

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

 /Л.П. Подшивалова/

11.11.2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

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

 /Брюханова А.В./

2026 г.



Примерное 10-дневное меню
МКОУ "Ашапская общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" 11-18 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														
№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	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:			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														
104/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,57	4,50	5,77	70,00	0,05	0,05	11,90	0,00	8,93	45,65	20,30	0,77
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	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	180	10,47	9,42	47,34	315,72	0,36	0,18	47,79	0,00	23,89	33,57	165,98	165,98
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			34,60	27,75	163,94	1013,40	0,80	0,58	127,54	4,71	142,69	410,71	272,11	172,38
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
Итого:			0,00	0,00	15,00	149,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
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	150	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:			63,45	51,35	349,21	2167,90	1,15	0,83	178,11	110,57	618,33	902,62	359,14	178,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 2														
№ 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	200	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:			1,16	6,02	15,30	118,80	0,01	0,01	0,00	32,00	10,22	17,94	6,44	0,96
ОБЕД														
129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
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	180	4,52	6,51	46,66	263,42	0,03	0,03	0,00	32,43	20,72	100,53	32,61	0,12
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			36,38	22,92	180,52	1074,85	0,44	0,36	4,00	38,55	107,18	473,80	135,29	7,13
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	200	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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
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:			28,25	18,19	82,68	607,82	0,28	0,28	7,48	61,35	61,58	292,31	63,40	4,48
УЖИН 2														
470/2021	КЕФИР	150	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:			90,12	69,60	401,88	2596,02	1,12	0,99	62,67	221,42	654,63	1219,29	273,35	14,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 3														
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														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	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	17,50	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:	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	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	0,07	5,75	15,00	30,50	146,50	32,25	1,01
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	180	6,66	5,94	35,46	221,40	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:	45,82	30,20	156,97	1083,08	0,57	0,49	6,35	82,80	139,66	500,92	114,23	8,36
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:	74,00	51,35	317,99	2097,99	0,98	0,85	9,54	214,57	638,20	1075,88	244,22	13,45

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 4														
№ 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														
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	129,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
ОБЕД														
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,85	4,42	6,95	75,00	0,04	0,04	8,00	0,00	36,75	49,00	23,25	1,10
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			32,43	16,64	145,42	863,36	0,40	0,32	8,20	25,20	131,81	376,68	134,97	6,54
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 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
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,61
Итого:			13,88	7,45	59,47	372,50	0,25	0,20	83,75	36,15	86,20	177,85	46,10	2,45
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:			73,84	42,58	322,13	2072,31	0,98	0,75	94,60	257,02	726,51	1074,08	265,54	13,74

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"	200	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	127,50	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	250	7,25	7,43	21,43	181,56	0,15	0,15	10,18	46,87	149,37	174,37	45,93	112,37
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	180	7,86	7,29	44,29	274,52	0,20	0,20	0,00	27,69	21,46	160,51	56,44	1,84
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			50,05	34,47	183,53	1245,34	0,64	0,56	10,38	122,56	249,29	587,40	177,05	119,15
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
Всего за день:			63,23	43,55	279,79	1852,84	0,85	0,72	70,62	133,71	511,29	844,19	234,10	125,33

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 6														
№ 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	200	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	250	2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			33,48	16,37	150,67	886,11	0,42	0,34	4,00	27,32	111,06	374,43	128,72	6,25
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
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:			16,32	10,76	97,84	554,00	0,34	0,34	9,80	65,00	103,40	200,80	62,80	3,25
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:			67,33	38,38	355,89	2129,21	1,01	0,88	20,10	160,92	585,42	1016,91	272,92	15,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 7														
№ 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	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,64	5,94	28,68	188,28	0,10	0,10	49,44	1,65	161,65	147,69	20,45	0,52
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,24	0,30	0,00	0,00
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:			11,68	14,87	69,73	458,38	0,19	0,14	49,74	11,55	228,19	225,29	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	250	2,90	5,90	12,90	116,56	0,07	0,07	9,87	0,00	45,93	76,56	35,31	1,80
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	180	4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	0,14	4,32	36,00	45,00	88,20	28,80	0,98
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			32,82	27,56	125,00	881,24	0,54	0,46	18,19	55,00	159,69	449,18	136,09	8,40
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	200	10,30	14,40	41,20	318,00	0,07	0,07	0,00	78,00	112,00	117,00	17,00	1,53
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
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:			19,42	15,36	115,24	660,00	0,21	0,21	0,00	78,00	139,40	200,80	33,80	2,87
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:			78,33	66,82	364,39	2357,37	1,10	0,92	68,98	274,62	752,08	1142,12	247,91	15,98

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	200	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
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	250	1,57	4,50	5,77	70,00	0,05	0,05	11,90	0,00	8,93	45,65	20,30	0,77
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	180	10,47	9,42	47,34	315,72	0,36	0,18	47,79	0,00	23,89	33,57	165,98	165,98
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:	46,98	33,67	170,92	1174,98	0,79	0,53	60,74	72,42	142,56	442,50	275,10	172,80
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
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:	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														
376/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
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:	28,05	18,09	88,38	629,82	0,28	0,28	7,48	61,35	59,88	290,41	59,20	3,68
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:	99,30	72,43	391,28	2615,15	1,42	1,11	71,67	260,64	665,64	1239,06	437,97	181,92

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	200	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														
	БАРАНКА СДОБНАЯ	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
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	250	2,62	5,10	13,25	109,50	0,08	0,08	7,10	0,00	16,75	61,00	25,50	0,85
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	180	6,66	5,94	35,46	221,40	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			38,04	15,20	162,57	940,58	0,54	0,46	16,00	40,04	134,95	514,80	149,62	7,22
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	200	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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
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:			24,84	11,42	99,65	603,68	0,21	0,21	0,00	25,20	62,70	231,86	68,04	3,33
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:			86,01	47,89	392,70	2351,81	1,13	1,00	66,79	145,26	624,40	1151,40	283,78	13,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4

ИП Подшивалова Л.П.

День 10														
№ 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														
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	250	1,85	4,42	6,95	75,00	0,04	0,04	8,00	0,00	36,75	49,00	23,25	1,10
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	50	9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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:			35,71	20,58	139,91	914,68	0,51	0,43	23,20	24,00	129,21	439,52	141,93	8,71
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:			53,23	36,84	239,83	1530,88	0,73	0,60	24,80	128,40	427,71	730,72	193,43	11,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,8 : 4,4