	4	5,3	58	1	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	24,1	0	0	0,6	0	0
2018	38\2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	1,8	4,7	10,6	97	6,4	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	25,4	0	0	0,6	0	0
2011	6\9	Запеканка картофельная с курой	200	13,8	11,8	28,5	279	15	0	0	0	0,2	0,2	0	0	0	0	33,4	0	0	2,5	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	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		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0
		<b>итого</b>		<b>19,6</b>	<b>20,9</b>	<b>90,6</b>	<b>649</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>152,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>полдник</b>																							
2018		Снежок	150	4	1,5	18,3	115	2,4	0	0	0	0,08	0,2	0	0	0	0	163	0	0	0,1	0	0
2018	17\12	Булочка с повидлом	60	4,4	4,4	35,6	202	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,6	0	0	0,7	0	0
		<b>итого</b>		<b>8,4</b>	<b>5,9</b>	<b>53,9</b>	<b>317</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>183,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>итого за день</b>		<b>40,9</b>	<b>42,6</b>	<b>210,7</b>	<b>1424,7</b>	<b>36,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,49</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>673</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</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>7 день завтрак</b>																							
2011	9\5	запеканка творожная со сгущенным молоком	100\20	16,9	9,6	13,2	209	0,23	0	0	0	0,04	0,23	0	0	0	0	140,67	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	30\10	2,3	4,6	14,1	109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,4	0	0	0	0	0
		<b>итого</b>		<b>22,1</b>	<b>17,4</b>	<b>41,7</b>	<b>413</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>258,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		10:40																					
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	8\1	Салат из капусты с огурцом	60	0,8	3,6	2,2	46	17,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22,6	0	0	0,4	0	0
2018	12\2	Суп картофельный со сметаной	200	1,4	2,2	9,4	66	4,6	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	15,7	0	0	0,6	0	0
2018	48\8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом	100	6,3	6,9	5,9	114	1,6	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	29,3	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		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	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0
		<b>итого</b>		<b>11,1</b>	<b>13</b>	<b>50,4</b>	<b>602</b>	<b>80</b>	<b>340</b>	<b>6,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,88</b>	<b>1,16</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>8,4</b>	<b>320</b>	<b>74,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>полдник</b>																							
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		Пряники	20	1,2	0,9	15	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>29,4</b>	<b>168</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>118,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>итого за день</b>		<b>37,7</b>	<b>34</b>	<b>131,3</b>	<b>1225,7</b>	<b>91,23</b>	<b>340</b>	<b>6,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,95</b>	<b>1,59</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>8,4</b>	<b>320</b>	<b>468,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</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 рети. 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	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	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	30\5\10	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
		<b>итого</b>		<b>14,6</b>	<b>15,2</b>	<b>67,6</b>	<b>473</b>	<b>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>327</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		10:40																					
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																							
2018	41\1	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,7	5,5	61	2,8	0	0	0	0,06	0	0	0	0	0	10,1	0	0	0,4	0	0
2018	33\2	Суп-пюре из птицы	200	8,7	7,9	7,2	136	0,2	0	0	0	0,08	0,2	0	0	0	0	37,2	0	0	0,6	0	0
2018	39\8	Фрикадельки из мяса говядины	80	11,6	9,4	6,6	158	0,08	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	25,8	0	0	1,4	0	0
2018	39\3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	28,7	171	0	0	0	0	0,2	0,07	0	0	0	0	11,7	0	0	3,4	0	0
2011	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	31,4	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	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0
		<b>итого</b>		<b>31,3</b>	<b>23,1</b>	<b>95,9</b>	<b>725</b>	<b>53,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>123,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>полдник</b>																							
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	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		Вафли	20	1,2	0,9	15	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>24,9</b>	<b>113</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>итого за день</b>		<b>47,6</b>	<b>38,7</b>	<b>198,2</b>	<b>1353,7</b>	<b>65,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>470,6</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	Iод	
<b>9 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	0	103,7	0	0	1,2	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	3\13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		<b>итого</b>		<b>14,3</b>	<b>17,2</b>	<b>55,7</b>	<b>438</b>	<b>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>0</b>	<b>321,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		10:40																						
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																								
2018	2\1	Горошек зеленый с яйцом	60	3	4,5	5,8	69	4,7	0	0	0	0,06	0,06	0	0	0	0	0	16	0	0	0,6	0	0
2018	21\2	Суп овощной с фрикадельками	200/20	5,1	12	13,7	189	7	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	20,2	0	0	1,2	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	80	9,9	6,6	3,3	113	1	0	0	0	0,6	0,06	0	0	0	0	0	17,3	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	0	34	0	0	1,1	0	0
2011	9\10	Кисель	200	1	0,1	32	115	50,3	0	0	0	0,01	0,03	0	0	0	0	0	31,4	0	0	0,6	0	0
		хлеб пшеничный	20	0,06	0,6	5	23,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	4,3	0	0	0,16	0	0
		хлеб богатырь	30	2,64	0,48	13,36	69,5	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0	0	0	14	0	0	1,56	0	0
		<b>итого</b>		<b>24,7</b>	<b>27,98</b>	<b>93,56</b>	<b>711,8</b>	<b>68,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,97</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>137,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>полдник</b>																								
2018	38\10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117	1,4	0	0	0	0,1	0,3	0	0	0	0	0	227,9	0	0	0,2	0	0
2018	8\12	Сдоба обыкновенная	60	5,4	3,9	32,4	191	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	29,9	0	0	0,5	0	0
		<b>итого</b>		<b>11,2</b>	<b>10,3</b>	<b>41,8</b>	<b>308</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>257,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>итого за день</b>		<b>50,6</b>	<b>55,88</b>	<b>200,86</b>	<b>1500,5</b>	<b>81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>732,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,02</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.эв.	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	2\6	Омлет		19,5	21,2	3,4	282	0,3	0	0	0	0,1	0,6	0	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	0	110,6	0	0	0,9	0	0
2018	3\13	Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	5	6,6	14,1	137	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	101,2	0	0	0,1	0	0
		<b>итого</b>		<b>28,1</b>	<b>31,1</b>	<b>40,3</b>	<b>554</b>	<b>0,9</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>0</b>	<b>347,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		10:40																						
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>42,7</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>																								
2018	3\1	Салат из капусты	60	1	3,6	4,3	55	24,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26,8	0	0	0,4	0	0
2018	34\2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	10,8	114	1,4	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	0	12,3	0	0	0,6	0	0
2018	38\3	Рис припущенный с овощами	150	3,7	7,2	37,7	238	0,4	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	9,3	0	0	0,6	0	0
2018	16\8	Биточки из мяса говядины	80	11,5	9,4	5,1	152	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	7	0	0	1,5	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	20	1,3	0,2	6,6	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0,8	0	0
		<b>итого</b>		<b>27,7</b>	<b>24,5</b>	<b>93,6</b>	<b>731</b>	<b>26,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>полдник</b>																								
2018	29\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Печенье	20	1,2	0,9	15	73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,2	0	0
		<b>итого</b>		<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>24,9</b>	<b>113</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>итого за день</b>		<b>57,5</b>	<b>56</b>	<b>168,6</b>	<b>1440,7</b>	<b>37,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,29</b>	<b>0,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>461,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>