



Утверждаю:

Директор МКОУ Федосихинская СОШ

Имени Героя Советского Союза А.Я. Анцупова

Почевалов Н.И.

Меню МКОУ Федосихинская СОШ имени Героя Советского Союза А.Я. Анцупова

Осень-зима

2026-2027 учебный год

(категория: ОВЗ от 7 лет до 11 лет)

Разработчик меню «ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора»

1 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
121	Суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	21,8	155,8	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	65.57	342.44	192.98	78.3	290.91	2.26	14.06	18.21	77.85
388	Напиток из шиповника	200	3,2	1,2	46,7	210,6	0.02	0.3	0	0	1.52	23.7	782.24	214.84	145.46	272.75	27.11	0	0	0
96	Бутерброд с сыром	50	6.1	8.6	11	146.2	0.03	0.08	60	0.22	0.12	295.06	39	172.44	12.28	116.11	0.37	0.71	3.81	3.38
Итого за Завтрак		500	23.9	22.7	56.9	528.1	0.31	0.6	110.25	0.38	2.29	384.33	1163.68	580.26	236.04	679.77	29.74	16.77	22.02	81.23
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6- 540.5	0.24	0.28	140	2	12		220	220	50	330	2.4	20	6	60
Соотношение БЖУ			1	0.95	2.38															
Удельный вес БЖУ в %			23.1%	21.9%	54.9%															
Процент от суток		35.5%	49.6%	42.3%	32.4%	38.3%														

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.35	0.62	110.25	0.38	6.29	416.33	1463.68	620.26	254.04	703.77	30.54	16.77	22.02	81.23
Рекомендуемая величина			3.85	3.95	16.75	111.4-152.8	0.06	0.07	35	0.5	3		55	55	12.5	82.5	0.6	5	1.5	15
Соотношение БЖУ			1	0.67	54.33															
Удельный вес БЖУ в %			1.8%	1.2%	97%															
Процент от суток		14.2%	1.2%	0.7%	18.6%	9.9%														

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.4	5.6	18.2	156.5	0.18	0.07	121.17	0	4.95	8.06	395.29	34.47	30.32	76.06	1.76	3.33	0.45	32.35
143	Рагу из овощей	150	2.3	10.3	12.4	151.8	0.07	0.07	221.81	0.1	13.89	12.2	432.69	37.4	25.5	56.88	0.94	5.03	0.46	33.71
294	котлеты рубленые из птицы	60	8.6	14.1	6.9	189.3	0.04	0.07	35.77	0.08	0.36	74.24	96.3	21.28	11.08	80.24	0.83	2.84	1.89	57.8

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28.7	118.7	0	0	30.02	0	0.56	0.06	1.38	143.2	4.35	8.72	0.14	0	0.01	0	
115	хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
Итого за Обед		710	23.8	30.6	86	714.4	0.71	0.86	519.02	0.56	26.05	793.6	2481.44	871.1	342.19	986.07	35.6	28.61	35.3	207.9	
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4	0.36	0.42	210	3	18		330	330	75	495	3.6	30	9	90	
Соотношение БЖУ			1	1.29	3.61																
Удельный вес БЖУ в %			16.9%	21.8%	61.3%																
Процент от суток		50.4%	49.2%	56.9%	49%	51.8%															
Итого за день		1410	48.3	53.7	175.5	1378.9	1.37	2.08	739.52	1.32	34.63	1594.3 5	5108.8	2071.6 3	832.27	2369.61	95.88	62.15	79.34	370.45	
Рекомендуемая величина за день			77	79	335	2350	1.2	1.4	700	10	60		1100	1100	250	1650	12	100	30	300	

2 день Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	9.8	13.1	34.7	295.4	0.19	0.27	52.23	0.15	0.83	62.82	339.09	198.08	98.47	245.38	2.82	15.82	5.18	42.59	
376	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом	50	3	9.4	18.6	170.5	0.04	0.03	56.25	0.16	0	189	38.63	10.5	5.25	28.13	0.44	1.2	2.38	5.79	
Итого за Завтрак		500	12.9	22.5	58.5	487.3	0.23	0.3	108.65	0.31	0.85	252.22	389.59	272.76	105.9	277.6	3.68	19.02	7.56	48.38	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6-540.5															
Соотношение БЖУ			1	1.74	4.53																
Удельный вес БЖУ в %			13.7%	23.9%	62.4%																
Процент от суток		35.7%	33.5%	61%	28.2%	37.1%															

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
389	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0	

[illegible]

Обед

[illegible]

3 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7.1	3.6	36.2	205.5	0.12	0.16	16.93	0	0.65	50.94	207.72	163.99	39.99	168.86	0.83	12.56	5.09	40.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	9.4	78.7	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.53	183.93	148.28	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	3	4.8	34.5	193.5	0.04	0.02	34.38	0.08	0.13	188.56	74.75	12	7.5	30.75	0.53	1.2	2.31	5.61
Итого за Завтрак		500	14	11.3	80.1	477.7	0.19	0.31	64.6	0.08	1.3	278.03	466.4	324.27	78.16	306.4	2.42	24.76	9.16	66.01
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Соотношение БЖУ			1	0.81	5.72															
Удельный вес БЖУ в %			13.3%	10.7%	76%															
Процент от суток		35.7%	36%	37.1%	35.8%	36.1%														

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
389	Сок ананасовы	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.23	0.33	64.6	0.08	5.3	310.03	766.4	364.27	96.16	330.4	3.22	24.76	9.16	66.01
Рекомендуемая величина			3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Соотношение БЖУ			1	0.67	54.33															
Удельный вес БЖУ в %			1.8%	1.2%	97%															
Процент от суток		14.3%	1.5%	1.3%	14.6%	10.3%														

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	5.9	4.6	12	113.4	0.06	0.04	106.85	0	4.35	752.59	327.55	45.47	25.1	72.83	1.29	105.26	2.17	25
171	Каша рассыпчатая(гречневая)	120	6.8	6.8	29.6	206.4	0.18	0.1	22.28	0.1	0	2.21	181.14	11.69	98.83	149.35	3.32	1.87	2.92	13.29
278	тефтели	60	6	6.5	1.5	88.3	0.01	0	0	0	0.8	0.61	29.05	5.46	2.44	10.13	0.14	0.6	0.09	6.2

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
348	Компот из изюма	200	0.7	0.1	37.3	153.4	0.03	0.02	1.16	0	0.1	28.62	221.21	84.72	11.72	35.93	0.89	0.26	0.17	74.85	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6	
Итого за Обед		700	24.3	18.7	111	710	0.61	0.53	194.89	0.18	10.55	1406.16	1647.25	529.21	257.25	678.14	10.75	135.47	18.51	199.3	
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705- 1036.4															
Соотношение БЖУ			1	0.77	4.57																
Удельный вес БЖУ в %			15.7%	12.1%	72.1%																
Процент от суток		50%	62.4%	61.6%	49.7%	53.6%															
Итого за день		1400	38.9	30.4	223.7	1324.1	1.03	1.17	324.09	0.34	17.15	1994.22	2880.05	1217.75	431.57	1314.94	16.39	184.99	36.83	331.32	
Рекомендуемая величина за день			77	79	335	2350															

4 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10.7	14.1	41.7	336.5	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	65.57	342.44	192.98	78.3	290.91	2.26	14.06	18.21	77.85	
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6	0	0.01	2.28	0	1.24	3.18	58.33	64.71	6.8	11.25	0.92	0.26	0.03	1.44	
3	Бутерброд с сыром	50	7	8.7	16.5	172.3	0.04	0.08	60	0.22	0.12	350.5	49.33	174.67	13.83	123.33	0.49	1.07	4.47	4.99	
Итого за Завтрак		500	18	22.9	59.8	517.4	0.3	0.31	112.53	0.38	2.01	419.25	450.1	432.36	98.93	425.49	3.67	17.39	22.71	84.28	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6-540.5															
Соотношение БЖУ			1	1.27	3.32																
Удельный вес БЖУ в %			17.9%	22.7%	59.4%																
Процент от суток		35.7%	28.1%	43.4%	27%	32%															

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0	

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.э кв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	5.4	11.2	115.5	0.04	0.04	129.86	0	6.3	102.17	298.34	37.88	21.24	44.05	0.98	4.6	0.46	25.64
305	Рис припущенный	120	1.6	1.7	16.2	86.8	0.01	0.01	6.48	0.03	0	204.2	20.57	17.09	10.57	32.39	0.23	27.76	3.21	12.07
232	рыба запеченная в сметанном соусе	80	12.9	10	2.2	150.6	0.08	0.1	181.92	0.16	0.74	819.28	336.57	62.43	46.1	192.56	0.8	229.93	11.33	573.13
388	Напиток из плодов шиповника	200	3.2	1.2	46.7	210.6	0.05	0.24	490.2	0	400	8.38	41.57	360.85	14.79	14.79	2.62	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Итого за Обед		710	27.7	18.8	105.8	704.1	0.52	0.88	913.56	0.56	579.43	1741.45	1564.85	1035.04	304.76	793.04	9.4	291.99	29.09	696.45
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Соотношение БЖУ			1	0.68	3.82															
Удельный вес БЖУ в %			18.1%	12.4%	69.4%															
Процент от суток		50.4%	58.6%	44.4%	54.4%	52.1%														
Итого за день		1410	47.2	42.5	194.6	1350.8	1.04	1.8	1123.76	1.3	753.21	2357.49	2922.85	2044.62	642.08	1693.54	17.62	347.55	50.07	850.27
Рекомендуемая величина за день			77	79	335	2350														

6 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7.2	3.1	32.6	187	0.08	0.16	16.5	0	0.65	48.4	193.35	167.74	21.29	126.53	0.45	11.25	2.2	32.75
378	Чай с молоком или сливками	200	11.5	3.8	7.8	111.4	0.06	0.58	36	0	5.65	66.02	1313.06	342.54	227	457.5	41.06	4.5	1	10
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	3	4.8	34.5	193.5	0.04	0.02	34.38	0.08	0.13	188.56	74.75	12	7.5	30.75	0.53	1.2	2.31	5.61

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за Завтрак		500	21.7	11.7	74.9	491.9	0.18	0.76	86.88	0.08	6.43	302.98	1581.16	522.28	255.79	614.78	42.04	18.95	5.51	48.36
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6- 540.5	0.24	0.28	140	2	12		220	220	50	330	2.4	20	6	60
Соотношение БЖУ			1	0.54	3.45															
Удельный вес БЖУ в %			20%	10.8%	69.2%															
Процент от суток		35.7%	43.8%	42%	32%	35.5%														

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
389	Сок ананасовы	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.22	0.78	86.88	0.08	10.43	334.98	1881.16	562.28	273.79	638.78	42.84	18.95	5.51	48.36
Рекомендуемая величина			3.85	3.95	16.75	111.4- 152.8	0.06	0.07	35	0.5	3		55	55	12.5	82.5	0.6	5	1.5	15
Соотношение БЖУ			1	0.67	54.33															
Удельный вес БЖУ в %			1.8%	1.2%	97%															
Процент от суток			14.3%	1.2%	1.4%	13.9%	9.8%													

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
348	Компот из кураги	200	1.8	0.1	19	84.1	0.03	0.06	129.43	0	0.7	4.8	527.61	99.43	33.83	47.02	1.04	0	0	0
96	Рассольник "Ленинградский"	200	3.7	4.3	12.6	103.9	0.06	0.04	97.44	0	5.36	105.31	321.71	17.74	17.99	49.94	0.67	3.52	1.49	23.64
128	Картофельное пюре	150	2,9	2,7	20	115,7	0.29	0.11	33.3	0.07	0	135.09	22	7.22	5.22	22.19	0.53	0	0.04	0.14
282	Оладьи из печени	80	12,8	4,5	8,8	126,7	0.13	1.04	2971.96	0	7.81	46.79	136.11	4.69	9.27	161.81	3.55	3.73	20.68	136.16
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0.2	14,8	70,3	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0.4	10	51,2	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
331	Соус сметанный с томатом	50	3,4	6,8	13,3	127,9	0,04	0,05	56,1	0	2,16	17,06	174,55	90,82	14,01	49,5	0,59	4,73	1,09	10,3

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за Обед		700	27.1	15.8	127	815,3	0.84	2.08	3319.01	0.15	24.3	1031.77	3029.69	712.86	366.4	1011.74	50.8	26.84	44.37	211.2
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4	0.36	0.42	210	3	18		330	330	75	495	3.6	30	9	90
Соотношение БЖУ			1	0.58	4.69															
Удельный вес БЖУ в %			16%	9.3%	74.7%															
Процент от суток		50%	55%	56.6%	54.1%	54.7%														
Итого за день		1400	49.4	27.9	234.5	1387.1	1.24	3.62	3492.77	0.31	41.16	1669.73	6492.01	1797.42	895.98	2265.3	135.68	64.74	55.39	307.92
Рекомендуемая величина за день			77	79	335	2350	1.2	1.4	700	10	60		1100	1100	250	1650	12	100	30	300

7 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
173	каша вязкая молочная из пшенной крупы.	250	10	11.4	46.8	329.7	0.17	0.21	50.25	0.16	0.65	57.02	273.96	179.78	47.85	251.21	2.69	11.26	41.2	25.35
375	Чай зеленый	200	7.1	0	4.2	45.4	0.02	0.3	0	0	1.52	23.7	782.24	214.84	145.46	272.75	27.11	0	0	0
7	бутерброд горячий с сыром	50	5.5	7.9	13.5	147.2	0.03	0.05	39.6	0.22	0.04	206.8	35.61	122.71	8.22	83.78	0.43	0.96	3.55	4.52
Итого за Завтрак		500	22.6	19.3	64.5	522.3	0.22	0.56	89.85	0.38	2.21	287.52	1091.81	517.33	201.53	607.74	30.23	14.22	44.75	29.87
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Соотношение БЖУ			1	0.85	2.85															
Удельный вес БЖУ в %			21.2%	18.2%	60.6%															
Процент от суток		35.5%	40.5%	45.3%	33.2%	37.7%														

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
389	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Итого за Второй завтрак		200	1.4	0.2	26.4	113	0.3	0.6	105.85	0.38	82.21	307.52	1449.81	553.33	223.53	633.74	30.83	14.22	44.75	29.87

[illegible]

Обед

[illegible]

8 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
174	Каша рисовая молочная с маслом	250	6.8	10.7	42.8	294.3	0.07	0.17	47.86	0.15	0.62	51.39	190.76	155.79	37.29	164.68	0.59	11.45	9.16	50.33	
501	Чай	200	0.9	0.2	0.3	7	0	0.04	1.5	0	0.2	3.12	102.92	81.84	19.14	35.89	3.57	0	0	0	
1	Бутерброд с маслом	50	3	9.4	18.6	170.5	0.04	0.03	56.25	0.16	0	189	38.63	10.5	5.25	28.13	0.44	1.2	2.38	5.79	
Итого за Завтрак		500	10.7	20.3	61.7	471.8	0.11	0.24	105.61	0.31	0.82	243.51	332.31	248.13	61.68	228.7	4.6	14.65	11.54	56.12	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6-540.5															
Соотношение БЖУ			1	1.9	5.77																
Удельный вес БЖУ в %			11.5%	21.9%	66.6%																
Процент от суток		35.5%	30%	48.6%	29.8%	35.1%															

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
389	Сок сливовы	200	0.6	0	35	142.4	0.02	0.02	0	0	171	0	266	80	70	40	0	0	0	0	
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0	35	142.4	0.13	0.26	105.61	0.31	171.82	243.51	598.31	328.13	131.68	268.7	4.6	14.65	11.54	56.12	
Рекомендуемая величина			3.85	3.95	16.75	111.4- 152.8															
Соотношение БЖУ			1	0	58.33																
Удельный вес БЖУ в %			1.7%	0%	98.3%																
Процент от суток		14.2%	1.7%	0%	16.9%	10.6%															

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
101	Суп картофельный с крупой	250	5.8	3.4	19.1	129.8	0.08	0.05	121.35	0	6.6	5.51	398.98	24.29	23.01	75.82	0.87	4.55	3.55	31.1	
204	Макароны отварные с маслом	150	6,8	4,5	66	331,9	0.08	0.11	33,3	0,07	0	135,09	22	7,22	5,22	22,19	0.53	0	0.04	0,14	

[illegible]

9 день
Завтрак

[illegible]

Второй завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

10 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10.7	14.1	41.7	336.5	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	65.57	342.44	192.9	78.3	290.91	2.26	14.06	18.21	77.85	
375	Чай зеленый	200	7.1	0	4.2	45.4	0.02	0.3	0	0	1.52	23.7	782.24	214.8	145.46	272.75	27.11	0	0	0	
7	бутерброд горячий с сыром	50	5.5	7.9	13.5	147.2	0.03	0.05	39.6	0.22	0.04	206.8	35.61	122.7	8.22	83.78	0.43	0.96	3.55	4.52	
Итого за Завтрак		500	23.3	22	59.4	529.1	0.31	0.57	89.85	0.38	2.21	296.0	1160.29	530.5	231.98	647.44	29.8	17.02	21.76	82.37	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	445.6- 540.5															
Соотношение БЖУ			1	0.94	2.55																
Удельный вес БЖУ в %			22.3%	21%	56.7%																
Процент от суток		35.5%	35.2%	35.4%	31.4%	33.4%															

Второй завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
389	Сок ананасовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32	300	40	18	24	0.8	0	0	0	
Итого за Второй завтрак		200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.35	0.59	89.85	0.38	6.21	328.0 7	1460. 29	570.53	249.98	671.44	30.6	17.02	21.76	82.3 7	
Рекомендуемая величина			3.85	3.95	16.75	111.4- 152.8															
Соотношение БЖУ			1	0.67	54.33																
Удельный вес БЖУ в %			1.8%	1.2%	97%																
Процент от суток		14.2%	0.9%	0.6%	17.2%	8.6%															

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
323	Капуста тушенная	120	3.8	3.8	15.3	110.3	0.05	0.07	68.42	0.07	36.8	21.1	545.34	89.42	32.71	64.32	1.26	5.85	0.67	22.22	
156	Суп картофельный с рыбой	250	21.6	27.3	15.7	395.2	0.24	0.22	249.65	0.44	8.46	62.75	757.24	39.12	49.92	241.27	1.46	55.57	39.83	468.98	

[illegible]