

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

 /Л.П. Подшивалова/

"8" сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ "Ашапская общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

 Брюханова А.В./

"8" сентября 2026 г.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ "Ашапская общеобразовательная школа-интернат

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

7-11 лет

(осенне-зимний период)

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2018 год, 2013год, 2021 год.

ИП Подшивалова Л.П.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,64	5,94	28,68	188,28	0,10	0,10	49,44	1,65	161,65	147,69	20,45	0,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
457/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		10,40	6,52	67,50	367,28	0,17	0,12	49,44	1,65	178,75	194,39	33,05	2,00
2-ОЙ ЗАВТРАК														
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,40	3,33	17,68	105,88	0,02	0,02	0,08	17,50	6,48	13,91	3,41	0,39
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
104/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,26	3,60	4,62	56,00	0,04	0,04	9,52	0,00	7,15	36,52	16,24	0,62
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	7,50	11,97	3,67	121,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	138,32
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
	Итого:		27,99	24,80	125,38	805,69	0,66	0,42	117,20	4,71	124,93	536,99	231,99	143,91
ПОЛДНИК														
	ПЕЧЕНЬЕ	35	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		4,56	0,48	44,52	290,50	0,07	0,02	0,00	0,00	15,40	44,80	8,40	0,68
УЖИН														
261/2021	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	7,74	9,32	30,97	239,09	0,03	0,03	0,00	56,64	84,21	87,96	12,70	1,15
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		12,50	9,90	69,79	418,09	0,10	0,05	0,00	56,64	101,31	134,66	25,30	2,63
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Всего за день:		60,00	45,55	322,49	1995,31	1,06	0,67	167,69	93,07	606,09	1053,99	324,01	150,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,42	9,04	31,46	240,80	0,18	0,18	49,44	1,65	161,65	147,69	20,45	0,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
	Итого:		15,78	12,02	74,58	469,80	0,28	0,23	50,14	20,65	281,95	263,19	41,45	1,30
2-ОЙ ЗАВТРАК														
71/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,96	5,92	6,00	80,80	0,01	0,01	0,00	32,00	5,12	10,24	2,24	0,14
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,32	3,32	9,76	78,20	0,05	0,05	3,04	1,70	12,80	37,40	13,60	0,65
336/2021	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	13,90	10,40	14,50	207,00	0,06	0,06	0,00	4,00	9,00	145,00	21,00	1,95
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
	Итого:		30,49	20,53	140,79	870,40	0,36	0,23	3,24	32,73	88,53	408,70	118,06	6,29
ПОЛДНИК														
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,05	0,00	38,80	9,70	30,80	5,70	0,45
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
	Итого:		4,20	6,70	42,80	249,00	0,05	0,05	0,00	38,80	13,10	36,60	5,70	0,47
УЖИН														
376/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	18,93	17,13	14,34	287,82	0,14	0,14	7,48	61,35	32,48	206,61	42,40	2,34
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		23,69	17,71	53,16	466,82	0,21	0,16	7,48	61,35	49,58	253,31	55,00	3,82
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Всего за день:		78,71	60,81	326,63	2169,77	0,96	0,73	61,91	183,60	618,86	1104,95	245,48	12,85

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,46	7,44	35,72	239,60	0,19	0,19	1,30	39,00	131,80	182,80	46,80	1,20
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,03	0,70	19,00	111,30	91,10	22,30	0,65
		Итого:	15,32	10,82	79,04	474,60	0,29	0,24	2,00	58,00	255,10	312,90	77,50	2,51
2-ОЙ ЗАВТРАК														
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,40	3,33	17,68	105,88	0,02	0,02	0,08	17,80	6,48	13,91	3,41	0,39
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Итого:	1,60	3,43	26,98	143,88	0,02	0,02	0,08	17,50	11,58	21,61	7,61	1,21
ОБЕД														
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,44	9,12	8,04	144,00	0,06	0,06	4,60	12,00	24,40	117,20	25,80	0,81
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	100	15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,05	0,05	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
		Итого:	38,29	26,45	119,53	869,18	0,47	0,34	5,20	73,50	119,16	423,62	97,88	7,29
ПОЛДНИК														
	ВАФЛЯ	40	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Итого:	0,20	0,10	9,30	127,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
УЖИН														
282/2021	ЗАПЕКАНКА С РИСОМ И ТВОРОГОМ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	100	6,71	3,05	26,20	158,93	0,04	0,04	0,06	26,20	42,76	91,50	19,61	0,38
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
		Итого:	6,71	3,05	41,20	218,93	0,04	0,04	0,06	26,20	46,16	97,30	19,61	0,40
УЖИН 2														
470/2021	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	4,35	3,75	4,50	50,00	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
		Итого:	4,35	3,75	4,50	50,00	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
		Всего за день:	66,47	47,60	280,55	1884,09	0,88	0,70	8,39	205,27	617,70	998,58	227,87	12,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,07	0,07	0,90	46,60	163,40	137,20	20,60	0,51
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
	Итого:		13,12	9,46	62,82	389,20	0,17	0,12	1,60	65,60	283,70	252,70	41,60	1,29
2-ОЙ ЗАВТРАК														
	ПРЯНИК	30	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,10	9,30	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		0,20	0,10	9,30	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	15,52	10,36	31,31	281,68	0,07	0,07	0,00	25,20	33,60	146,16	47,04	1,19
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
	Итого:		27,50	15,28	114,51	707,36	0,32	0,19	6,60	25,20	112,46	327,88	121,92	5,66
ПОЛДНИК														
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,01
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		9,86	5,18	39,12	242,00	0,10	0,05	0,00	100,00	39,10	123,70	17,60	2,49
УЖИН														
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	80	4,60	0,70	2,95	48,50	0,05	0,05	0,15	6,15	24,80	62,15	10,50	0,36
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		13,41	7,28	50,47	332,50	0,24	0,19	3,75	36,15	79,40	182,35	47,10	2,66
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Всего за день:		68,44	41,05	282,22	1786,81	0,89	0,61	13,00	257,02	700,36	1029,78	253,49	13,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 5														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	6,22	6,60	31,24	209,00	0,08	0,08	49,44	1,65	161,65	147,69	20,45	0,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
457/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,02	0,30	9,50	59,10	45,90	10,50	0,87
		Итого:	12,38	8,38	72,26	414,00	0,17	0,12	49,74	11,15	232,75	232,59	39,35	2,05
2-ОЙ ЗАВТРАК														
	ПЕЧЕНЬЕ	35	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Итого:	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200	5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	89,90
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	19,88	17,89	10,65	282,58	0,00	0,00	0,00	48,00	17,00	71,00	10,00	0,69
206/2021	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,55	6,08	36,91	228,71	0,17	0,17	0,00	23,08	17,89	133,76	47,04	1,54
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
		Итого:	42,73	31,30	142,35	1022,22	0,51	0,38	8,35	108,58	203,85	486,78	150,07	95,72
ПОЛДНИК														
82/2021	ЯБЛОКО	100	0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
		Итого:	0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
		Всего за день:	55,91	40,38	238,61	1540,22	0,72	0,54	68,59	119,73	465,85	743,57	207,12	101,90

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 6														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,22	6,62	33,06	220,85	0,10	0,10	1,25	38,53	154,16	237,83	35,53	0,90
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		11,98	7,20	71,88	399,85	0,17	0,12	1,25	38,53	171,26	284,53	48,13	2,38
2-ОЙ ЗАВТРАК														
	ВАФЛЯ	40	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,32	3,32	9,76	78,20	0,05	0,05	3,04	1,70	12,80	37,40	13,60	0,65
375/2021	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,52	10,36	31,31	281,68	0,07	0,07	0,00	25,20	33,60	146,16	47,04	1,19
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		27,56	14,74	120,21	725,88	0,27	0,17	3,24	26,90	90,50	280,76	91,84	3,85
ПОЛДНИК														
	ПЕЧЕНЬЕ	35	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого:		1,00	0,20	20,20	175,50	0,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
УЖИН														
200/2021	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	7,20	9,80	23,80	212,00	0,20	0,20	9,80	65,00	76,00	117,00	46,00	1,91
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
	Итого:		11,76	10,28	68,32	413,00	0,27	0,22	9,80	65,00	91,40	161,80	54,40	2,59
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Всего за день:		56,85	36,27	295,91	1827,98	0,79	0,59	19,34	160,50	552,86	884,24	227,64	12,59

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 7														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,64	5,94	28,68	188,28	0,10	0,10	49,44	1,65	161,65	147,69	20,45	0,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,02	0,30	9,50	54,30	38,30	6,30	0,07
	Итого:		11,60	7,62	69,60	392,28	0,19	0,14	49,74	11,15	227,95	224,99	35,15	1,25
2-ОЙ ЗАВТРАК														
	ПРЯНИК	30	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,10	9,30	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		0,20	0,10	9,30	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	200	2,32	4,72	10,32	93,25	0,06	0,06	7,90	0,00	36,75	61,25	28,25	1,44
333/2021	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	80	10,50	12,60	3,50	170,00	0,04	0,04	3,40	19,00	24,00	120,00	20,00	1,60
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
	Итого:		26,87	24,70	91,16	695,93	0,44	0,31	15,50	49,00	131,01	380,17	115,83	7,22
ПОЛДНИК														
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,01
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:		9,86	5,18	39,12	242,00	0,10	0,05	0,00	100,00	39,10	123,70	17,60	2,49
УЖИН														
261/2021	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	7,74	9,32	30,97	239,09	0,03	0,03	0,00	56,64	84,21	87,96	12,70	1,15
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
	Итого:		12,30	9,80	75,49	440,09	0,10	0,05	0,00	56,64	99,61	132,76	21,10	1,83
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Всего за день:		65,18	51,15	290,67	1886,05	0,89	0,61	66,29	246,86	683,37	1004,77	214,95	13,76

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,46	6,64	36,26	234,60	0,14	0,14	1,70	39,00	139,40	194,40	37,80	1,89
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,03	0,70	19,00	111,30	91,10	22,30	0,65
	Итого:		15,32	10,02	79,58	469,60	0,24	0,19	2,40	58,00	262,70	324,50	68,50	3,20
2-ОЙ ЗАВТРАК														
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,40	3,33	17,68	105,88	0,02	0,02	0,08	17,50	6,48	13,91	3,41	0,39
157/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
104/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,26	3,60	4,62	56,00	0,04	0,04	9,52	0,00	7,15	36,52	16,24	0,62
372/2021	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	138,32
195/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
	Итого:		40,37	30,72	132,36	967,27	0,65	0,37	50,40	72,42	124,80	568,78	234,98	144,33
ПОЛДНИК														
542/2021	БУЛОЧКА С САХАРОМ	50	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,05	0,00	38,80	9,70	30,80	5,70	0,45
157/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
	Итого:		4,40	6,80	37,10	227,00	0,05	0,05	0,00	38,80	14,80	38,50	9,90	1,27
УЖИН														
176/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	18,93	17,13	14,34	287,82	0,14	0,14	7,48	61,35	32,48	206,61	42,40	2,34
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
184/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
	Итого:		23,49	17,61	58,86	488,82	0,21	0,16	7,48	61,35	47,88	251,41	50,80	3,02
УЖИН 2														
470/2021	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Итого:		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
	Всего за день:		88,13	69,00	323,20	2266,44	1,21	0,83	61,33	260,64	635,88	1326,34	389,45	152,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	8,42	9,04	31,46	240,80	0,18	0,18	49,44	1,65	161,65	147,69	20,45	0,52
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,02	0,30	9,50	54,30	38,30	6,30	0,07
		Итого:	14,38	10,72	72,38	444,80	0,27	0,22	49,74	11,15	227,95	224,99	35,15	1,25
2-ОЙ ЗАВТРАК														
	ПЕЧЕНЬЕ	35	0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Итого:	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,07	5,68	0,00	13,40	48,80	20,40	0,68
299/2021	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,70	2,30	6,70	103,00	0,10	0,10	8,70	2,24	42,34	218,28	50,44	0,86
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
		Итого:	31,85	12,71	124,49	740,78	0,45	0,30	14,58	33,74	117,20	454,60	134,62	6,18
ПОЛДНИК														
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,05	0,00	38,80	9,70	30,80	5,70	0,45
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
		Итого:	4,20	6,70	42,80	249,00	0,05	0,05	0,00	38,80	13,10	36,60	5,70	0,47
УЖИН														
375/2021	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,52	10,36	31,31	281,68	0,07	0,07	0,00	25,20	33,60	146,16	47,04	1,19
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,10	9,30	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Итого:	20,28	10,94	70,13	462,68	0,14	0,09	0,00	25,20	50,70	192,86	59,64	2,67
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	100	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
		Итого:	4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
		Всего за день:	75,26	44,92	325,10	2011,01	0,97	0,72	65,37	138,96	594,65	1052,20	260,38	11,54

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
140/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,07	0,07	0,90	46,60	163,40	137,20	20,60	0,51
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
		Итого:	13,12	9,46	62,82	389,20	0,17	0,12	1,60	65,60	283,70	252,70	41,60	1,29
2-ОЙ ЗАВТРАК														
542/2021	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,05	0,00	38,80	9,70	30,80	5,70	0,45
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
		Итого:	4,40	6,80	37,10	227,00	0,05	0,05	0,00	38,80	14,80	38,50	9,90	1,27
ОБЕД														
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	18,80	14,30	25,80	333,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
		Итого:	30,78	19,22	109,00	758,68	0,43	0,30	21,60	24,00	109,86	390,72	128,88	7,83
ПОЛДНИК														
82/2021	ЯБЛОКО	100	0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
		Итого:	0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
		Всего за день:	48,30	35,48	208,92	1374,88	0,65	0,47	23,20	128,40	408,36	681,92	180,38	10,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4