

Согласовано:

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

Утверждаю:

ИП Цыренов К.С.

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

№ рецептур ы	Прием пищи наименование блока	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	250/5	9,4	8,68	41,75	283	1,8	0,07	66,75	0,4	212,78	173,55	50,02	0,405
462	Какао на молоке без сахара	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,006	3,8	0,002	111,3	18,22	4,46	0,13
58	Бутерброд с сыром	40/15	5,38	6,25	18,03	155,15	0	0,05		0,31	8,5	45,4	6,1	0,67
Обед														
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	75	0,83	4,65	2,78	56,25	16,58	0,045		2,48	11,25	19,5	15	0,68
104	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	250/1 5/10	40,97	8,55	9,27	137,1	8,85	0,075		2,35	40,76	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 лимоном без сахара	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	300	0,4	0,4	9,8	44	16,1	0,069		0,46	16,1	25,3	20,7	5,08
Ужин 1														
356	Печень по строгановски	100	29,86	9,73	27,43	316,22	10,6	0,14	3250,11	1,3	32,5	405,3	34,2	7,99
385	Рис отварной	150	5,8	5,3	9,1	107	1,4	0,07	40,1		227,9	161,4	26,6	0,19
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		240,8	94	15	0,1
	Итого		124,48	72,75	309,22	2743,83	58,37	1,023	3451,59	11,432	1060,87	1303,8	265,72	23,554

№ 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 2													
	Завтрак 1													
223	Каша молочная пшеничная с маслом слив.	250 /5	8.66	7.86	37.22	254.2	1.32	0.19	39.8	0.2	176.88	208.86	55.3	1.46
457	Чай с молоком	200	0.2	0.1	9.3	38	0				5.1	7.7	4.2	0.82
64/2	Бутерброд с колбасой п/к	45/15	5.2	7.8	7.4	121	0.1	0.02	52.3	0.28	157.8	103.4	10.5	0.28
	Обед													
148	Овощи свежие (порциями) огурцы	75	0.53	4.58	1.43	48.75	2.63	0.022		2.03	13.5	22.5	10.5	0.375
100	Рассольник «Ленинградский» (вегетарианский)	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
139	Котлета мясная (паровые) 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	Печка 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													
	Булочка с творогом	100	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													
328	Жаркое по-домашнему с мясом	250	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 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													
	Йогурт 2.5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		240.80	85	13	1
	Итого		147.17	70.84	304.06	2490.7	28.884	1.174	238.58	9.834	1162.95	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	250 /5	5.24	6.68	27.62	191.6	1.32	0.088	39.4	0.14	162.68	700.4	30.66	0.444
467	Кофейный напиток без сахара	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 макаронными изделиями (вегетарианский)	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	Гёфтели мясные (паровые) 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
461	Чай «Каркаде» 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	300	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	250	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														
470	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	158	0.9	0.03	22		240.8	94	15	0.1
Итого			115.44	80.06	316.45	2441.57	172.1	0.825	221.41	15.219	1093.64	1846.01	281.92	15.909

№ рецептуры	Пример 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.	250/5	6.24	6.82	37.12	234.8	1.44	0.058	41	0.22	173.6	165.3	37.22	0.146
459	Чай с лимоном без сахара	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													
22	Салат из моркови и яблок	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. калусты с картофелем (вегетарианский)	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 (паровая) 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													
	Булочка	100	7.85	5.46	51.31	285.45	0.35	0.171	30.38	0.22	128.38	179.85	44.75	1.37
468	Молоко	200	0.2	0.1	9.3	38	0				240	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													
	Биоюгurt 2,5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		240.80	85	13	1
	Итого		113.85	69.99	319.2	2638.61	33.38	1.196	239.02	15.35	1351.25	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 I														
214	Каша молочная манная с маслом	250/5	7.72	6.82	35.96	236.2	1.44	0.09	42	0.72	180.38	137.6	23.38	0.59
468	Молоко	200	0.2	0.1	9.3	38					240	7.7	4.2	0.82
	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														
1	Салат из капусты белокочанной	75	0.75	4.65	6.15	69.75	3.45	0.05		2.85	34.2	29.1	20.48	0.98
128	Суп гороховый (вегетарианский)	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 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	142.04	180	44.62	2.394
470	Бийогурт 2,5%	200	5.8	5	8	101					240.80	7.7	4.2	0.82
	Итого		100.77	47.33	228.64	1965.35	35.51	0.888	3055.48	13.785	975.17	907.46	3939.67	17.96

*В пятницу отсутствует ужин I и ужин.2.

№ рецептур	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	250/75	43.3	7.86	37.22	254.2	1.36	0.186	39.8	0.198	178.66	208.86	55.3	1.46
468	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	0.08			240	180	28	0.2
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													
148	Овощи свежие (порциями) огурцы	75	0.53	4.58	1.43	48.75	2.63	0.022		2.03	13.5	22.5	10.5	0.375
104	Ши из св. капусты с картофелем (вегетарианский)	250/15/10	40.82	8.5	6.1	123.85	11.92	0.0625	9.5	2.485	40.76	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
459	Чай с лимоном	200			11	90		0.06	16	0.29	6	3	4	0.07
	Хлеб пшеничный I сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдвик													
	Яблоко	300	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 I 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		240.80	94	15	0.1
	Итого		154.18	89.02	245.96	2367.64	41.26	1.1995	194	14.493	1099.98	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	250/5	8.42	9.04	31.46	240.8	0.72	0.182	40.9	0.76	182.83	229.16	70.28	1.71
462	Какао на молоке без сахара	200	3.3	2.9	13.8	94	0.7	0.006	3.8	0.002	111.3	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													
148	Овощи свежие (порциями) помидоры	75	0.83	4.65	2.78	56.25	16.58	0.045		2.48	11.25	19.5	15	0.68
128	Суп гороховый с картофелем (вегетарианский)	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 мясная (паровые) 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													
	Булочка с повидлом	100	7.3	9.2	1.5	118	0.2	0.06	105.6	1.2	59.7	121.8	11.3	1.21
468	Молоко	200	0.2	0.1	9.3	38	0				240	7.7	4.2	0.82
	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	Каша перловая рассыпчатая	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	Биойогурт 2.5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		240.80	85	13	1
	Итого		74.39	82.735	307.655	2446.55	23.24	1.227	262.38	11.81	1080.81	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 манная молочная с маслом сливочным	250/5	6.22	6.86	20.58	168.8	0.58	0.124	37.1	0.28	180.38	158.7	70.36	2.09
468	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	0.08			240	180	28	0.2
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	00	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
202	Каша гречневая 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		240.80	94	15	0.1
	Итого		124.08	75.84	318.94	2522.14	90.4	0.969	191.66	9.598	1065.91	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 I													
279	Запеканка из творога со сметаной	200/30	12.62	7.58	58.82	353.45	0.45	0.091	54.1	0.37	459.03	214.25	41.4	0.65
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	1			0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный I сорт	70	3.2	0.4	19.3	94		0.064		0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Обед													
22	Салат из моркови и яблок	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 (вегетарианский)	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 (паровые)	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
461	Чай «Каркаде» 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 I сорт	100	4.7	0.6	29	230		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Полдник													
	Банан	300	3.8	1.3	52.5	240	10	0.04	20	0.4	8	28	42	0.6
	Ужин I													
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 I сорт	60	4.7	0.6	29	141		0.096		0.78	13.8	52.2	19.8	1.2
	Ужин 2													
470	Биойогурт 2.5%	200		5	22.6	162	1.6	0.03	23		240.80	85	13	1
	Итого		123.26	75.27	402.23	2814.06	106.37	0.912	275.22	9.809	1132.55	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	250/5	7.54	6.94	33.4	226.4	1.44	0.056	53.4	0.32	212.78	138.84	40.02	0.324
467	Кофейный напиток без сахара	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 крупой (вегетарианский)	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	Плов 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
Подвиг														
468	Молоко	200	5.8	5	9.6	107	2.6	0.08			240	180	28	0.2
Итого			64.82	70.64	216.13	1853.9	29.35	0.876	317.95	10.06	1013.45	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	11036.58	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	1103.66	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