

Утверждаю:

Директор МБОУ-ЛИЦЕЯ



Чернова Т.А.

Перспективное десятидневное меню

МБОУ-ЛИЦЕЯ

Для детей с ОВЗ(СД)

Осенне-зимнего сезона

На 2026-2027 учебный год

С 7 до 10 и старше

ДЕНЬ 1

Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Углеводы				Эн. ценность				Витамины			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	I
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	0.18	0.22	36.35	0.08	0.77	434.78	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	
Итого за Завтрак		500	11.1	24	51.1	464.7	0.21	0.25	126.52	0.34	0.79	587.88	
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782	0.28	0.32	180	2	14		
Соотношение БЖУ			1	2.16	4.6								
Удельный вес БЖУ в %			12.9%	28%	59.2%								
Процент от суток		36.8%	38%	64.3%	34.2%	44.3%							
Обед													

Номер техкарты	Название блюда	Углеводы				Эн. ценность				Витамины			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	I
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	0.03	0.02	66.5	0	12.5	1.5	14.
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4	0.18	0.07	121.49	0	5.96	119.78	47.
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	83.
ТК-51	куры отварные	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.
Итого за Обед		860	18.2	13.4	97.9	584.5	0.65	0.5	361.24	0.46	32.88	1224.32	18.
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5	0.42	0.48	270	3	21		36.
Соотношение БЖУ			1	0.74	5.38								
Удельный вес БЖУ в %			14%	10.3%	75.7%								
Процент от суток		63.2%	62%	35.7%	65.8%	55.7%	0.86	0.75	487.76	0.8	33.67	1812.2	21.
Итого за день		1360	29.3	37.4	149	1049.2	1.4	1.6	900	10	70		12.
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720							

1

Дневник

Завтрак

автрак	Номер техкарты	Название блюда	Эн. ценность					Витамины					
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
3-193 4-13 26 54-21гн		Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3
		Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81
		Каша пшеничная молочная	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95
		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7
Пром.			510	9.5	21.2	27.6	338.7	0.07	0.22	133.25	0.36	0.75	283.65
Итого за Завтрак							544-782						
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6								
Соотношение БЖУ			1	2.23	2.91								
Удельный вес БЖУ в %			16.2%	36.5%	47.3%								
Процент от суток			39.8%	22.5%	43.5%	30.1%	34.9%						

Обед

Обед	Номер техкарты	Название блюда	Эн. ценность					Витамины					
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы		B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
	54-23	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8
	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15
	54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.85
	54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4
	Итого за Обед		770	32.6	27.5	63.9	633.2	0.34	0.56	304.59	0.44	30.05	1021.53
	Рекомендуемая величина						816-1199.5						
	Соотношение БЖУ												
	Удельный вес БЖУ в %												
	Процент от суток												
	Итого за день												
	Рекомендуемая величина за день												

ДЕНЬ 3
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.69
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7
Итого за Завтрак		500	17	16.4	56	439.2	0.16	0.37	99.24	0.27	1.32	769.94
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ			1	0.96	3.29							
Удельный вес БЖУ в %		36%	19.1%	18.3%	62.6%	41.8%						
Процент от суток			39.3%	37.5%	46.1%							

Обед

Номер техкарты		Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
								B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
54-8з		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	202.53	0	38.52	142.11
54-7с		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26
53		Каша гречневая	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2м		Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78
TK-68		Компот из свежих яблок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.		Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Итого за Обед			890	26.3	27.3	65.3	611.7	0.41	0.6	444.03	0.33	49.58	1424.49
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9		816-1199.5						
Соотношение БЖУ			1	1.04	2.48								
Удельный вес БЖУ в %			22.1%	22.9%	55%								
Процент от суток			64%	60.7%	62.5%	53.9%	58.2%	0.57	0.97	543.27	0.6	50.9	2194.49
Итого за день			1390	43.3	43.7	121.3	1050.9						
Рекомендуемая величина за день			90	92	383		2720						

ДЕНЬ 4
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Эн. ценность				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7
Итого за Завтрак		500	17.4	29.8	75.9	640.7	0.24	0.41	158.49	0.42	1.37	630.27
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6		544-782						
Соотношение БЖУ		1	1.71	4.36								
Удельный вес БЖУ в %		14.1%	24.3%	61.7%								
Процент от суток		35.5%	43.2%	66.5%	52.4%	56.1%						
Обед												

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
TK-52	Салат из моркови с растительным маслом	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TK-87	Суп с рыбной консервой "Сайра"	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Итого за Обед		910	22.8	15.1	68.8	501.6	0.56	0.68	506.67	0.71	18.87	1262.51
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9		816-1199.5						
Соотношение БЖУ		1	0.66	3.02								
Удельный вес БЖУ в %		21.3%	14.1%	64.6%								
Процент от суток		64.5%	56.8%	33.5%	47.6%	43.9%	0.8	1.09	665.16	1.13	20.24	1892.78
Итого за день		1410	40.2	44.9	144.7	1142.3						
Рекомендуемая величина за день		90	92	383		2720						

ДЕ 465

Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K,
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9
Итого за Завтрак		550	42.5	14.9	61.9	552.1	0.15	0.47	74.46	0.21	12.42	423.31	594.
Рекомендуемая величина		18	18	18.4	76.6	544-782							
Соотношение БЖУ		1	1	0.35	1.46								
Удельный вес БЖУ в %		35.6%	35.6%	12.6%	51.8%	41.9%							
Процент от суток		40.7%	60.2%	34.9%	38.2%								
Обед													

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Na, мг	К
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7	0.04	0.1	1.66	0	0.43	189.71	220
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.1
Итого за Обед		800	28.1	28	100	764	0.5	0.79	252.77	0.33	33.41	1374.17	212
Рекомендуемая величина		1	1	1	3.56	816-1199.5							
Соотношение БЖУ		18%	17.9%	64.1%									
Удельный вес БЖУ в %		59.3%	39.8%	65.1%	61.8%	58.1%							
Процент от суток		1350	70.6	42.9	161.9	1316.1	0.65	1.26	327.23	0.54	45.83	1797.48	271
Итого за день			90	92	383	2720							
Рекомендуемая величина за день													

ДЕНЬ 6

Завтрак

Завтрак		Витамины											
Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Na, мг	
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг		
53-193	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6
26	Каша пшеничная молочная	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	2
Итого за Завтрак		500	7.2	18.2	27.6	302.9	0.07	0.19	107.25	0.26	0.68	202.65	2
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782	0.28	0.32	180	2	14		
Соотношение БЖУ			1	2.53	3.83								
Удельный вес БЖУ в %			13.5%	34.5%	52%								
Процент от суток		37.9%	13.2%	56.5%	23.5%	31.1%							

Обед

Номер техкарты		Название блюда	Выход				Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы					В1, мг	В2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
Обед	TK-30	Икра кабачковая	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	0	0	0	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7
	54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	0	0	0	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58
	TK-68	Компот из свежих яблок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	0	0	0	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Итого за Обед			820	46.8	14.1	89.7	27	27.6	114.9	672.6	0.42	0.37	442.26	0.26	8.64	985.33
Рекомендуемая величина				1	0.3	1.92	31.1%	9.4%	59.6%	816-1199.5	0.42	0.48	270	3	21	360
Соотношение БЖУ																
Удельный вес БЖУ в %			62.1%	86.8%	43.5%	76.5%	86.8%	43.5%	76.5%	68.9%	0.49	0.56	549.51	0.52	9.32	1187.98
Процент от суток			1320	54	32.3	117.3	54	32.3	117.3	975.5	1.4	1.6	900	10	70	1200
Итого за день				90	92	383	90	92	383	2720						
Рекомендуемая величина за день																

6

ДЕНЬ 7

Завтрак

		Витамины										
Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность						
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162
TK-20	Каша молочная "Дружба"	250	0	0	0	0	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.01	0	0	0	149.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.07	0.2	65.29	0.19	0.66	350.25
Итого за Завтрак		500	10.8	9	26	228						
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ			1	0.83	2.41							
Удельный вес БЖУ в %			23.6%	19.7%	56.7%							
Процент от суток		36.8%	48.6%	33.7%	34.6%	36.2%						

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Эн. ценность					Витамины					
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
54-113	Салат из моркови и <i>маслом раст.</i>	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15
53	Каша гречневая	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TK-568	Мясо отварное	50	0	0	0	0	0	0	0.17	0	0.02	0.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.22	0.31	1418.14	0.19	20.19	922.84
Итого за Обед		860	11.4	17.7	48.9	401.1						
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5						
Соотношение БЖУ			1	1.55	4.29							
Удельный вес БЖУ в %			14.6%	22.7%	62.7%	63.8%						
Процент от суток		63.2%	51.4%	66.3%	65.4%	629.1	0.29	0.51	1483.43	0.38	20.85	1273.0
Итого за день		1360	22.2	26.7	74.9	2720						
Рекомендуемая величина за день			90	92	383							

7

ДЕНЬ 8

Завтрак

Завтрак		Витамины									
Номер техкарты	Название блюда	Эн. ценность				Витамины					
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	0	0.03	26	0.1	0.07	81
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	433.32
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	0.03	0.01	0	0	0	149.7
Итого за Завтрак		500	20.1	28.1	70.3	0.33	0.43	138.5	0.39	1.4	715.47
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ		1	1.4	3.5							
Удельный вес БЖУ в %		17%	23.7%	59.3%	47.8%						
Процент от суток		35.7%	41%	53.4%	45.7%						

Обед

Обед		Эн. ценность				Витамины						
Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5	221.9
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5	0.05	0.09	7.29	0.04	1.19	156.14
ТК-67	Компот и сухофруктов	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Итого за Обед		900	29	24.4	83.5	669.7	0.6	0.71	434.63	0.55	55.5	1639.5
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5							
Соотношение БЖУ		1	0.84	2.88								
Удельный вес БЖУ в %		21.2%	17.9%	61%								
Процент от суток		64.3%	59%	46.6%	54.3%	52.2%	0.93	1.14	573.13	0.94	56.9	2354.97
Итого за день		1400	49.1	52.5	153.8	1283.3						
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720							

8

День 9
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Углеводы				Витамины					
		Выход	Белки	Жиры	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	0.17	0.22	51.24	0.16	0.69	427.62
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	0.03	0.01	0	0	0	149.7
Итого за Завтрак		500	21	20.6	74.3	0.24	0.42	116.53	0.35	1.35	777.87
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ		1	0.98	3.54							
Удельный вес БЖУ в %		18.1%	17.8%	64.1%							
Процент от суток		35.5%	47%	44.9%	47.5%						
Обед											

Номер техкарты	Название блюда	Углеводы				Витамины					
		Выход	Белки	Жиры	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64
TK-87	Суп с рыбной консервой "Сайра"	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Итого за Обед		910	23.7	25.3	75.9	0.61	0.74	1686.21	0.64	24.9	1559.75
Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5						
Соотношение БЖУ		1	1.07	3.2							
Удельный вес БЖУ в %		19%	20.2%	60.9%							
Процент от суток		64.5%	53%	55.1%	50.6%						
Итого за день		1410	44.7	45.9	150.2	0.85	1.16	1802.74	0.99	26.25	2337.62
Рекомендуемая величина за день		90	92	383	2720						

День 10
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5
26	Каша пшени́нная молочная	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4
Пром.	Мандарин	60	0.5	0.1	4.5	21	0.04	0.02	6	0	22.8	7.2
Итого за Завтрак		530	5.3	7.9	39.3	249.1	0.11	0.05	51.17	0.13	22.82	308.5
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782						
Соотношение БЖУ			1	1.49	7.42							
Удельный вес БЖУ в %			10%	15%	75%							
Процент от суток		40.8%	14.7%	22.7%	41.3%	29.8%						

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K
54-23	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.85	820
ТК-68	Компот из свежих яблок	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147
Итого за Обед		770	30.5	26.8	55.7	585.8	0.46	0.37	214.35	0.21	45.29	1216.14	163
Рекомендуемая величина						816-1199.5							
Соотношение БЖУ			1	0.88	1.83								
Удельный вес БЖУ в %			26.9%	23.7%	49.4%								
Процент от суток		59.2%	85.3%	77.3%	58.7%	70.2%	0.57	0.42	265.52	0.34	68.11	1524.64	179
Итого за день		1300	35.8	34.7	95	834.9							
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720							

10