

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СО школы с. Кошуки



Десятидневное меню

для учащихся с ОВЗ (5-10кл.)

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод
1 день																							
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
		итого		15,7	19,5	80	569	10,8	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	254,8	0	0	2,9	0	0
обед																							
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
		итого		26,4	25,9	104,4	837	45,1	0	0	0	0,27	0,19	0	0	0	0	107	0	0	7,2	0	0
		всего за день		42,1	45,4	184,4	1406	55,9	0	0	0	0,37	0,39	0	0	0	0	361,8	0	0	10,1	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 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
2 день завтрак																							
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	0,2	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0
		итого		18,4	23,4	87,2	638	1	0	0	0	0,12	0,42	0	0	0	0	258,3	0	0	1,7	0	0
обед																							
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	0,1	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
		итого		31,9	22,2	118,7	828	23,9	0	0	0	0,15	0,15	0	0	0	0	112,1	0	0	6,3	0	0
		всего за день		50,3	45,6	205,9	1466	24,9	0	0	0	0,27	0,57	0	0	0	0	370,4	0	0	8	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 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	
З день завтрак																								
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	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	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	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	0	8	0	0	0,6	0	0
		итого		16,7	17,9	77,6	540	11,5	0	0	0	0,15	0,35	0	0	0	0	0	428,7	0	0	2	0	0
обед																								
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	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	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	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	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	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	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
		Итого		29,6	36,7	86,7	821	48,7	0	0	0	0,19	0,29	0	0	0	0	0	171,3	0	0	7	0	0
		Всего за день		46,3	54,6	164,3	1361	60,2	0	0	0	0,34	0,64	0	0	0	0	0	600	0	0	9	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 рет.экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Йод	
4 день завтрак																								
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	0,2	0	0	0	0	22	0	0	1	0	0	
		итого		19	23,7	77,5	605	1,1	0	0	0	0,1	0,4	0	0	0	0	276,9	0	0	3	0	0	
обед																								
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	
		итого		27,3	25,8	111,8	818	63	0	0	0	0,4	0,3	0	0	0	0	151,9	0	0	5,1	0	0	
		всего за день		46,3	49,5	189,3	1423	64,1	0	0	0	0,5	0,7	0	0	0	0	428,8	0	0	8,1	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 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
5 день завтрак																							
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
				16,9	26,3	88,1	579	11,1	0	0	0	0,15	0,25	0	0	0	0	369,9	0	0	1,7	0	0
обед																							
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
		итого		28,40	28,40	110,40	839,00	117,4	0,00	0,00	0,00	0,28	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	129,7	0,00	0,00	25,30	0,00	0,00
		всего за день		45,3	54,7	198,5	1418	128,5	0	0	0	0,43	0,43	0	0	0	0	499,6	0	0	27	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 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	
6 день завтрак																								
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
		итого		13,8	17,7	83,2	554	11	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	0	251	0	0	2,8	0	0
обед																								
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
		итого		34,5	35,4	84,3	828	19,5	0	0	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	136,5	0	0	7	0	0
		всего за день		48,3	53,1	167,5	1382	30,5	0	0	0	0,5	0,6	0	0	0	0	0	387,5	0	0	9,8	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 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
7 день завтрак																							
2018	11\4	Каша пшенная 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
		итого		17	14,8	85,6	555	11,1	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	347,6	0	0	4,4	0	0
обед																							
	41\1	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	0,09	0	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
		итого		26	30,1	100,2	828	17,1	0	0	0	0,39	0,2	0	0	0	0	89,9	0	0	5,8	0	0
		всего за день		43	44,9	185,8	1383	28,2	0	0	0	0,49	0,4	0	0	0	0	437,5	0	0	10,2	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 рет.эquiv.	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
8 день завтрак																							
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
		итого		19,2	23,1	66,1	551	1,4	0	0	0	0,1	0,5	0	0	0	0	343,9	0	0	2,3	0	0
обед																							
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
		итого		16,9	24,3	69,2	816	89,9	340	6,6	2,52	0,8	1,1	1,4	1	8,4	320	89	0	0	6,4	0	0
		всего за день		36,1	47,4	135,3	1367	91,3	340	6,6	2,52	0,9	1,6	1,4	1	8,4	320	432,9	0	0	8,7	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 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
9 день завтрак																							
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
		Итого		30,3	27,95	63,9	637	10,9	0	0	0	0,1	0,7	0	0	0	0	362	0	0	6,5	0	0
обед																							
2018	5\1	Салат белокачанная 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
		Итого		27	24,6	111,7	805	45,6	0	0	0	0,4	0,3	0	0	0	0	134,3	0	0	4,9	0	0
		Всего за день	0	57,3	52,55	175,6	1442	56,5	0	0	0	0,5	1	0	0	0	0	496,3	0	0	11,4	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 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	Вод
10 день завтрак																							
2018	17/4	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
		Итого		13,4	19,4	79,7	554	11,1	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	277,8	0	0	2,9	0	0
обед																							
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
		Итого		30,5	27,5	104,3	812	91,8	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	119	0	0	8	0	0
		Всего за день		43,9	46,9	184	1366	102,9	0	0	0	0,3	0,5	0	0	0	0	396,8	0	0	10,9	0	0