

Утверждено: 3-5
 Директор ГБОУ "Специальная
 (коррекционная) общеобразовательная
 школы-интернат V вида
 Загвозкина Л.П.

Примерное 10-дневное меню для школьного возраста 7-11 лет

№п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 1													
	Завтрак 1													
220	Каша молочная ячневая с маслом слив.	200/5	7.54	6.94	33.4	226.4	1.44	0.056	53.4	0.32	101.24	138.84	40.02	0.324
462	Какао на молоке	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	0.006	3.8	0.002	22.26	18.22	4.46	0.13
58	Бутерброд с колбасой п/к	40/15	5.38	6.25	18.03	155.15	0	0.05		0.31	8.5	45.4	6.1	0.67
	Обед													
17	Салат из свежих помидоров	75	0.83	4.65	2.78	56.25	16.58	0.045		2.48	11.25	19.5	15	0.68
117	Суп овощной с мясом и сметаной	250/15/10	40.97	8.53	9.27	137.1	8.85	0.075		2.35	29.1	52.45	21.68	0.83
353	Колбаса отварная с соусом	80/30	9.08	14.62	2.02	176.09	0.8	0.11		0.32	25.84	95.44	12.72	1.1
256	Макароны отварные	180	6.66	0.54	35.48	228.42		0.06	41.18	1.01	16.54	54.45	10.64	1.29
459	Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1			0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Яблоко	230	0.92	0.92	22.54	101.2	16.1	0.069		0.46	16.1	25.3	20.7	5.08
	Ужин 1													
355	Запеканка рисовая с печенью	185	22.1	7.2	20.3	234	10.6	0.14	3250.11	1.3	32.5	405.3	34.2	7.99
469	Молоко кипяченое	200	5.8	5.3	9.1	107	1.4	0.07	40.1		227.9	161.4	26.6	0.19
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
470	Снежок 2,5%	200	5.4	5	21.6	158	0.9	0.03	22		121	94	15	0.1

№ рецептур ы	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 2													
	Завтрак 1													
223	Каша молочная питательная с маслом слив.	200/5	8.66	7.86	37.22	254.2	1.32	0.19	39.8	0.2	141.5	208.86	55.3	1.46
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0				5.1	7.7	4.2	0.82
64/2	Бутерброд с сыром	15/15	5.2	7.8	7.4	121	0.1	0.02	52.3	0.28	157.8	103.4	10.5	0.28
	Обед													
14	Салат из свежих огурцов	75	0.53	4.58	1.43	48.75	2.63	0.022		2.03	13.5	22.5	10.5	0.375
100	Расcольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/15/10	40.89	8.49	11.96	147.35	6.14							
								0.095		2.35	25.5	61.25	25.5	0.975
339	Котлета мясная с соусом	80/30	14.52	11.82	14.34	221.69	1.044	0.13	3.68	1.12	43.28	145.44	20.4	2.26
202	Гречка отварная	180	6.75	6.91	11.79	208.26		0.164	28.8	0.504	16.94	161.15	106.45	3.61
495	Компот из сухофруктов с Вит.С	200	0.6	0.1	20.1	84	0.2	0.01		0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
286	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/35	31.32	10.78	51.32	430.45	0.65	0.101	73.3	0.57	327.25	386.65	44.2	1.06
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Ужин 1													
363	Жаркое по-домашнему с сердцем	200	27.2	4.8	37.6	300	13.9	0.2	8.2	0.8	41.2	175.1	50.2	3.78
459	Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1			0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
	Бифидогулт 2,5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		109	85	13	1
	Итого		147.17	70.84	304.06	2490.7	28.884	1.174	238.58	9.834	995.77	1535.65	409.75	20.45

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 3													
	Завтрак 1													
226	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	200/5	5.24	6.68	27.62	191.6	1.32	0.088	39.4	0.14	130.14	700.4	30.66	0.444
467	Кофейный напиток	200	4.5	3.7	18.1	124	0.8	0.05	30		177.9	132.9	26.1	0.31
70/2	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2.88	7.65	18.13	158.09	0	0.03	52	0.29	6.4	12.8	2.95	0.195
	Обед													
32	Салат из свеклы с сыром	75	2.33	6.3	5.25	87	3.68	0.015	15.15	2.7	75.08	55.73	15.6	0.95
116	Суп картофельный с лапшой и мясом	250/15	41.68	5.08	16.78	138.85	7.78	0.113	1.7	1.485	25.39	99.26	28.52	1.63
350	Тефтели мясные с соусом	80/30	8.12	7.26	9.78	136.89	1.92	0.11	16.22	0.404	36.03	105.64	18.43	1.32
207	Гарнир каша перловая	180	3.89	5.69	27.09	175.14		0.036	27.36	0.54	21.76	135.88	16.76	0.79
496	Напиток из шиповника с вит. С	200	0.7	0.3	18.3	78	80	0.01		0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Апельсин	255	2.2	0.5	19.8	105.4	60	0.04	8	0.2	34	23	13	0.3
	Ужин 1													
329	Капуста тушеная с мясом	200	21.5	21.6	5	300	15.4	0.08		3.6	86	242.9	41.6	3.89
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
	Печенье Сахарное	80	6	7.8	59.5	353.6		0.011	0.08	3.5	29	90	20	2.1
470	Снежок 2,5%	200	5.4	5	21.6	158	0.9	0.03	22		121	94	15	0.1
	Итого		115.44	80.06	316.45	2441.57	172.1	0.825	221.41	15.219	841.3	1846.01	281.92	15.909

№ рецептуры	Прим пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 4													
	Завтрак 1													
217	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5	6.24	6.82	37.12	234.8	1.44	0.058	41	0.22	138.88	165.3	37.22	0.146
459	Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1			0.02	7.9	9.1	5	0.87
64/2	Бутерброд с сыром	40/20	6.92	3.71	18	158.02	0.25	0.036	65.2	0.39	185.2	123.5	15.5	0.34
	Обед													
1	Салат из свежей капусты с морковью	75	1.2	4.58	6.53	72	14.78	0.023		2.1	34.2	23.33	12.98	0.45
95	Борщ из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/15/10	41.04	8.43	7.47	129.48	7.5	0.055	9.5	2.535	17.89	90.85	30.68	1.778
307	Котлета рыбная под соусом	80/30	9.82	1.49	12.59	123.46	0.32	0.117	13.12	0.64	52.91	132.59	21.44	0.77
377	Картофельное пюре	180	3.78	7.2	10.98	122.4	4.5	0.144	35.82	0.18	45.9	92.7	29.52	1.044
484	Кисель ягодный с вит.С	200			15	60		0.2			3.4	5.8		0.02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
242	Запеканка пшеничная с курагой со сгущенным молоком	150/35	7.85	5.46	51.31	285.45	0.35	0.171	30.38	0.22	128.38	179.85	44.75	1.37
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0				5.1	7.7	4.2	0.82
	Ужин 1													
330	Плов с мясом	250	18	18.6	42.2	408	0.2	0.06		5.1	22.1	211.9	52.9	1.95
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
	Бифидогурт 2.5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		109	85	13	1
	Пряник Ирак	100	7.5	6	7.1	370	1.14	0.09	11.5	2.385	112.27	335.3	66.75	2.1
	Итого		113.85	69.99	319.2	2638.61	33.38	1.196	239.02	15.35	949.83	1613.22	384.04	15.928

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 5													
	Завтрак 1													
214	Каша молочная манная с маслом	200/5	7.72	6.82	35.96	236.2	1.44	0.09	42	0.72	144.5	137.6	23.38	0.59
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.2	0.4	19.3	94		0.064		0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
267	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63		0.03	100.6	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
	Обед													
22	Салат из моркови с яблоками	75	0.75	4.65	6.15	69.75	3.45	0.05		2.85	17.4	29.1	20.48	0.98
21***	Суп-лагман с мясом	250/15	41.68	5.08	16.78	138.85	7.78	0.113	1.7	1.485	25.39	99.26	28.52	1.63
356	Печень по-строгановски	80/50	21.06	18.33	7.67	279.5	12.74	0.325	2850	5.72	34.32	376.35	3765.35	8.14
256	Макароны отварные	180	6.66	0.54	35.48	228.42		0.06	41.18	1.01	16.54	54.45	10.64	1.29
494	Компот из изюма и кураги с вит.С	200	0.3	0.01	17.5	109	0.1	0.02		0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Банан	250	3.8	1.3	52.5	240	10	0.04	20	0.4	8	28	42	0.6
	Итого		95.17	42.43	229.94	1726.72	35.51	0.888	3055.48	13.785	312.75	907.46	3939.67	17.96

*В пятницу отсутствует ужин1 и ужин2.

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 6													
	Завтрак 1													
223	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/5	43.3	7.86	37.22	254.2	1.36	0.186	39.8	0.198	141.5	208.86	55.3	1.46
458	Чай с медом	200	0.4	0.1	14.9	62					7.5	11	4.8	0.95
64/2	Бутерброд с сыром	40/20	6.92	3.71	18	158.02	0.25	0.036	65.2	0.39	185.2	123.5	15.5	0.34
	Обед													
14	Салат из свежих огурцов	75	0.53	4.58	1.43	48.75	2.63	0.022		2.03	13.5	22.5	10.5	0.375
104	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	250/15/10	40.82	8.5	6.1	123.85	11.92	0.0625	9.5	2.485	47.46	83.62	25.3	1.338
353	Сосиски отварные с соусом	80/30	11.09	17.87	2.47	215.22	0.8	0.11		0.32	25.84	95.44	12.72	1.1
202	Гречка отварная	200	7.5	7.68	13.1	231.4		0.182	32	0.56	18.82	179.06	118.28	4.008
	Сок натуральный	200			11	90		0.06	16	0.29	6	3	4	0.07
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Яблоко	230	0.92	0.92	22.54	101.2	16.1	0.069		0.46	16.1	25.3	20.7	5.08
	Ужин 1													
325	Азу	325	26.3	30.3	28.1	490	7	0.23		6.2	47.6	337.4	73.5	5.11
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
470	Снежок 2,5%	200	5.4	5	21.6	158	0.9	0.03	22		121	94	15	0.1
	Итого		154.18	89.02	245.96	2367.64	41.26	1.1995	194	14.493	717.22	1333.98	405.7	23.201

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 7													
	Завтрак 1													
212	Каша молочная овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8.42	9.04	31.46	240.8	0.72	0.182	40.9	0.76	146.26	229.16	70.28	1.71
462	Какао на молоке	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	0.006	3.8	0.002	22.26	18.22	4.46	0.13
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.2	0.4	19.3	94		0.064		0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Обед													
17	Салат из свежих помидоров	75	0.83	4.65	2.78	56.25	16.58	0.045		2.48	11.25	19.5	15	0.68
128	Суп картофельный с бобовыми	250	10.92	11.48	16.24	211.95	0.5	0.292	20	0.42	52.75	137.6	41.15	3.29
341	Котлета "Пермские" с соусом	80/50	1.8	8.025	7.095	164.95	2.14	0.15	3.42	0.484	20.99	121	19.39	2.02
205	Рис отварной	180	4.43	5.85	45.29	251.46		0.036	28.8	0.324	11.23	96.57	31.45	0.05
495	Компот из сухофруктов с Вит. С	200	0.6	0.1	20.1	84	0.2	0.01		0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
272	Омлет с колбасой	85	7.3	9.2	1.5	118	0.2	0.06	105.6	1.2	59.7	121.8	11.3	1.21
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0				5.1	7.7	4.2	0.82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.2	0.4	19.3	94		0.064		0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Ужин 1													
321	Мясо тушеное с овощами	100	15.3	17.4	2.3	227	0.3	0.04		2.6	12.2	157.8	22.4	2.38
207	Гарнир каша перловая	180	3.89	5.69	27.09	175.14		0.036	27.36	0.54	21.76	135.88	16.76	0.79
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
470	Биокефир 2,5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		109	85	13	1
	Итого		74.39	82.735	307.655	2446.55	23.24	1.227	262.38	11.81	597.7	1369.33	340.29	19.64

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 8													
	Завтрак 1													
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	0.124	37.1	0.28	107.92	158.7	70.36	2.09
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0				5.1	7.7	4.2	0.82
58	Бутерброд с колбасой п/к	40/15	5.38	6.25	18.03	155.15	0	0.05		0.31	8.5	45.4	6.1	0.67
	Обед													
1	Салат из свежей капусты с морковью	75	1.2	4.58	6.53	72	14.78	0.023		2.1	34.2	23.33	12.98	0.45
100	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	250/15/10	40.89	8.49	11.96	147.35	6.14	0.095		2.35	25.5	61.25	25.5	0.975
327	Гуляш из говядины	120	18.7	17	4.2	245	0.6	0.04	26	0.7	16.9	155.9	23.5	2.67
256	Макароны отварные	180	6.66	0.54	35.48	228.42		0.06	41.18	1.01	16.54	54.45	10.64	1.29
494	Компот из кураги с вит.С	200	0.3	0.01	17.5	109	0.1	0.02		0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Апельсин	255	2.2	0.5	19.8	105.4	60	0.04	8	0.2	34	23	13	0.3
	Ужин 1													
333	Голубцы ленивые	100	8.7	8.6	4.2	129	4.4	0.04	11.4	0.3	29.1	103.5	19.5	1.48
206	Гарнир каша пшениная рассыпчатая	180	7.88	7.51	44.46	277.02		0.205	0.18	0.288	24.62	161.73	56.81	1.89
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
470	Снежок 2,5%	200	5.4	5	21.6	158	0.9	0.03	22		121	94	15	0.1
	Пряник	50	3.75	3	35.5	185		0.03	36.3	0.4	10.8	22.4	4.1	0.31
	Итого		118.48	70.94	318.64	2453.14	87.8	0.969	191.66	9.598	537.28	1072.4	316.09	17.215

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 9													
	Завтрак 1													
282	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	150/35	12.62	7.58	58.82	353.45	0.45	0.091	54.1	0.37	171.75	214.25	41.4	0.65
459	Чай с сахаром, лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1			0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.2	0.4	19.3	94		0.064		0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Обед													
25	Закуска из моркови с зеленым горошком	75												
95	Борщ из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/15/10	41.04	8.43	7.47	129.48	7.5	0.055	9.5	2.535	17.89	90.85	30.68	1.778
295	Рыба запеченная под овощами	80/30	11.39	6.28	5.87	180.77	0.72	0.07	7.9	1.1	30.6	195.2	23.6	0.56
377	Картофельное пюре	180	3.78	7.2	10.98	122.4	4.5	0.144	35.82	0.18	45.9	92.7	29.52	1.044
496	Напиток из шиповника с вит. С	200	0.7	0.3	18.3	78								
							80	0.01		0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Банан	250	3.8	1.3	52.5	240	10	0.04	20	0.4	8	28	42	0.6
	Ужин 1													
326	Бефстроганов из говядины	150	20.5	20.5	3.1	279	0.3	0.04	45.6	0.7	46.7	179.4	25.4	2.68
385	Рис с овощами	180	4.43	5.85	45.29	251.46		0.036	28.8	0.324	11.23	96.57	31.45	0.05
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.3	0.02	9.5		59.1	45.9	10.5	0.87
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
470	Йогурт 2,5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		109	85	13	1
	Баранки	100	10.5	9.83	79	448.5		0.12	41	1.3	22	80	14	1.9
	Итого		123.26	75.27	402.23	2814.06	106.37	0.912	275.22	9.809	578.77	1259.37	322.55	15.812

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		С	В1	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 10													
	Завтрак I													
220	Каша молочная ячневая с маслом слив.	200/5	7.54	6.94	33.4	226.4	1.44	0.056	53.4	0.32	101.24	138.84	40.02	0.324
467	Кофейный напиток	200	4.5	3.7	18.1	124	0.8	0.05	30		177.9	132.9	26.1	0.31
	Хлеб пшеничный I сорт	40	3.2	0.4	19.3	94		0.064		0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
267	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63		0.03	100.6	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
	Обед													
32	Салат из свеклы с сыром	75	2.33	6.3	5.25	87	3.68	0.015	15.15	2.7	75.08	55.73	15.6	0.95
123	Суп картофельный с сайрой	250	8.75	11.4	13.48	191.5	7.95	0.09	15	0.225	31.15	152.52	34.73	1.14
329	Капуста тушеная с мясом	200	21.5	21.6	5	300	15.4	0.08		3.6	86	242.9	41.6	3.89
484	Кисель ягодный с вит.С	200			15	60		0.2			3.4	5.8		0.02
	Хлеб пшеничный I сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Печенье "Сметаночка"	100	7	15	68	440	0.08	0.195	103.8	1.715	42.04	180	44.62	2.394
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38					5.1	7.7	4.2	0.82
	Итого		64.82	70.64	216.13	1853.9	29.35	0.876	317.95	10.06	567.01	1080.69	247.67	12.858

Итого за весь период:		798.75	803.25	3401.025	23636.7	616.264	10.2895	8447.29	121.39	6767.36	13321.87	6913.4	182.527
Среднее значение за период		79.88	80.33	340.10	2363.67	61.63	1.03	844.73	12.14	676.74	1332.19	691.34	18.25
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, Пермь, 2018													

*В пятницу отсутствует ужин1 и ужин2.