

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна

 Салега Н.А. Салега

« 31 » августа 20 21 г.

пр. №1 от 31.08.21г.

**Цикличное меню на 10 дней  
для детей 12 лет и старше  
на зимне-весенний период**

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, гимназий (общеобразовательных учреждений)  
Пермь 2013 год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	16,50	5,60	44,43	102,5	250
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>735</b>	<b>20,80</b>	<b>20,90</b>	<b>79,63</b>	<b>667,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,80	8,30	7,20	78,3	65
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,50	5,32	30,20	203,66	237
	Курица в соусе томатном	100/30	11,33	9,25	3,42	152	405
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110	508
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>33,22</b>	<b>29,51</b>	<b>132,97</b>	<b>960,06</b>	

ПОЛДНИК	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
	Булочка "Веснушка"	60	1,05	3,16	26,17	149,16	648
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,61</b>	<b>10,12</b>	<b>56,89</b>	<b>388,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2155</b>	<b>65,63</b>	<b>60,53</b>	<b>269,49</b>	<b>2016,52</b>	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,25	0,25	1,775	0,97	205,75	41,5	40,75	0,6	167,72	220,5	0	0	0,4
0,005	0,045	0	0,45	1,2	0,035	0,6	1,8	0	7,4	0,025	0,01	0
0	0,01	2,8	0,4	14,2	0	2	0	11,41	4	0	0	0,3
0,055	0,02	11,45	1,81	29,6	141	16,65	0	78,3	20,35	0	0	0,3
<b>0,31</b>	<b>0,325</b>	<b>16,025</b>	<b>3,63</b>	<b>250,75</b>	<b>182,535</b>	<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>257,43</b>	<b>252,25</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>
0,08	0,1	10,2	0,11	21,3	91,2	7,12	3,5	74,3	34,45	0	0	0
0,05	0,05	10,3	0,98	34,5	34,25	6,25	0	60,5	53	0	0	0,65
0,152	0,15	0	0,31	117,1	0,054	32,36	0	0	103,18	0	0,02	0
0,02	0,15	1,92	0,31	128,33	0,02	13,33	0	105,6	58,33	0	0	0,35
0,108	0,06	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,015	0	0,02
0,066	0,02	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0,02	0	0,01
0	0	0,5	1,5	28	166,3	7	0	0,45	19	0	0	0,19
<b>0,476</b>	<b>0,53</b>	<b>22,92</b>	<b>6,21</b>	<b>362,23</b>	<b>291,824</b>	<b>102,66</b>	<b>3,5</b>	<b>400,3</b>	<b>401,76</b>	<b>0,035</b>	<b>0,015</b>	<b>1,22</b>
0,06	0	1,2	0,2	238	0,04	28	0	0	182	0	0	0

0,06	0,26	0	0,5	8,335	0,025	6,665	1	110	33,335	0	0	0,31
0,042	0	11,3	2,1	22,4	78,3	12,6	0	0	15,4	0	0	0
<b>0,162</b>	<b>0,26</b>	<b>12,5</b>	<b>2,8</b>	<b>268,735</b>	<b>78,365</b>	<b>47,265</b>	<b>1</b>	<b>110</b>	<b>230,735</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,31</b>
<b>0,948</b>	<b>1,115</b>	<b>51,445</b>	<b>12,64</b>	<b>881,715</b>	<b>552,724</b>	<b>209,925</b>	<b>6,9</b>	<b>767,73</b>	<b>884,745</b>	<b>0,06</b>	<b>0,025</b>	<b>2,53</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b> ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	16,30	7,20	25,77	207	301
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Вафли	45	1,26	1,48	34,79	110,3	588
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>23,16</b>	<b>26,87</b>	<b>94,06</b>	<b>670,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,55	10,44	16,20	202,81	202
	Сельдь по-деревенски	100	9,60	12,30	4,30	147	351
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>29,91</b>	<b>28,73</b>	<b>130,83</b>	<b>913,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	112	518
	Булочка домашняя	60	6,90	8,90	21,30	194,16	564

Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>400</b>	<b>10,36</b>	<b>9,38</b>	<b>57,84</b>	<b>366,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1983</b>	<b>63,43</b>	<b>64,98</b>	<b>282,73</b>	<b>1950,57</b>	

B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

0,21	0,11	1,9	3,85	93,85	126,14	30,775	2,2	102,5	84,65	0,01	0,01	0,63
0,002	0,1	0,006	0,024	10,963	0,005	0,77	0,2	24	7,822	0,015	0	0
0,04	0,09	1,3	0,4	54,6	0	15	0	0,45	127	0	0	0,2
0,054	0,05	11,08	0,18	114,24	70,1	25,2	0,02	122,3	63,8	0	0	0,02
<b>0,306</b>	<b>0,35</b>	<b>14,286</b>	<b>4,454</b>	<b>273,653</b>	<b>196,245</b>	<b>71,745</b>	<b>2,42</b>	<b>249,25</b>	<b>283,272</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>
0,02	0,01	5	0,6	23	0	8,4	0	0	24	0	0	0
0,13	0,25	8,675	0,925	19	0,05	20,5	3	58,6	65,75	0	0	0,07
0,11	0,18	4,914	0,601	56,394	281,25	25,995	0	118,3	12,806	0	0	0,955
0,04	0,02	0,1	1	276,3	0,04	19,8	0	27,57	151	0	0,015	0,025
0,108	0,04	0	2,34	21	0	21,15	0	117,6	94,8	0,01	0	0,02
0,066	0,01	0	0,66	12	0	6,3	0	41,85	39	0,02	0	0,01
0	0	3,2	0,1	1	0	0	0	0,3	0	0	0	0,13

<b>0,474</b>	<b>0,51</b>	<b>21,889</b>	<b>6,226</b>	<b>408,694</b>	<b>281,34</b>	<b>102,145</b>	<b>3</b>	<b>364,22</b>	<b>387,356</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,21</b>
0,02	0	3,3	1,2	38	63,6	0	0	0	0	0	0	0
0,05	0,09	0	0,415	7,5	0,04	5	1,1	127,36	29,165	0,01	0	0,79
0,056	0,12	12	0,42	47,6	0	18,2	0	0	32,2	0	0,01	0
<b>0,126</b>	<b>0,21</b>	<b>15,3</b>	<b>2,035</b>	<b>93,1</b>	<b>63,64</b>	<b>23,2</b>	<b>1,1</b>	<b>127,36</b>	<b>61,365</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	0,79
<b>0,906</b>	<b>1,07</b>	<b>51,475</b>	<b>12,715</b>	<b>775,447</b>	<b>541,225</b>	<b>197,09</b>	<b>6,52</b>	<b>740,83</b>	<b>731,993</b>	<b>0,065</b>	<b>0,04</b>	<b>2,85</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронник с мясом	250	12,00	5,60	28,50	167,5	293
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	294	93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Сок фруктовый	200	2,20	0,20	25,20	68,5	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>735</b>	<b>20,30</b>	<b>23,10</b>	<b>94,60</b>	<b>643</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	107
	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Капуста тушеная	200	6,20	7,20	17,80	156,3	423
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/30	10,30	16,30	8,00	192,3	388
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>31,54</b>	<b>29,89</b>	<b>128,02</b>	<b>879,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	200	5,80	5,00	12,30	100	516
	Булочка ванильная	60	3,91	4,00	28,25	193,5	563
	Плоды свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,27</b>	<b>9,42</b>	<b>54,97</b>	<b>359,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2175</b>	<b>62,11</b>	<b>62,41</b>	<b>277,59</b>	<b>1882</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,22	0,15	1,58	1,8	172,01	40,02	58,58	1,01	57,5	181,42	0	0,011	0,61
0,012	0,1	0,132	0,468	6,668	0,02	3,332	1,3	0	11,332	0,025	0	0
0,02	0,09	0,4	0,8	29,5	70,5	13	0,1	146	87	0	0	0,2
0,08	0,05	12	0,6	36	74,9	0	0	37,2	0	0	0	0,02
<b>0,332</b>	<b>0,39</b>	<b>14,112</b>	<b>3,668</b>	<b>244,178</b>	<b>185,44</b>	<b>74,912</b>	<b>2,41</b>	<b>240,7</b>	<b>279,752</b>	<b>0,025</b>	<b>0,011</b>	<b>0,83</b>
0,01	0,01	2,01	0,19	10	0	0	0,75	26,3	23,3	0	0,016	0
0,075	0,1	5,4	0,4	70,64	189,3	31	1,5	54,6	69,25	0	0	0,07
0,08	0,15	12,5	0,5	114,2	97,5	18,4	0	0,23	84,1	0	0	0,955
0,05	0,19	1	0,98	120,7	0,07	15	1,1	56,23	99,6	0	0	0,025

0,108	0,04	0	2,34	15,75	0	28,2	0	117,6	94,8	0,01	0	0,02
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0,02	0	0,01
0,04	0	1,06	0,8	19	0	0	0	78,8	12	0	0	0,13
<b>0,429</b>	<b>0,5</b>	<b>21,97</b>	<b>5,87</b>	<b>362,29</b>	<b>286,87</b>	<b>101</b>	<b>3,35</b>	<b>375,61</b>	<b>422,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,016</b>	<b>1,21</b>
0,08	0	1,4	0,2	240	0,04	28	0	0	122	0	0	0
0,05	0,1	0	0,415	7,5	0,035	5	1,2	0	30,835	0,012	0,01	0,41
0,028	0	7	3,08	26,6	100	15,1	0	112	22,4	0	0	0
<b>0,158</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>3,695</b>	<b>274,1</b>	<b>100,075</b>	<b>48,1</b>	<b>1,2</b>	<b>112</b>	<b>175,235</b>	<b>0,012</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>
<b>0,919</b>	<b>0,99</b>	<b>44,482</b>	<b>13,233</b>	<b>880,568</b>	<b>572,385</b>	<b>224,012</b>	<b>6,96</b>	<b>728,31</b>	<b>877,037</b>	<b>0,067</b>	<b>0,037</b>	<b>2,45</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	250	10,56	5,80	19,30	171,2	313
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Какао с молоком	200	3,60	0,30	25,00	144	496
	Пряники	45	2,66	1,25	33,75	91,3	589
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>20,92</b>	<b>24,24</b>	<b>95,65</b>	<b>678,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,10	6,90	16,20	162	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Плов из отварной птицы	230	14,30	17,41	21,51	323,2	406
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96	507



<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>30,91</b>	<b>31,13</b>	<b>133,08</b>	<b>910,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	136	518
	Пирожки печеные	60	8,90	9,30	45,36	192,3	542
	Фрукты свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,62</b>	<b>9,78</b>	<b>56,06</b>	<b>381,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1933</b>	<b>62,45</b>	<b>65,15</b>	<b>284,79</b>	<b>1970,55</b>	

<b>В1, мг.</b>	<b>В2, мг.</b>	<b>С, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>А, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>К, мг.</b>	<b>Р, мг.</b>	<b>І, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,21	0,13	12,9	2,56	115,6	135,9	33,55	1,65	134,75	158,325	0,01	0	0,72
0,004	0,13	0	0,06	1,2	0,024	0,6	0,2	24	2,975	0,015	0,01	0
0,04	0,13	1,3	0,8	124	0,02	27	0,56	45,27	110	0	0	0,12
0,07	0,01	0	0,581	10,5	52,1	3	0	55,3	20,831	0	0	0,01
<b>0,324</b>	<b>0,4</b>	<b>14,2</b>	<b>4,001</b>	<b>251,3</b>	<b>188,044</b>	<b>64,15</b>	<b>2,41</b>	<b>259,32</b>	<b>292,131</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>
0,079	0,03	10,2	1,3	44,3	128,9	22,64	0	63,4	86	0	0,005	0
0,08	0,05	8,214	0,34	34	0	12,58	1,12	37,6	47,5	0	0	0,82
0,1	0,34	1,24	1,24	231,42	0	19,52	2,21	82,1	126,66	0,01	0	0,18
0,108	0,04	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,02	0,01	0,02
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0	0	0,01
0,02	0,01	4,3	0,45	22	165,4	14	0	32,4	16	0	0	0,17

<b>0,453</b>	<b>0,48</b>	<b>23,954</b>	<b>6,33</b>	<b>364,72</b>	<b>294,3</b>	<b>105,34</b>	<b>3,33</b>	<b>374,95</b>	<b>409,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,2</b>
0,02	0	3	0,6	20	0	0	0	0	0	0	0	0,05
0,035	0,1	0,085	0,585	9,165	0,025	0,585	1	0	26,665	0,02	0,011	0,1
0,084	0	10,2	0,14	149	100	15,4	0	100	23,8	0	0	0,3
<b>0,139</b>	<b>0,1</b>	<b>13,285</b>	<b>1,325</b>	<b>178,165</b>	<b>100,025</b>	<b>15,985</b>	<b>1</b>	<b>100</b>	<b>50,465</b>	<b>0,02</b>	<b>0,011</b>	<b>0,45</b>
<b>0,92</b>	<b>0,98</b>	<b>51,439</b>	<b>11,656</b>	<b>794,185</b>	<b>582,369</b>	<b>185,475</b>	<b>6,74</b>	<b>734,27</b>	<b>752,556</b>	<b>0,075</b>	<b>0,036</b>	<b>2,5</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Картофельное пюре	180	3,78	6,20	29,60	115,6	429
	Котлеты	100	12,30	7,50	24,30	130,5	381
	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	454
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>21,14</b>	<b>31,54</b>	<b>92,03</b>	<b>742,58</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93	58
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Говядина, тушенная с капустой	200	13,50	15,60	11,60	244,66	365
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>30,06</b>	<b>26,49</b>	<b>127,10</b>	<b>875,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	8,20	3,20	17,00	150,3	517
	Коржик молочный	60	3,41	6,09	22,50	99,65	579
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>12,17</b>	<b>9,85</b>	<b>53,22</b>	<b>315,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1930</b>	<b>63,37</b>	<b>67,88</b>	<b>272,35</b>	<b>1933,34</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,162	0,027	6,12	0,99	46,8	70,89	22,56	0,63	74,98	45,8	0	0	0,41
0,09	0,06	0	1,5	39	0,04	15,6	0,2	24	70,6	0	0	0
0,003	0,1	0,252	0,129	2,16	0,018	2,76	0,56	45,27	6,15	0	0	0,12
0,004	0,03	0	0,06	1,2	0,024	0,6	1,08	0	3,4	0,02	0,01	0
0,04	0,09	1,3	0,4	127	0	15	0	0,45	127	0	0	0,15
<b>0,299</b>	<b>0,307</b>	<b>7,672</b>	<b>3,079</b>	<b>216,16</b>	<b>70,972</b>	<b>56,52</b>	<b>2,47</b>	<b>144,7</b>	<b>252,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,68</b>
0,25	0,08	5,1	1,3	125,1	207,4	18	2,2	61,67	42	0	0,008	0,08
0,005	0,14	0,443	0,044	70,65	0	1,17	0,04	68,3	2,84	0	0,004	1,1
0,06	0,21	15,21	1,025	156,4	68,147	46,66	0,99	85,4	202	0,01	0,003	0,02
0,108	0,04	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,02	0	0,01
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0,01	0	0,19

0	0	3,25	0,1	1	122	0	0	0,3	0	0	0	0
<b>0,489</b>	<b>0,48</b>	<b>24,003</b>	<b>5,469</b>	<b>386,15</b>	<b>397,547</b>	<b>102,43</b>	<b>3,23</b>	<b>375,12</b>	<b>380,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,015</b>	<b>1,4</b>
0,06	0	1,2	0,2	238	0,04	28	0	0	182	0	0	0
0,12	0,36	0	0,415	12,5	0,05	5	1,2	93,6	30,835	0	0,01	0,3
0,042	0	14	3,08	22,4	145	12,6	0	122,3	15,4	0	0	0,18
<b>0,222</b>	<b>0,36</b>	<b>15,2</b>	<b>3,695</b>	<b>272,9</b>	<b>145,09</b>	<b>45,6</b>	<b>1,2</b>	<b>215,9</b>	<b>228,235</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>
<b>1,01</b>	<b>1,147</b>	<b>46,875</b>	<b>12,243</b>	<b>875,21</b>	<b>613,609</b>	<b>204,55</b>	<b>6,9</b>	<b>735,72</b>	<b>861,825</b>	<b>0,06</b>	<b>0,035</b>	<b>2,56</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,12	3,20	23,72	152,3	165
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	141,8	590
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>593</b>	<b>20,50</b>	<b>26,50</b>	<b>95,70</b>	<b>679,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Рис отварной	180	4,43	7,29	28,50	145,36	414
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/30	10,30	7,21	6,50	133,95	338
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	17,00	110	508

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1020</b>	<b>30,22</b>	<b>30,04</b>	<b>134,85</b>	<b>924,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Ватрушка "Лакомка"	60	8,30	10,30	16,40	134	576
	Плоды свежие (бананы)	140	2,10	0,70	29,40	134,4	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,40</b>	<b>11,00</b>	<b>45,80</b>	<b>378,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2013</b>	<b>62,12</b>	<b>67,54</b>	<b>276,35</b>	<b>1981,91</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,21	0,06	3,1	2,75	111,23	110,52	26,25	1,91	21,51	109,32	0,017	0,01	0,8
0,002	0,1	0,006	0,024	10,963	0,005	0,77	0,2	24	7,822	0,008	0	0
0,02	0,15	0,4	0,8	29,5	0	13	0,1	146	87	0	0	0,2
0,054	0,05	11,08	0,18	114,24	70,1	25,2	0,02	58,6	63,8	0	0	0
<b>0,286</b>	<b>0,36</b>	<b>14,586</b>	<b>3,754</b>	<b>265,933</b>	<b>180,625</b>	<b>65,22</b>	<b>2,23</b>	<b>250,11</b>	<b>267,942</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>
0,05	0,27	10,2	0,52	41	156,3	10,21	0,54	67,5	37	0	0,001	0,32
0,05	0,05	10,3	0,32	34,5	84,5	16,25	0	17,3	53	0	0	0,36
0,074	0,03	0	0,63	171,45	0,072	16,51	0	25,25	46,21	0	0,015	0,31
0,08	0,1	1,02	0,79	57,67	35,21	19,36	3,01	217,6	126,32	0	0	0,02
0,108	0,04	0	2,34	21	0	28,2	0	41,85	94,8	0,01	0	0,01
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	0,45	39	0,02	0	0,19

0	0	0,5	0,45	28	25,4	7	0	0	19	0	0	0
<b>0,428</b>	<b>0,5</b>	<b>22,02</b>	<b>5,71</b>	<b>365,62</b>	<b>301,482</b>	<b>105,93</b>	<b>3,55</b>	<b>369,95</b>	<b>415,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,016</b>	<b>1,21</b>
0,04	0	8	0,4	40	0	0	0	0	0	0	0	0
0,03	0,13	0,065	0,335	52,665	0,1	9,335	1	113	81,335	0,013	0,01	0,2
0,056	0	5,36	0,84	11,2	113	35,3	0	0	39,2	0	0	0
<b>0,126</b>	<b>0,13</b>	<b>13,425</b>	<b>1,575</b>	<b>103,865</b>	<b>113,1</b>	<b>44,635</b>	<b>1</b>	<b>113</b>	<b>120,535</b>	<b>0,013</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>
<b>0,84</b>	<b>0,99</b>	<b>50,031</b>	<b>11,039</b>	<b>735,418</b>	<b>595,207</b>	<b>215,785</b>	<b>6,78</b>	<b>733,06</b>	<b>803,807</b>	<b>0,068</b>	<b>0,036</b>	<b>2,41</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7 ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	4,30	44,50	103,66	237
	Печень, тушенная в соусе	100/30	10,30	5,40	5,50	85,3	401
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>22,06</b>	<b>25,10</b>	<b>91,50</b>	<b>669,96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	1,30	7,30	5,30	130	76
	Суп-лапша домашняя	250	8,56	11,50	35,00	110	156
	Азу	230	10,30	10,10	13,64	251,3	364
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	12,20	93	510

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>31,92</b>	<b>30,74</b>	<b>130,64</b>	<b>905,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100	516
	"Крендель сахарный"	60	3,46	6,53	29,40	190	555
	Плоды свежие (апельсин)	140	1,26	0,28	11,34	60,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,52</b>	<b>11,81</b>	<b>48,74</b>	<b>350,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1935</b>	<b>64,50</b>	<b>67,65</b>	<b>270,88</b>	<b>1925,56</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,31	0,055	0	0,97	121,4	107,41	62,36	0	90,12	222,31	0	0	0,7
0,006	0,015	0,333	0,56	95,6	91,32	0,433	1,056	25,7	7,567	0	0	0,3
0,004	0,1	0	0,06	1,2	0,024	0,6	1,08	24	3,4	0,025	0,01	0
0	0,16	10,21	0,3	10	0	7	0	45,27	11	0	0	0
<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>10,543</b>	<b>1,89</b>	<b>228,2</b>	<b>198,754</b>	<b>70,393</b>	<b>2,136</b>	<b>185,09</b>	<b>244,277</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>
0,04	0,012	8,4	0,8	23	251,2	11,1	0	72,03	40	0	0	0
0,104	0,04	3,75	0,34	190	0,125	25	1,62	45,88	97,5	0	0,005	0,49
0,16	0,25	8,86	0,65	95,31	0,04	21,56	1,94	99,09	121,3	0	0,01	0,65
0,108	0,17	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,01	0	0,1
0,066	0,04	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0,02	0	0,01
0,01	0,01	1,6	0,8	19	45,68	8	0	0	12	0	0	0,13
<b>0,488</b>	<b>0,522</b>	<b>22,61</b>	<b>5,59</b>	<b>360,31</b>	<b>297,045</b>	<b>102,26</b>	<b>3,56</b>	<b>376,45</b>	<b>404,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,38</b>

0,08	0	1,4	2,5	240	0,04	28	0	0	180	0	0	0
0,04	0,13	0	0,9	8	0,045	4,665	0	129	29,335	0,015	0,01	0,13
0,056	0	17	0,42	47,6	63,2	18,2	1	59,3	32,2	0	0	0
<b>0,176</b>	<b>0,13</b>	<b>18,4</b>	<b>3,82</b>	<b>295,6</b>	<b>63,285</b>	<b>50,865</b>	<b>1</b>	<b>188,3</b>	<b>241,535</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>
<b>0,984</b>	<b>0,982</b>	<b>51,553</b>	<b>11,3</b>	<b>884,11</b>	<b>559,084</b>	<b>223,518</b>	<b>6,696</b>	<b>749,84</b>	<b>890,412</b>	<b>0,07</b>	<b>0,035</b>	<b>2,51</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	16,58	5,36	51,30	282,75	260
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Фрукты свежие (слива)	40	0,32	0,16	0,12	19,6	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>21,10</b>	<b>22,41</b>	<b>84,22</b>	<b>635,35</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,80	7,10	9,90	85	74
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	10,52	21,35	187,72	238
	Курица в соусе томатном	100/30	7,30	9,10	3,42	160	405
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108



	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122	503
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1045</b>	<b>32,37</b>	<b>30,96</b>	<b>136,94</b>	<b>939,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	0,20	36	518
	Пирожки печеные	60	8,36	10,20	38,40	209,17	543
	Фрукты свежие (груши)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,92</b>	<b>10,82</b>	<b>53,02</b>	<b>310,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2033</b>	<b>64,39</b>	<b>64,19</b>	<b>274,18</b>	<b>1885,39</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,21	0,26	2,5	2,21	169,235	127,36	38,25	2,21	75,01	181,25	0	0	0,78
0,012	0,1	9,12	0,468	6,668	0,02	3,332	0,2	24	11,332	0,025	0,01	0
0	0,01	2,8	0,4	14,2	0	2	0	11,41	4	0	0	0,2
0,084	0,03	0	0,7	51,669	69,14	19,331	0	155,3	46,669	0	0	0,01
<b>0,306</b>	<b>0,4</b>	<b>14,42</b>	<b>3,778</b>	<b>241,772</b>	<b>196,52</b>	<b>62,913</b>	<b>2,41</b>	<b>265,72</b>	<b>243,251</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,99</b>
0,08	0,081	15,45	0,75	19	268,1	18,2	0,89	16,72	25,12	0	0,006	0,72
0,002	0,09	0,23	0,024	0,43	0	0,67	1,1	82,4	1,61	0	0	0,05
0,201	0,11	1,278	1,55	325,74	36,021	35,12	0,53	59,08	95,01	0	0,009	0,08

0,02	0,17	1,92	0,83	28,33	0,02	13,33	0,98	56,7	158,33	0	0	0,18
0,108	0,04	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,01	0	0,16
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0,02	0	0,02
0	0	3,25	0,1	1	0	0	0	0,3	0	0	0	0,01
<b>0,477</b>	<b>0,501</b>	<b>22,128</b>	<b>6,254</b>	<b>407,5</b>	<b>304,141</b>	<b>103,92</b>	<b>3,5</b>	<b>374,65</b>	<b>413,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,22</b>
0,06	0	2	1,4	14	0	0	0	0	0	0	0	0
0,035	0,066	0	0,335	5,835	56,3	0	1	0	99,3	0,013	0,011	0,41
0,028	0	7	1,56	126,6	0	16,8	0	112	22,4	0	0	0
<b>0,123</b>	<b>0,066</b>	<b>9</b>	<b>3,295</b>	<b>146,435</b>	<b>56,3</b>	<b>16,8</b>	<b>1</b>	<b>112</b>	<b>121,7</b>	<b>0,013</b>	<b>0,011</b>	<b>0,41</b>
<b>0,906</b>	<b>0,967</b>	<b>45,548</b>	<b>13,327</b>	<b>795,707</b>	<b>556,961</b>	<b>183,633</b>	<b>6,91</b>	<b>752,37</b>	<b>778,821</b>	<b>0,068</b>	<b>0,036</b>	<b>2,62</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b> ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога запеченные	230	16,30	8,36	47,54	181,3	321
	Бутерброды с маслом	80/5	3,20	15,30	20,00	394	93
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	0,20	75	518
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>715</b>	<b>21,60</b>	<b>25,16</b>	<b>83,64</b>	<b>731,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	3,30	5,90	122	61
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,55	8,30	16,20	102,81	202
	Сельдь с луком	100	9,60	12,30	3,80	136	353
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96	507

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>990</b>	<b>29,86</b>	<b>30,99</b>	<b>129,75</b>	<b>899,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	7,10	6,40	17,00	174	517
	Блинчики	60	3,75	5,03	14,97	120,31	644
	Плоды свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11,41</b>	<b>11,99</b>	<b>45,69</b>	<b>360,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2105</b>	<b>62,87</b>	<b>68,14</b>	<b>259,08</b>	<b>1990,57</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,2	0,25	0,621	2,66	99,12	113,8	34,616	1,37	167,25	118,26	0	0	0,77
0,004	0,03	0	0,06	1,2	0,024	0,6	1,12	0	3,4	0,025	0,01	0,01
0,04	0,09	1,3	0,4	127	0	15	0	0,45	127	0	0	0
0,074	0,02	13,01	0,555	62,9	67,212	24,05	0	91,25	42,55	0	0	0,02
<b>0,318</b>	<b>0,39</b>	<b>14,931</b>	<b>3,675</b>	<b>290,22</b>	<b>181,036</b>	<b>74,266</b>	<b>2,49</b>	<b>258,95</b>	<b>291,21</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,8</b>
0,051	0,21	3,9	0,6	22	243,65	7,59	0,31	48,4	34,01	0	0,005	0,21
0,1	0,07	7,675	0,124	15,5	0,075	16,25	1,58	14,5	63	0	0	0,2
0,115	0,21	4,914	0,954	56,394	0,09	10,65	1,39	55,4	25,003	0,01	0	0,66
0,035	0,01	3,1	0,9	151,31	0,02	23	0	12,7	147,3	0	0,01	0,01

0,108	0,04	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,01	0	0,17
0,066	0,01	0	0,66	12	0	8,4	0	111,2	39	0,01	0	0
0,02	0,01	4,3	0,34	22	33,12	7,2	0	8,52	16	0	0	0,02
<b>0,495</b>	<b>0,56</b>	<b>23,889</b>	<b>5,918</b>	<b>300,204</b>	<b>276,955</b>	<b>101,29</b>	<b>3,28</b>	<b>368,32</b>	<b>419,113</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,27</b>
0,06	0	1,2	0,2	138	0,04	25	0	0	82	0	0	0,12
0,045	0,02	0	0,375	64,06	0,03	10,31	1	0	67,19	0,011	0,012	0,31
0,042	0	12	3,08	22,4	93,6	12,6	0	113	15,4	0	0	0
<b>0,147</b>	<b>0,02</b>	<b>13,2</b>	<b>3,655</b>	<b>224,46</b>	<b>93,67</b>	<b>47,91</b>	<b>1</b>	<b>113</b>	<b>164,59</b>	<b>0,011</b>	<b>0,012</b>	<b>0,43</b>
<b>0,96</b>	<b>0,97</b>	<b>52,02</b>	<b>13,248</b>	<b>814,884</b>	<b>551,661</b>	<b>223,466</b>	<b>6,77</b>	<b>740,27</b>	<b>874,913</b>	<b>0,066</b>	<b>0,037</b>	<b>2,5</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b> ГОКУ СКШ №28 г. Тулуна							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	13,55	8,90	35,77	207,7	301
	Бутерброды с сыром	80/18	4,10	16,89	17,60	272	90
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113	500
	Фрукты свежие (вишня)	40	0,32	0,08	4,24	20,8	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>588</b>	<b>20,87</b>	<b>27,87</b>	<b>78,51</b>	<b>613,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111	69
	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Плов из отварной птицы	230	9,30	17,41	21,51	253,16	406
	Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	30,06	156,6	109
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>940</b>	<b>33,71</b>	<b>30,97</b>	<b>137,26</b>	<b>938,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Булочка молочная	60	8,60	9,30	38,36	142	566
	Плоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	112
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>10,72</b>	<b>9,58</b>	<b>48,86</b>	<b>305,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1928</b>	<b>65,30</b>	<b>68,42</b>	<b>264,63</b>	<b>1857,46</b>	

<b>B1, мг.</b>	<b>B2, мг.</b>	<b>C, мг.</b>	<b>Fe, мг.</b>	<b>Ca, мг.</b>	<b>A, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>K, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

0,21	0,27	2,56	2,99	85,63	121,5	27,3	2,28	33,56	132,14	0,01	0,01	0,75
0,002	0,003	0,006	0,024	10,963	0,005	0,77	0,2	24	9,354	0,015	0	0
0,02	0,02	0,4	0,8	29,5	0	13	0,02	146	87	0	0	0,2
0,054	0,04	11,08	0,18	114,24	70,1	25,2	0	37,2	63,8	0	0	0,02
<b>0,286</b>	<b>0,333</b>	<b>14,046</b>	<b>3,994</b>	<b>240,333</b>	<b>191,605</b>	<b>66,27</b>	<b>2,5</b>	<b>240,76</b>	<b>292,294</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,97</b>
0,09	0,051	5,2	0,63	19	259,3	15,2	0,98	93,61	41,21	0	0	0,02
0,175	0,275	12,125	0,45	143,25	0,05	17	1,56	26,4	85,25	0	0	0,57
0,041	0,026	1,31	0,98	145,16	0	28,36	0,81	94,21	132,1	0,01	0,015	0,45
0,108	0,086	0	2,34	21	0	28,2	0	117,6	94,8	0,01	0	0,02
0,066	0,049	0	0,66	12	0	8,4	0	41,85	39	0,01	0	0,01

0	0	0,5	0,45	28	25,4	7	0	0,45	19	0	0	0,19
<b>0,48</b>	<b>0,487</b>	<b>19,135</b>	<b>5,51</b>	<b>368,41</b>	<b>284,75</b>	<b>104,16</b>	<b>3,35</b>	<b>374,12</b>	<b>411,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,015</b>	<b>1,26</b>
0,04	0	5	0,4	40	0	0	0	0	0	0	0	0
0,08	0,2	0,1	0,5	30	0	9	1	117	47	0	0	0
0,084	0	13,2	0,5	49	114	15,4	0	0	23,8	0,014	0,011	0,41
<b>0,204</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>1,4</b>	<b>119</b>	<b>114</b>	<b>24,4</b>	<b>1</b>	<b>117</b>	<b>70,8</b>	<b>0,014</b>	<b>0,011</b>	<b>0,41</b>
<b>0,97</b>	<b>1,02</b>	<b>51,481</b>	<b>10,904</b>	<b>727,743</b>	<b>590,355</b>	<b>194,83</b>	<b>6,85</b>	<b>731,88</b>	<b>774,454</b>	<b>0,069</b>	<b>0,036</b>	<b>2,64</b>

День недели	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.
	Б	Ж	У						
ДЕНЬ 1	65,63	60,53	269,49	2016,52	0,948	1,115	51,445	12,64	881,715
ДЕНЬ 2	63,43	64,98	282,73	1950,57	0,906	1,07	51,475	12,715	775,447
ДЕНЬ 3	62,11	62,41	277,59	1882	0,919	0,99	44,482	13,233	880,568
ДЕНЬ 4	62,45	65,15	284,79	1970,55	0,92	0,98	51,439	11,656	794,185
ДЕНЬ 5	63,37	67,88	272,35	1933,34	1,01	1,147	46,875	12,243	875,21
ДЕНЬ 6	62,12	67,54	276,35	1981,91	0,84	0,99	50,031	11,039	735,418
ДЕНЬ 7	64,50	67,65	270,88	1925,56	0,984	0,982	51,553	11,3	884,11
ДЕНЬ 8	64,39	64,19	274,18	1885,39	0,906	0,967	45,548	13,327	795,707
ДЕНЬ 9	62,87	68,14	259,08	1990,57	0,96	0,97	52,02	13,248	814,884
ДЕНЬ 10	65,30	68,42	264,63	1857,46	0,97	1,02	51,481	10,904	727,743

<b>ИТОГО</b>	<b>761,25</b>	<b>790,17</b>	<b>3268,90</b>	<b>23147,12</b>	<b>11,375</b>	<b>12,206</b>	<b>590,53</b>	<b>146,31</b>	<b>9793,6</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>63,43</b>	<b>65,84</b>	<b>272,40</b>	<b>1928,90</b>	<b>0,947</b>	<b>1,017</b>	<b>49,21</b>	<b>12,19</b>	<b>816,13</b>

<b>День недели</b>	<b>А, мг.</b>	<b>Mg, мг.</b>	<b>D, мг.</b>	<b>К, мг.</b>	<b>P, мг.</b>	<b>I, мг.</b>	<b>Se, мг.</b>	<b>F, мг.</b>
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>552,724</b>	<b>209,925</b>	<b>6,9</b>	<b>767,73</b>	<b>884,745</b>	<b>0,06</b>	<b>0,025</b>	<b>2,53</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>541,225</b>	<b>197,09</b>	<b>6,52</b>	<b>740,83</b>	<b>731,993</b>	<b>0,065</b>	<b>0,04</b>	<b>2,85</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>	<b>572,385</b>	<b>224,012</b>	<b>6,96</b>	<b>728,31</b>	<b>877,037</b>	<b>0,067</b>	<b>0,037</b>	<b>2,45</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>582,369</b>	<b>185,475</b>	<b>6,74</b>	<b>734,27</b>	<b>752,556</b>	<b>0,075</b>	<b>0,036</b>	<b>2,5</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>	<b>613,609</b>	<b>204,55</b>	<b>6,9</b>	<b>735,72</b>	<b>861,825</b>	<b>0,06</b>	<b>0,035</b>	<b>2,56</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>595,207</b>	<b>215,785</b>	<b>6,78</b>	<b>733,06</b>	<b>803,807</b>	<b>0,068</b>	<b>0,036</b>	<b>2,41</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>559,084</b>	<b>223,518</b>	<b>6,696</b>	<b>749,84</b>	<b>890,412</b>	<b>0,07</b>	<b>0,035</b>	<b>2,51</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>	<b>556,961</b>	<b>183,633</b>	<b>6,91</b>	<b>752,37</b>	<b>778,821</b>	<b>0,068</b>	<b>0,036</b>	<b>2,62</b>
<b>ДЕНЬ 9</b>	<b>551,661</b>	<b>223,466</b>	<b>6,77</b>	<b>740,27</b>	<b>874,913</b>	<b>0,066</b>	<b>0,037</b>	<b>2,5</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>	<b>590,355</b>	<b>194,83</b>	<b>6,85</b>	<b>731,88</b>	<b>774,454</b>	<b>0,069</b>	<b>0,036</b>	<b>2,64</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>6851,62</b>	<b>2493,62</b>	<b>81,626</b>	<b>8885,44</b>	<b>9877,44</b>	<b>0,8</b>	<b>0,423</b>	<b>30,55</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>570,96</b>	<b>207,8</b>	<b>6,8</b>	<b>740,45</b>	<b>823,12</b>	<b>0,066</b>	<b>0,035</b>	<b>2,545</b>

При подготовке этого материала был использован:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир. учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации. Пермь 2013 год.
2. Технологические карты и рецептуры для приготовления блюд в школах по СанПин, г. Пермь 2013г.
3. Технологические карты приготовления блюд в школах, гимназиях (учреждениях образования) по СанПин, химический состав и пищевая ценность блюд, разрешенные блюда.
4. Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С.

