

Утверждаю:  
Директор МКОУ

№ 12

детский сад №12  
А.А. Скутина.



12 января 2026г.

# Десятидневное меню

## для обучающихся школьного отделения

### с ограниченными возможностями здоровья.

(1-4 класс)

Сборник технических нормативов  
для питания детей  
в дошкольных организациях.  
Методические рекомендации  
и технические документы, часть 1 и 2 г. Екатеринбург 2012г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей  
в дошкольных организациях  
Составители: Могильный М.П. и ТутельянТ.В 2012г.

г.Тавда 2026г.

1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергич. ескан. ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Д	B2	B12	B6	PP	Фолиевая а-к-та	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Na	K	I			
416	Каша Манная	250	6,27	6,07	35,91	231,58	0,07	0,42	0,03	1,11	0,06	0,10	0,00	0,07	0,44	9,20	92,95	16,25	88,81	0,43	0,57	42,34	169,82	7,20			
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	1	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2,00			
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	0,00			
	Итого:	560	10,32	18,5	71,07	500,93	0,15	9,63	0,3	3,88	0,21	0,16	0	0,2	1,34	25,9	139,5	41,44	141,75	1,86	1,13	256,32	341,42	9,2			
ОБЕД																											
72	Щи по-уральски (с крупой)	250	9,92	11,99	19,34	226,19	0,16	15,91	0,63	2,73	0,00	0,13	0,20	0,53	3,50	18,03	79,24	50,10	145,86	2,34	1,67	47,64	636,00	9,34			
235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	10,77	11,39	14,64	257,74	0,14	6,87	0,07	0,47	0,17	0,12	0,05	0,31	1,50	9,74	72,60	46,53	183,27	1,34	1,12	84,65	703,05	79,23			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00			
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76			
	Итого:	840	25,62	24,1	87,23	725,43	0,43	31,58	0,71	4,93	0,17	0,3	0,25	0,99	6,18	45,73	188,5	125,36	389,21	6,82	3,36	460,81	1662,17	90,33			
	Итого за день	1400	35,94	42,6	158,3	1226,36	0,58	41,21	1,01	8,81	0,38	0,46	0,25	1,19	7,52	71,63	328	166,8	530,96	8,68	4,49	717,13	2003,59	99,53			



3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	PP	Фолиевая кислота	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Na	K	I			
415	Каша рисовая	257	4,98	8,48	36,97	244,61	0,04	0,42	0,04	0,33	0,11	0,11	0,00	0,07	0,56	7,52	87,64	27,31	112,12	0,43	0,89	45,82	157,78	7,75			
1	Бульердоды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	0,00			
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76			
	Итого:	607	8,38	17,32	74,90	491,85	0,12	9,23	0,12	1,88	0,26	0,16	0,00	0,19	1,34	20,08	120,37	48,82	155,43	3,25	1,34	273,86	461,38	9,51			
ОБЕД																											
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,78	8,66	20,97	197,35	0,12	6,12	0,58	1,64	0,00	0,01	0,18	0,41	2,96	12,72	52,53	34,05	113,92	1,73	1,24	36,37	492,59	6,96			
260	Тедфтели рыбные паровые	90	9,96	6,50	12,14	146,97	0,08	0,06	0,06	2,74	0,00	0,05	0,00	0,09	0,81	7,34	26,04	34,78	143,38	0,65	0,90	24,41	270,71	83,15			
321	Пюре картофельное	180	3,31	5,17	23,09	152,49	0,14	11,30	0,04	0,25	0,08	0,12	0,00	0,42	1,48	11,20	33,51	31,22	88,24	1,29	0,59	17,35	825,15	8,8			
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,4	0			
	Итого:	840	27,63	24,64	106,68	760,42	0,47	26,68	0,88	7,58	0,08	0,24	0,18	1,08	6,55	53,36	162,56	132,46	415,25	5,42	3,41	392,59	1779,57	100,91			
	Итого за день	1447	36,01	41,96	181,58	1252,27	0,59	35,906	1	9,46	0,34	0,4	0,18	1,27	7,89	73,44	282,93	181,28	570,68	8,67	4,75	666,45	2240,95	110,42			



5 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І	
190	Каша "Дружба"	257	6,96	9,55	40,57	276,80	0,13	0,52	0,05	0,88	0,11	0,14	0,00	0,17	0,64	13,66	116,38	39,43	152,37	0,97	1,11	56,42	219,52	10,39	
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00	
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00	
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76	
	Итого:	607	10,36	18,39	78,50	524,04	0,21	9,33	0,13	2,43	0,26	0,19	0,00	0,29	1,42	26,22	149,11	60,94	195,68	3,79	1,56	284,46	523,12	21,15	
ОБЕД																									
94	Суп Крестьянский с пшеном	250	8,16	8,19	20,66	189,20	0,14	6,02	0,54	1,69	0,00	0,08	0,16	0,43	2,77	14,74	49,40	39,74	122,98	1,72	1,26	33,85	490,29	6,98	
152	Запеканка капустная с мясом	180	20,57	15,83	23,53	320,06	0,12	33,44	0,03	2,26	0,08	0,21	0,00	0,29	4,34	22,99	96,70	53,98	206,92	2,93	3,66	108,49	657,92	11,87	
347	Соус белый основной	30	0,18	1,22	1,11	16,11	0,00	0,04	0,01	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,49	2,98	0,70	2,08	0,04	0,02	0,62	3,80	0,05	
433	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	0,50	0,36	3,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00	
	Итого:	720	33,49	25,61	94,41	747,46	0,66	59,50	120,58	7,50	1,78	0,66	0,66	1,16	11,05	174,42	162,88	114,22	382,38	5,89	5,38	446,56	1244,61	18,90	
	Итого за день	1327	43,85	44	172,91	1271,5	0,87	68,83	120,71	9,93	2,04	0,85	0,66	1,45	12,47	200,64	311,99	175,16	578,06	9,68	6,94	731,02	1767,73	40,05	

6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
418	Каша ячневая	257	8,14	9,40	44,00	293,66	0,14	0,52	0,05	0,15	0,11	0,15	0,00	0,29	1,27	17,42	145,24	36,43	241,14	1,07	1,00	59,43	259,06	9,00			
1	Бульбороды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00				
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
	Итого:	607	11,68	17,89	84,17	543,19	0,20	1,33	0,12	1,15	0,26	0,19	0,00	0,38	1,87	28,32	170,19	54,50	281,07	3,21	1,36	270,59	438,02	19,00			
ОБЕД																											
87	Суп с рыбными консервами	250	7,78	0,43	20,05	115,52	0,09	6,07	0,32	1,75	0,00	0,12	0,00	0,38	2,19	13,19	27,77	26,25	82,14	2,47	0,48	9,98	438,63	4,30			
305	Котлеты рубленые из птицы	100	16,92	18,72	5,97	259,59	0,07	0,64	0,06	1,44	0,00	0,12	0,49	0,46	5,91	3,81	20,38	23,73	164,19	2,03	1,82	116,78	204,90	5,31			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,43	4,77	41,07	233,00	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,03	0,00	0,10	0,58	12,00	14,08	8,84	48,42	1,12	0,44	2,54	74,64	0,90			
348	Соус томатный	30	0,38	1,54	2,22	24,51	0,01	0,82	0,07	0,09	0,03	0,01	0,00	0,03	0,10	1,65	4,33	3,12	5,41	0,14	0,08	1,58	43,74	0,52			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	820	36,09	25,83	113,94	832,76	0,35	7,53	0,47	5,83	0,11	0,31	0,49	1,05	9,70	46,85	89,14	83,63	350,56	6,96	3,26	436,52	840,39	11,03			
	Итого за день	1427	47,77	43,72	198,11	1375,95	0,55	8,86	0,59	6,98	0,37	0,5	0,49	1,43	11,57	75,17	259,33	138,13	631,63	10,17	4,62	707,11	1278,41	30,03			

7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиева я-к-та	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Na	К	І		
417	Каша пшеничная	250	8,47	10,01	43,26	297,35	0,17	0,24	0,04	1,44	0,11	0,12	0,00	0,26	0,70	24,30	123,45	49,37	178,35	1,46	1,24	56,87	252,07	11,23		
1	Булгурбоды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00		
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00		
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76		
	Итого:	600	11,87	18,85	81,19	544,59	0,25	9,05	0,12	2,99	0,26	0,17	0,00	0,38	1,48	36,86	156,18	70,88	221,66	4,28	1,69	284,91	555,67	21,99		
ОБЕД																										
99	Суп-пюре гороховый с гренками	270	13,30	10,78	23,54	244,52	0,23	5,69	0,50	4,80	0,00	0,12	0,88	0,35	2,54	15,05	62,64	50,67	153,85	3,26	2,33	40,66	693,88	8,27		
304	Грoв из птицы	180	16,31	22,55	31,23	392,92	0,07	1,10	0,25	4,20	0,00	0,12	0,41	0,48	5,26	12,82	20,78	35,31	177,26	1,63	2,26	59,89	222,49	5,84		
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00		
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00		
	Итого:	710	34,19	33,70	99,40	837,58	0,40	6,79	0,75	10,18	0,00	0,27	1,29	0,91	8,72	44,07	106,00	107,67	381,51	6,09	5,03	406,19	994,85	14,11		
	Итого за День	1310	46,06	52,55	180,59	1382,17	0,65	15,84	0,87	13,17	0,26	0,44	1,29	1,29	10,2	80,93	262,18	178,55	603,17	10,37	6,72	691,1	1550,52	36,1		

8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Д	B2	B12	B6	PP	Фолиевая кислота	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Na	K	I			
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,52	5,29	16,05	174,36	0,03	0,24	0,02	0,38	0,04	0,10	0,00	0,02	0,02	7,50	112,87	14,62	85,35	0,38	0,51	52,01	165,31	9,23			
71	Салат из моркови с яблоками	90	0,90	4,51	7,87	76,83	0,04	2,04	1,31	2,42	0,00	0,04	0,00	0,10	0,57	6,30	32,92	23,87	34,53	0,95	0,29	18,56	182,09	3,66			
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,10	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00			
399	Соки овощные, фруктовые	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
Итого:		850	8,96	18,29	64,09	500,72	0,13	3,09	1,40	3,80	0,19	0,18	0,00	0,21	1,19	24,70	170,74	56,56	159,81	3,47	1,16	284,73	526,36	22,89			
ОБЕД																											
5/2	Свекольник со сметаной	250	7,69	11,21	17,48	209,53	0,09	7,76	0,55	2,50	0,00	0,12	0,16	0,38	2,61	17,79	72,97	41,96	120,00	2,16	1,31	66,34	597,06	11,21			
321	Пюре картофельное	180	3,31	5,17	23,09	152,49	0,14	11,30	0,04	0,25	0,08	0,12	0,00	0,42	1,48	11,20	33,51	31,22	88,24	1,29	0,59	17,35	825,15	8,80			
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2,00			
242	Рыба тушеная с овощами	100	14,57	0,83	0,59	80,43	0,08	0,42	0,11	0,28	0,00	0,09	0,00	0,10	1,03	5,32	41,07	48,76	207,48	0,80	1,10	39,16	409,37	140,97			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00			
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
Итого:		850	31,15	21,52	91,64	706,06	0,44	28,68	0,90	5,98	0,08	0,39	0,16	1,06	6,42	56,41	198,03	154,35	485,43	6,00	3,68	437,31	2022,70	162,98			
Итого за день		1700	40,11	39,81	155,73	1206,78	0,57	31,77	2,3	9,78	0,27	0,57	0,16	1,27	7,612	81,11	368,77	210,91	645,24	9,47	4,84	719,04	2549,06	185,87			

9 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	I		
195	Маняный пудинг с джемом	180	6,42	8,86	72,19	391,12	0,07	6,14	0,06	1,10	0,12	0,10	0,00	0,06	0,63	11,06	88,99	24,43	100,93	1,06	0,47	69,89	267,99	5,80		
1	Бутерброды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00		
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00		
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76		
	Итого:	530	9,82	17,70	110,12	638,36	0,15	14,95	0,14	2,65	0,27	0,15	0,00	0,18	1,41	23,62	121,72	45,94	144,24	3,88	0,92	297,93	571,59	16,56		
ОБЕД																										
76	Рассольник Ленинградский	250	7,68	10,12	20,17	203,12	0,11	6,28	0,52	2,85	0,00	0,10	0,15	0,40	2,70	12,11	53,51	36,71	132,66	1,71	1,08	309,84	506,00	6,11		
137	Рагу овощное с мясом	200	15,65	19,14	15,46	317,49	0,13	9,84	0,70	3,34	0,03	0,15	1,90	0,55	3,78	18,38	39,41	42,28	172,14	2,78	2,95	61,23	712,16	11,05		
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00		
32/1	Хлеб "Хрестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00		
	Итого:	710	27,91	29,63	80,26	720,75	0,34	16,12	1,22	7,37	0,03	0,28	2,05	1,03	7,40	46,69	115,50	100,68	355,20	5,69	4,47	676,71	1296,64	17,16		
	Итого за день	1240	37,73	47,33	190,38	1359,11	0,49	31,07	1,36	10,02	0,3	0,43	2,05	1,21	8,81	70,31	237,22	146,62	499,44	9,57	5,39	974,64	1868,23	33,72		

10 День  
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
413	Каша геркулесовая	257	8,92	11,72	39,43	299,06	0,18	0,24	0,04	1,75	0,11	0,14	0,00	0,12	0,48	16,00	135,43	70,58	222,14	1,92	1,96	62,06	312,67	12,00			
1	Бурбуроды с маслом	50	3,01	8,49	19,55	166,69	0,05	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	0,00	0,05	0,50	10,80	9,48	11,88	32,14	0,74	0,32	203,10	53,10	0,00			
391	Чай	200	0,04	0,00	9,76	39,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,17	2,59	1,49	0,14	0,00	2,06	5,86	9,00				
20/25	Соки овощные, фруктовые	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
	Печенье	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57	0,00	99,00	33,00	0,00			
	Итого:	637	14,64	23,06	101,25	669,94	0,26	1,05	0,11	2,75	0,26	0,2	0	0,21	1,25	26,9	168,21	94,05	286,37	4,63	2,32	372,22	524,63	22			
ОБЕД																											
80	Суп картофельный с крупой	260	7,80	8,99	21,89	204,56	0,15	7,35	0,49	1,61	0,00	0,10	0,14	0,46	2,67	14,69	53,68	40,29	124,60	1,77	1,23	34,49	584,24	8,29			
315	Рис отварной	185	4,40	4,63	46,16	243,85	0,04	0,00	0,02	0,40	0,08	0,04	0,00	0,12	0,82	12,21	5,14	28,92	87,51	0,59	0,92	8,06	65,01	0,90			
277	Гуляш из отварного мяса курды	90	17,23	21,62	3,91	278,93	0,07	1,66	0,29	2,40	0,00	0,13	0,51	0,53	5,95	7,20	23,50	21,93	152,80	1,60	2,09	69,02	243,46	6,70			
433	Напиток витаминный "Витошан"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	0,50	0,36	3,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00			
32/1	Хлеб "Хрестынский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
	Итого:	795	34,01	35,61	121,07	949,43	0,66	29,01	120,80	7,93	1,76	0,64	1,15	1,55	13,36	170,30	96,12	110,94	415,31	5,16	4,68	415,17	985,31	15,89			
Итого за день		1432	48,65	58,67	222,32	1619,37	0,92	30,06	120,91	10,68	2,02	0,84	1,15	1,76	14,61	197,2	264,33	204,99	701,68	9,79	7	787,39	1509,94	37,89			
Общие показатели за 10 дней:		14186	435,09	503	1850,7	13888,2	6,43	313,47	251,29	109,32	6,74	5,52	9,84	13,69	104,43	1020,63	2808,71	1832,06	5987,19	101,93	57,81	7891,04	18249,95	628,24			
Средние за 1 день		1418,6	43,51	50,3	185,07	1388,82	0,64	31,35	25,13	10,93	0,67	0,55	0,98	1,37	10,44	102,06	280,87	183,21	598,72	10,19	5,78	789,1	1825	62,82			

Прошито и пронумеровано

*Валентина Суварина* лист(ов)

И.о. директора МКОУ Начальная школа-детский сад №12 *Суварина* (П. Д. Руденко)

