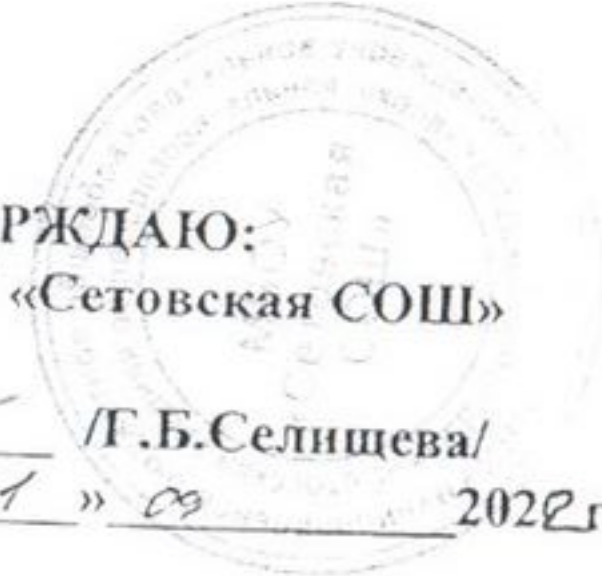


Территориальный отдел Управления Федеральной службы  
по защите прав потребителей и  
благополучию человека по Республике Алтай в городе Беловушке  
ТОУ Роспотребнадзора  
А.С.Щербаков  
№4

**СОГЛАСОВАНО**  
**СОГЛАСОВАНО**

« 01 » 09 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Сетовская СОШ»

*С.Г.* /Г.Б.Селищева/  
« 1 » 09 2022 г.

Примерное десятидневное меню по обеспечению горячим питанием детей с ОВЗ  
МБОУ «Сетовская СОШ»  
на 2022-2023 учебный год

№ тех карты	1 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
151	Рагу овощное	175/200	2,90	3,30	8,50	9,70	16,60	19,00	155,00	177,00	37,27	42,60	33,67	38,48	1,19	1,36	0,08	0,09	0,07	0,08	7,84	8,96	
301	Чай с молоком и сахаром	200/200	1,40	1,40	1,40	1,40	11,20	11,20	61,00	61,00	53,06	53,06	6,09	6,09	0,07	0,07	0,01	0,01	0,06	0,06	0,26	0,26	
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40 40/15/50	2,50	3,40	8,40	12,50	39,80	50,90	241,00	326,00	13,43	17,64	12,45	16,37	1,12	1,45	0,05	0,07	0,03	0,05	0,20	0,25	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>16,56</b>	<b>17,86</b>	<b>19,60</b>	<b>24,90</b>	<b>126,02</b>	<b>81,10</b>	<b>588,44</b>	<b>564,00</b>	<b>127,76</b>	<b>137,30</b>	<b>52,21</b>	<b>60,94</b>	<b>5,08</b>	<b>5,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>8,30</b>	<b>9,47</b>	
	<b>ОБЕД</b>																						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10 300/12	1,70	2,10	5,60	6,70	8,40	10,10	91,00	110,00	31,82	38,18	19,09	22,91	0,70	0,84	0,05	0,06	0,04	0,05	12,00	14,40	
95	Гуляш из говядины	60/50 80/50	17,30	22,90	18,10	22,90	3,20	3,20	245,00	311,00	12,18	14,88	22,98	29,58	2,60	3,42	0,05	0,06	0,12	0,16	0,98	0,98	
212	Макаронные изделия отварные	180/220	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00	
141	Сок натуральный	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	27,40	27,40	112,00	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	8,00	
50	Икра кабачковая	80/100	1,00	1,30	3,80	4,70	5,40	6,80	59,00	74,00	21,57	26,96	11,64	14,56	0,52	0,64	0,02	0,03	0,03	0,03	5,96	7,45	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кондитерские изделия (пффи)	40/40	1,30	1,30	1,10	1,10	32,40	32,40	136,80	136,80	4,00	4,00	0,80	0,80	0,24	0,24	0,016	0,016	0,016	0,016	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>37,66</b>	<b>45,46</b>	<b>34,60</b>	<b>43,90</b>	<b>174,62</b>	<b>186,52</b>	<b>1 005,24</b>	<b>1 170,24</b>	<b>104,88</b>	<b>122,05</b>	<b>63,58</b>	<b>78,94</b>	<b>7,68</b>	<b>8,96</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>26,94</b>	<b>30,83</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,22</b>	<b>63,32</b>	<b>54,20</b>	<b>68,80</b>	<b>309,65</b>	<b>267,62</b>	<b>1 593,67</b>	<b>1 734,24</b>	<b>232,64</b>	<b>259,35</b>	<b>115,79</b>	<b>139,88</b>	<b>12,76</b>	<b>14,54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,70</b>	<b>0,51</b>	<b>0,60</b>	<b>35,24</b>	<b>40,30</b>	

\*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	2 день	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
214	Макаронные изделия с твердым сыром	150/22/8 200/30/10	11,10	14,90	12,80	16,80	32,20	43,00	293,00	388,00	225,34	306,91	19,27	26,05	0,91	1,21	0,07	0,09	0,11	0,14	0,15	0,20	
287	Кофейный напиток на молоке	200/200	3,20	3,20	2,80	2,80	18,50	18,50	109,00	109,00	105,86	105,86	12,80	12,80	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52	
3	Бутерброд с сыром	30/10 50/20	5,00	9,20	3,00	5,80	14,50	24,20	107,00	190,00	106,90	211,50	15,40	27,50	0,67	1,14	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>29,06</b>	<b>37,06</b>	<b>19,90</b>	<b>26,70</b>	<b>123,62</b>	<b>144,12</b>	<b>640,44</b>	<b>818,44</b>	<b>462,10</b>	<b>648,27</b>	<b>47,47</b>	<b>66,35</b>	<b>4,39</b>	<b>5,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>0,74</b>	<b>0,86</b>	
	<b>ОБЕД</b>																						
57	Рассольник домашний	250/10 300/12	2,10	2,50	5,20	6,20	13,60	16,30	111,00	133,00	23,19	27,82	24,14	28,97	0,90	1,08	0,08	0,10	0,06	0,07	10,50	12,60	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/250	10,40	14,40	6,80	9,40	45,40	63,00	288,00	401,00	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00	
468	рыба тушеная в томате	75/120	13,87	18,03	7,85	10,21	6,53	8,49	150	195	52,11	67,74	59,77	77,7	0,96	1,25	0,1	0,13	0,1	0,13	3,35	4,36	
	Кондитерское изделие (печенье)	50/50	3,80	3,80	5,90	5,90	37,50	37,50	208,60	208,60	10,00	10,00	6,50	6,50	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	0,04	0,00	0,00	
283	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00	
26	салат из свежих овощей с изюмом	80/100	1,00	1,20	4,60	5,80	9,60	12,00	82,00	103,00	19,21	24,02	11,25	14,07	0,72	0,90	0,01	0,01	0,02	0,02	0,52	0,65	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>41,03</b>	<b>49,79</b>	<b>31,65</b>	<b>38,81</b>	<b>180,15</b>	<b>204,81</b>	<b>1 006,04</b>	<b>1 207,04</b>	<b>145,65</b>	<b>177,29</b>	<b>261,20</b>	<b>348,82</b>	<b>10,78</b>	<b>13,55</b>	<b>0,68</b>	<b>0,85</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>	<b>74,37</b>	<b>87,61</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,09</b>	<b>86,85</b>	<b>51,55</b>	<b>65,51</b>	<b>303,78</b>	<b>348,94</b>	<b>1 646,47</b>	<b>2 025,47</b>	<b>607,75</b>	<b>825,56</b>	<b>308,67</b>	<b>415,17</b>	<b>15,17</b>	<b>18,71</b>	<b>0,97</b>	<b>1,20</b>	<b>0,79</b>	<b>0,97</b>	<b>75,11</b>	<b>88,47</b>	

\*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

\*Технологическая карта № 134 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010



№ тех карты	3 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
99	Каша молочная пшеница(кукурузная) жидкая	205/205	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	35,28	243,92	243,92	133,00	133,00	54,55	54,55	3,11	3,11	0,28	0,28	0,15	0,15	1,00	1,00
283	Чай с сахаром	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 50/7/20	5	9,20	7,10	11,60	14,50	24,20	144,00	242,00	107,50	212,34	15,40	27,50	0,68	1,15	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>22,30</b>	<b>26,50</b>	<b>16,47</b>	<b>20,97</b>	<b>117,30</b>	<b>127,00</b>	<b>554,36</b>	<b>652,36</b>	<b>264,76</b>	<b>369,60</b>	<b>69,95</b>	<b>82,05</b>	<b>6,52</b>	<b>6,99</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>1,07</b>	<b>1,14</b>
<b>ОБЕД</b>																						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/300	2,70	3,20	2,50	3,00	18,80	22,60	111,00	133,00	13,38	16,05	20,92	25,11	0,86	1,03	0,08	0,10	0,05	0,06	6,60	7,92
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40 100/50	8,20	11,40	13,00	16,20	107,00	13,40	197,00	246,00	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,01	0,05	0,07	0,47	0,59
138	Картофельное пюре	180/220	3,70	4,50	5,90	7,20	24,00	29,40	166,00	203,00	42,72	52,28	34,08	41,66	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
297	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50
9	Салат из белочечной капусты с зеленым горошком	80/100	3,00	3,80	7,30	9,10	4,10	5,20	94,00	118,00	34,74	43,43	12,80	16,00	0,74	0,92	0,03	0,04	0,07	0,09	10,57	13,21
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>27,46</b>	<b>32,76</b>	<b>30,00</b>	<b>36,80</b>	<b>234,92</b>	<b>151,62</b>	<b>788,44</b>	<b>920,44</b>	<b>130,37</b>	<b>154,25</b>	<b>88,78</b>	<b>108,18</b>	<b>6,49</b>	<b>7,30</b>	<b>0,42</b>	<b>0,46</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>91,59</b>	<b>108,44</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,76</b>	<b>59,26</b>	<b>46,47</b>	<b>57,77</b>	<b>352,23</b>	<b>278,63</b>	<b>1 342,79</b>	<b>1 572,79</b>	<b>395,13</b>	<b>523,85</b>	<b>158,73</b>	<b>190,23</b>	<b>13,01</b>	<b>14,29</b>	<b>0,89</b>	<b>0,97</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>92,66</b>	<b>109,58</b>

\*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

№ тех карты	4 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		С	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
234	Омлет натуральный	150/8 200/10	14,60	19,40	24,10	31,50	2,60	3,50	285,00	375,00	100,23	133,45	16,81	22,39	2,50	3,33	0,07	0,09	0,46	0,61	0,22	0,29
289	Какао с медом	200/200	3,60	3,60	3,30	3,30	13,70	13,70	98,00	98,00	110,37	110,37	26,97	26,97	0,88	0,88	0,03	0,03	0,13	0,13	0,52	0,52
1	Бутерброд с маслом	30/10 50/20	2,40	4,10	8,60	17,00	14,60	24,30	146,00	269,00	8,10	13,90	9,90	16,50	0,62	1,04	0,00	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,05	0,08	0,03	0,05	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>30,36</b>	<b>36,86</b>	<b>37,30</b>	<b>53,10</b>	<b>89,32</b>	<b>99,92</b>	<b>660,44</b>	<b>873,44</b>	<b>242,70</b>	<b>281,72</b>	<b>53,68</b>	<b>65,86</b>	<b>6,70</b>	<b>7,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,68</b>	<b>0,90</b>	<b>0,81</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>																						
55	Щи по-уральски (с крупой)	250/10 300/12	1,8	2,2	5,5	6,6	7	8,5	87	104	31,72	38,06	16,82	20,18	0,64	0,76	0,03	0,03	0,03	0,03	7,5	9
138	Цып из курицы	200/250	19,60	23,00	28,30	29,20	31,60	40,20	466,00	519,00	22,30	25,19	39,85	47,13	1,90	2,10	0,07	0,07	0,10	0,11	0,66	0,76
291	Напиток яблочно-лимонный витаминизированный	200/200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,80	22,80	92,00	92,00	10,03	10,03	4,65	4,65	1,05	1,05	0,01	0,01	0,01	0,01	63,12	73,12
14	салат из свежих помидоров с луком	60/100	0,68	1,13	3,70	6,19	2,83	4,72	47,46	79,10	10,55	17,58	10,67	17,79	0,50	0,84	0,040	0,060	0,040	0,060	12,25	20,42
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>32,04</b>	<b>36,29</b>	<b>39,00</b>	<b>43,49</b>	<b>122,65</b>	<b>134,64</b>	<b>823,90</b>	<b>925,54</b>	<b>98,60</b>	<b>114,86</b>	<b>71,99</b>	<b>89,75</b>	<b>6,79</b>	<b>7,45</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>83,53</b>	<b>103,30</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,40</b>	<b>73,15</b>	<b>76,30</b>	<b>96,59</b>	<b>211,98</b>	<b>234,57</b>	<b>1 484,33</b>	<b>1 798,97</b>	<b>341,30</b>	<b>396,58</b>	<b>125,67</b>	<b>155,61</b>	<b>13,49</b>	<b>15,40</b>	<b>0,44</b>	<b>0,60</b>	<b>0,92</b>	<b>1,17</b>	<b>84,34</b>	<b>104,25</b>

\*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной



№ тех карты	5 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		Жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
105	Каша рисовая молочная жидкая	205/205	5,12	5,12	6,62	6,62	32,61	32,61	210,13	210,13	137,69	137,69	21,56	21,56	0,87	0,87	0,05	0,05	0,15	0,15	1,07	1,07
301	Чай с молоком и сахаром	200/200	1,40	1,40	1,40	1,40	11,20	11,20	61,00	61,00	53,06	53,06	6,09	6,09	0,07	0,07	0,01	0,01	0,06	0,06	0,26	0,26
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40 40/50/50	2,50	3,40	8,40	12,50	39,80	50,90	241,00	326,00	13,43	17,64	12,45	16,37	1,12	1,45	0,05	0,07	0,03	0,05	0,20	0,25
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Итого:		18,78	19,68	17,72	21,82	142,03	153,13	643,57	728,57	228,18	232,39	40,10	44,02	4,76	5,09	0,25	0,27	0,30	0,32	1,53	1,58
<b>ОБЕД</b>																						
56	Борщ с капустой и картофелем	250/10 300/12	1,7	2	5	6	11,6	14	97	117	28,94	34,73	20,97	24,32	0,95	1,13	0,04	0,05	0,04	0,05	7,94	9,53
212	Макаронные изделия отварные	185/228	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
190	Курица в соусе с томатом	120/120	34,50	34,50	41,62	41,62	5,44	5,44	534,29	534,29	33,95	33,95	51,68	51,68	3,18	3,18	0,13	0,13	0,29	0,29	3,66	3,66
302	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200/200	0,60	0,60	0,20	0,20	0,27	0,27	111,00	111,00	11,09	11,09	2,96	2,96	0,57	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	140,00	150,00
19	Салат из моркови с яблоком	80/100	0,70	0,90	2,70	3,40	6,70	8,40	54,00	67,00	15,18	18,98	18,47	23,09	0,63	0,79	0,03	0,03	0,03	0,04	1,68	2,10
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Итого:		53,86	55,86	55,52	59,72	121,83	134,73	1 157,73	1 255,73	124,47	136,78	103,15	113,14	8,95	9,49	0,42	0,45	0,49	0,52	153,28	165,29
	Итого за день:		72,64	75,54	73,24	81,54	263,87	287,87	1 801,29	1 984,29	352,65	369,17	143,25	157,16	13,71	14,58	0,67	0,72	0,79	0,84	154,81	166,87

\* В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

\* Технологическая карта № 105, 190 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новозуинск 2010

№ тех карты	6 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)					
			Бел.		Жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
103	Каша пшенная молочная жидкая	205/205	6,04	6,04	7,27	7,27	34,29	34,29	227,16	227,16	134,00	134,00	54,66	54,66	3,11	3,11	0,28	0,28	0,15	0,15	1,00	1,00
3	Бутерброд с сыром	30/10 50/20	5,00	9,20	3,00	5,80	14,50	24,20	107,00	190,00	106,90	211,50	15,40	27,50	0,67	1,14	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
287	Кофейный напиток на молоке	200/200	2,90	2,90	2,80	2,80	14,90	14,90	94,00	94,00	105,86	105,86	12,80	12,80	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Итого:		23,70	27,90	14,37	17,17	122,11	131,81	559,60	642,60	370,76	475,36	82,86	94,96	6,59	7,06	0,50	0,54	0,39	0,44	1,59	1,66
<b>ОБЕД</b>																						
61	суп картофельный с тушеным консервированным мясом	250/250	6,72	6,72	7,21	7,21	21,28	21,28	174,98	174,98	20,75	20,75	35,32	35,32	2,68	2,68	0,15	0,15	0,11	0,11	24,10	24,10
95	Гуляш из говядины	60/50 80/50	17,30	22,90	18,10	22,90	3,20	3,20	245,00	311,00	12,80	14,88	22,98	29,58	2,60	3,42	0,05	0,06	0,12	0,16	0,98	0,98
212	Макаронные изделия отварные	180/220	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,01	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
273	Булочка домашняя	200/200	7,30	7,30	11,70	11,70	55,40	55,40	358,00	358,00	15,51	15,51	9,72	9,72	0,82	0,82	0,08	0,08	0,04	0,04	0,00	0,00
33	Салат овощной	80/100	0,80	1,00	4,00	5,10	8,30	10,40	72,00	90,00	20,83	26,03	12,23	15,29	1,13	1,41	0,01	0,02	0,02	0,03	3,14	3,92
294	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200/200	0,50	0,50	0,10	0,10	31,20	31,20	121,00	121,00	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	0,29	0,29
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Итого:		48,98	56,28	54,21	62,61	176,50	187,40	1 250,52	1 399,52	127,92	137,92	105,92	117,52	19,87	21,17	8,67	8,71	8,68	8,74	36,61	37,39
	Итого за день:		72,68	84,18	68,58	79,78	298,62	319,22	1 810,11	2 042,11	498,68	613,28	188,78	212,48	26,46	28,23	9,17	9,25	9,07	9,18	38,20	39,65

\* В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

\* Технологическая карта № 103, 61 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новозуинск 2010



№ тех карты	7 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг				Витамины (мг)							
			Бел.		жир		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
100	Капша овсянная из "Геркулеса" жидкая	205/205	6,33	6,33	8,90	8,90	25,49	25,49	207,38	207,38	146,27	146,27	53,73	53,73	2,66	2,66	0,17	0,17	0,44	0,44	1,07	1,07
283	Чай с сахаром	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10 50/7/20	5	9,20	7,10	11,60	14,50	24,20	144,00	242,00	107,50	212,34	15,40	27,50	0,68	1,15	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>21,19</b>	<b>25,39</b>	<b>17,30</b>	<b>21,80</b>	<b>107,51</b>	<b>117,21</b>	<b>517,82</b>	<b>615,82</b>	<b>278,03</b>	<b>382,87</b>	<b>69,13</b>	<b>81,23</b>	<b>6,07</b>	<b>6,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,40</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>1,14</b>	<b>1,21</b>
<b>ОБЕД</b>																						
65	Суп крестьянский с крупой	250/300	2,1	2,5	5,1	6,1	12,4	14,9	105	126	23,32	27,98	17,18	20,62	0,64	0,77	0,04	0,5	0,03	0,04	8	9,6
301	птица тушенная	80/100	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	220,00	276,00	54,50	68,13	23,90	29,88	1,62	2,03	0,05	0,06	0,04	0,08	0,02	0,03
168	Пюре гороховое	180/200	17,70	19,70	5,80	7,60	41,60	46,30	292,00	336,00	98,97	110,14	89,65	99,62	5,83	6,48	0,61	0,67	0,12	14,00	0,00	0,00
306	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200/200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	76,00	76,00	0,48	0,48	0,00	0,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00
	Кондитерские изделия (вафли)	40/40	1,30	1,30	1,10	1,10	32,40	32,40	136,80	136,80	4,00	4,00	0,80	0,80	0,24	0,24	0,016	0,016	0,016	0,016	0,00	0,00
50	Икра кабачковая	80/100	1,00	1,30	3,80	4,70	5,40	6,80	59,00	74,00	21,57	26,96	11,64	14,56	0,52	0,64	0,02	0,03	0,03	0,03	5,96	7,45
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>49,51</b>	<b>56,62</b>	<b>31,68</b>	<b>39,03</b>	<b>174,92</b>	<b>184,70</b>	<b>1 020,24</b>	<b>1 156,24</b>	<b>226,84</b>	<b>261,69</b>	<b>143,17</b>	<b>165,48</b>	<b>11,61</b>	<b>12,92</b>	<b>0,87</b>	<b>1,41</b>	<b>0,30</b>	<b>14,23</b>	<b>73,98</b>	<b>87,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,70</b>	<b>48,98</b>	<b>60,83</b>	<b>68,83</b>	<b>282,44</b>	<b>301,92</b>	<b>1 538,05</b>	<b>1 772,05</b>	<b>504,87</b>	<b>644,56</b>	<b>212,30</b>	<b>246,71</b>	<b>17,68</b>	<b>19,46</b>	<b>1,23</b>	<b>1,81</b>	<b>0,86</b>	<b>14,84</b>	<b>75,12</b>	<b>88,29</b>

\* Для возраста 7-11 лет масса порции удваивается и составляет 94 г

\* В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной

\* Технологическая карта № 100 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

№ тех карты	8 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг				Витамины (мг)							
			Бел.		жир		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C	
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше
<b>ЗАВТРАК</b>																						
237	Омлет смешанный с мясными продуктами	150/8 200/10	16,50	22,50	24,50	32,50	2,20	3,00	295,00	394,00	88,16	119,86	19,37	26,35	2,93	3,99	0,07	0,09	0,41	0,55	0,18	0,24
1	Бутерброд с маслом	30/10 50/20	2,40	4,10	8,60	17,00	14,60	24,30	146,00	269,00	8,10	13,90	9,90	16,50	0,62	1,04	0,05	0,08	0,03	0,05	0,00	0,00
289	Какао с молоком	200/200	3,30	3,30	3,10	3,10	13,60	13,60	94,00	94,00	108,57	108,57	21,05	21,05	0,57	0,57	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>31,96</b>	<b>39,66</b>	<b>37,50</b>	<b>53,90</b>	<b>88,82</b>	<b>99,32</b>	<b>666,44</b>	<b>888,44</b>	<b>228,83</b>	<b>266,33</b>	<b>50,32</b>	<b>63,90</b>	<b>6,82</b>	<b>8,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>0,62</b>	<b>0,78</b>	<b>0,70</b>	<b>0,76</b>
<b>ОБЕД</b>																						
67	Суп из овощей	250/300	1,80	2,20	4,20	5,00	10,70	12,80	88,00	106,00	21,34	25,61	20,50	24,60	0,75	0,90	0,07	0,09	0,05	0,06	8,52	10,22
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40 100/50	9,20	11,40	13,00	16,20	10,70	13,40	197,00	246,00	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,03	0,05	0,07	0,47	0,59
212	Макаронные изделия отварные	180/220	6,60	8,10	4,70	7,20	39,40	48,20	230,00	295,00	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
283	Чай с сахаром витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	9,10	9,10	35,00	35,00	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	70,00
30	салат из свеклы с яблоками и огурцами	80/100	0,80	1,00	4,00	5,10	4,90	6,20	59,00	74,00	22,65	28,32	12,14	15,17	1,00	1,25	0,02	0,02	0,02	0,03	5,16	6,45
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>28,26</b>	<b>32,56</b>	<b>27,20</b>	<b>34,80</b>	<b>133,22</b>	<b>148,12</b>	<b>740,44</b>	<b>887,44</b>	<b>91,38</b>	<b>107,00</b>	<b>59,43</b>	<b>73,01</b>	<b>6,16</b>	<b>6,95</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>74,15</b>	<b>87,26</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,22</b>	<b>72,22</b>	<b>64,70</b>	<b>88,70</b>	<b>222,05</b>	<b>247,45</b>	<b>1 406,87</b>	<b>1 775,87</b>	<b>320,21</b>	<b>373,33</b>	<b>109,75</b>	<b>136,91</b>	<b>12,98</b>	<b>15,25</b>	<b>0,62</b>	<b>0,71</b>	<b>0,82</b>	<b>1,03</b>	<b>74,85</b>	<b>88,02</b>

\* В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной



№ тех карты	9 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
216	Лашевник с творогом	185/228	14,70	17,90	11,70	15,90	35,70	43,60	310,00	393,00	194,43	152,30	40,14	49,60	1,32	1,61	0,09	0,11	0,17	0,21	5,76	7,04	
4	Бутерброд с повидлом	30/10/40 40/50/50	2,50	3,40	8,40	12,50	39,80	50,90	241,00	326,00	13,43	17,64	12,45	16,37	1,12	1,45	0,05	0,07	0,03	0,05	0,20	0,25	
301	Чай с молоком и сахаром	200/200	1,40	1,40	1,40	1,40	11,20	11,20	61,00	61,00	53,06	53,06	6,09	6,09	0,07	0,07	0,01	0,01	0,06	0,06	0,26	0,26	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>28,36</b>	<b>32,46</b>	<b>22,80</b>	<b>31,10</b>	<b>145,12</b>	<b>164,12</b>	<b>743,44</b>	<b>911,44</b>	<b>284,92</b>	<b>247,00</b>	<b>58,68</b>	<b>72,06</b>	<b>5,21</b>	<b>5,83</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>6,22</b>	<b>7,55</b>	
	<b>ОБЕД</b>																						
37	Суп картофельный с бобовыми	250/250	2,34	2,34	3,89	3,89	13,61	13,61	98,79	98,79	38,63	38,63	45,30	45,30	3,05	3,05	0,28	0,28	0,12	0,12	11,53	11,53	
81	Рыба запеченная в омлете	100/120	18,10	21,70	9,40	11,30	2,70	3,20	168,00	201,00	38,51	46,21	21,59	25,91	1,05	1,26	0,14	0,16	0,22	0,26	0,86	1,04	
177	Капша рисовая рассыпчатая	180/250	4,30	6,00	4,70	6,50	44,10	61,30	240,00	334,00	5,48	7,62	29,94	41,58	0,62	0,86	0,04	0,06	0,03	0,04	0,00	0,00	
294	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200/200	0,50	0,50	0,10	0,10	31,20	31,20	121,00	121,00	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	60,29	70,29	
28	Салат из свеклы с соевыми огурцом	80/100	0,90	1,10	7,10	8,90	4,10	5,10	83,00	104,00	20,59	25,73	12,15	15,18	0,73	0,92	0,01	0,01	0,02	0,02	0,79	0,79	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>35,90</b>	<b>41,40</b>	<b>26,49</b>	<b>31,99</b>	<b>154,13</b>	<b>172,83</b>	<b>842,23</b>	<b>990,23</b>	<b>141,83</b>	<b>156,81</b>	<b>117,48</b>	<b>136,47</b>	<b>9,87</b>	<b>9,71</b>	<b>0,68</b>	<b>0,72</b>	<b>0,66</b>	<b>0,71</b>	<b>73,47</b>	<b>83,65</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,26</b>	<b>73,86</b>	<b>49,29</b>	<b>63,09</b>	<b>299,26</b>	<b>336,96</b>	<b>1 585,66</b>	<b>1 901,66</b>	<b>426,75</b>	<b>403,81</b>	<b>176,16</b>	<b>208,53</b>	<b>14,28</b>	<b>15,54</b>	<b>0,97</b>	<b>1,05</b>	<b>0,98</b>	<b>1,09</b>	<b>79,69</b>	<b>91,20</b>	

\*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной  
 \*Технологическая карта № 37, 93 из сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Новокузнецк 2010

№ тех карты	10 день Наименование блюда	Масса порции (г) 7-11 лет/11 и старше	Пищевая ценность, г						Энергет. Ценность, (ккал)		Минеральные вещества, Мг						Витамины (мг)						
			Бел.		жиры		Угл.		7-11	11 и старше	Са		Mg		Fe		B1		B2		C		
			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше			7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	7-11	11 и старше	
	<b>ЗАВТРАК</b>																						
93	Капша дружба	205/205	6,55	6,55	8,33	8,33	35,09	35,09	241,11	241,11	131,17	131,17	28,69	28,69	1,35	1,35	0,11	0,11	0,01	0,13	1,02	1,02	
287	Кофейный напиток на молоке	200/200	2,90	2,90	2,80	2,80	14,90	14,90	94,00	94,00	105,86	105,86	12,80	12,80	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52	
3	Бутерброд с сыром	30/10 50/20	5,00	9,20	3,00	5,80	14,50	24,20	107,00	190,00	106,90	211,50	15,40	27,50	0,67	1,14	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>24,21</b>	<b>28,41</b>	<b>15,43</b>	<b>18,23</b>	<b>122,91</b>	<b>132,61</b>	<b>573,55</b>	<b>656,55</b>	<b>367,93</b>	<b>472,53</b>	<b>56,89</b>	<b>68,99</b>	<b>4,83</b>	<b>5,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>0,42</b>	<b>1,61</b>	<b>1,68</b>	
	<b>ОБЕД</b>																						
54	Рассольник Ленинградский	250/10 300/12	2,1	2,6	5,2	6,2	15,4	18,5	119	142	15,05	18,06	22,5	26,99	0,84	1,01	0,08	0,09	0,05	0,06	6,7	8,04	
98	Козлета говядя	110/140	16,20	20,60	14,50	18,30	13,90	17,50	252,00	320,00	34,65	43,35	28,56	35,77	1,48	1,85	0,07	0,08	0,12	0,15	0,29	0,38	
173	Капша гречневая рассыпчатая	180/250	10,40	14,40	6,80	9,40	45,40	63,00	288,00	401,00	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00	
297	Напиток клюквенный витаминизированный	200/200	0,10	0,10	0,00	0,00	22,60	22,60	89,00	89,00	3,71	3,71	3,26	3,26	0,19	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	61,50	71,50	
21	Салат витаминный	80/100	1,30	1,60	3,60	4,60	8,90	11,10	72,00	90,00	30,82	38,53	15,74	19,68	0,77	0,96	0,02	0,03	0,03	0,04	11,10	13,88	
	Хлеб ржаной	30/30	1,66	1,66	0,30	0,30	9,62	9,62	41,44	41,44	24,00	24,00	0,00	0,00	2,70	2,70	0,14	0,14	0,06	0,06	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30/30	8,10	8,10	1,00	1,00	48,80	48,80	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>39,86</b>	<b>49,06</b>	<b>31,40</b>	<b>39,80</b>	<b>164,62</b>	<b>191,12</b>	<b>951,44</b>	<b>1 173,44</b>	<b>125,11</b>	<b>151,10</b>	<b>229,60</b>	<b>307,28</b>	<b>11,45</b>	<b>14,30</b>	<b>0,62</b>	<b>0,77</b>	<b>0,42</b>	<b>0,53</b>	<b>79,59</b>	<b>93,80</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>64,07</b>	<b>77,47</b>	<b>46,83</b>	<b>58,03</b>	<b>287,54</b>	<b>323,74</b>	<b>1 524,98</b>	<b>1 829,98</b>	<b>493,04</b>	<b>623,63</b>	<b>286,49</b>	<b>376,27</b>	<b>16,28</b>	<b>19,60</b>	<b>0,95</b>	<b>1,14</b>	<b>0,67</b>	<b>0,95</b>	<b>81,20</b>	<b>95,48</b>	

\*В рецептуре предусмотрено использование соли пищевой йодированной