

Утверждаю



Директор школы

Л.А. Гималтдинова

«31» 08

2022 года

Примерное 14 дневное меню
ГБОУ Бакалинская коррекционная школа-интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с оячнойей крупой №194, сб. 2016 г.	300,00	7,40	2,89	8,79	34,79	251,31	128,5	44,94	171,9	1,17	59,73	67,11	0,27	0,18	0,52
	Сыр	12,00	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Хлеб пшеничный	100,00	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		18,88	8,47	23,54	82,26	628,05	354,4	94,6	386,7	3,23	151,7	178,28	1,33	0,32	1,11
	Второй завтрак															
	пудинг из творога со сгущенным молоком №227,	120/10	23,29	21,69	14,52	19,23	305,40	212,5	30,88	264,2	0,71	89,93	103,57	0,55	0,07	0,4
	катык 3.2%	160,00	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Итого за прием		23,37	21,69	14,54	25,60	330,16	212,7	30,88	264,2	0,73	89,93	103,57	0,55	0,07	0,4
	Обед															
	сельд с луком №52,сб.2016	4,20	1,97	0,00	0,13	19,96	97,28	51,35	48,51	69,04	1,16	0	1616,6	1,4	0,06	4,46
	Борщ с капустой и картофелем №56 , сб.2016 г.	300,00	2,82	0,01	2,39	19,77	117,41	15,02	22,85	59,48	0,96	14,16	217,92	0,31	0,1	6,6
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	80,00	27,45	27,39	23,08	0,39	319,32	22,58	23,07	195,1	2,17	58,52	120,38	0,85	0,07	1,05
	Вермишель отварной с овощами №218, сб. 2016 г.	220,00	3,74	0,07	11,06	26,84	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54
	Хлеб пшеничный	100,00	12,64	0,00	1,60	77,28	392,80	36,8	52,8	139,2	3,2	0	0	2,08	0,26	0
	компот из кураги и чернослива	200	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Итого за прием		48,63	27,47	38,26	168,13	1250,43	153,8	189,2	568,2	9,11	123,8	2426,6	5,1	1,02	51,65
	Полдник															
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	баранки	50,00	4,50	0,00	4,15	0,00	187,50									
	Фрукты свежие	200	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		3,70	0,00	0,95	62,20	274,03	26,8	71	53,2	3,76	0	40	1	0,06	10
	Ужин															
	Салат из свежих помидор	100,00	2,15	0,00	4,51	10,61	95,72	52,4	22,27	40	0,72	0	403,38	2,39	0,03	20,65
	Каша рисовая №297,сб.2004	250,00/7	29,68	18,65	26,78	37,85	522,66	40,1	80,11	308,5	3,38	44,93	148,34	3,17	0,19	3,27
	котлеты	90,00														
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		40,38	20,10	33,62	103,16	900,84	161,8	128,2	426,7	5,55	36,69	562,72	6,73	0,33	22,4
	Итого за день		140,07	82,85	116,55	448,41	3486,35	1121	538,6	1866	22,6	437,4	3350,7	14,72	1,85	86,79

№

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с крупой гречневой	300,00	5,48	3,64	5,20	19,86	149,64	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65
	Масло сливочное	10,00	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Яйцо вареное №337, сб. шк. 2004 г.	40	4,83	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		20,31	11,53	17,41	78,51	561,22	282,6	64,21	340	3,22	163,6	199,21	1,78	0,25	1,17
	Второй завтрак															
	Булочка	90,00	8,50	8,50	5,70	0,00	85,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко кипяченое №282, сб.2016 г.	200	5,74	6,11	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	Итого за прием		14,24	14,61	12,19	9,01	201,56	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	Обед															
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2016 г.	100	1,67	0,00	7,99	8,28	115,71	42,41	23,44	46,26	1,51	0	2,35	3,77	0,02	2,35
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2016 г.	58,33	2,00	0,26	5,39	8,80	96,00	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01
	Рыба припущенная №79, сб.2016 г.	120	21,24	21,12	1,21	0,72	99,18	43,28	58,57	215,8	0,94	11,07	110,76	0,47	0,12	0,22
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	220,00	3,66	0,81	5,71	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Хлеб пшеничный	100,00	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		39,37	22,37	21,66	125,79	884,38	212,8	186,9	533	7,87	75,21	409,32	6,37	0,6	27,15
	Полдник															
	вафли	50,00	0,30	0,30	1,44	16,36	76,33	3,6	5,4	8,2	0,32	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	200	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		4,00	0,30	2,39	78,56	350,36	30,4	76,4	61,4	4,08	0	40	1	0,07	10
	Ужин															
	салат из свежих огурцов	100,00														
	Котлета "Здоровье" №99, сб.2016 г.	100	15,18	13,89	13,23	8,83	217,66	41,23	31,02	164,9	1,48	50,66	304,6	0,37	0,06	0,41
	Рагу овощное №151, сб. 2016г.	220,00	3,53	0,02	9,69	18,92	185,43	49,34	39,85	87,54	1,4	7,65	925,81	4,04	0,09	9,03
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Чай с лимоном и сахаром №286, сб. 2016 г.	200	0,13	0,00	0,02	9,29	37,58	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
	Итого за прием		25,17	13,91	23,74	75,68	637,08	111,7	98	323,4	4,54	58,31	1230,55	5,47	0,28	10,57
	Итого за день		108,31	67,94	81,89	375,11	2724,69	1083	476,4	1588	20,1	371	1988,21	14,83	1,3	50,52

МЕНЮ

	3 день															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Каша манная молочная жидкая №193, сб. 2016 г.	250,00	5,03	2,96	7,58	30,69	213,30	123,5	28,09	129,6	0,42	49,6	55,87	0,17	0,06	0,54
	Сыр	12,00	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		16,25	9,86	23,45	68,50	558,47	394,8	73,89	357	2,11	152,1	178,94	0,99	0,17	1,16
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	фрукты свежие	170,00	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	пироги	50,00	3,60	0,00	6,50	77,00	200,00									
	Итого за прием		22,83	21,30	16,14	34,00	374,56	190,3	30,24	248,7	0,94	103,2	118,98	0,57	0,06	0,36
	Обед															
	Винегрет № 43, сб.2016 г.	100,00	8,35	7,65	5,44	6,43	111,57	52,57	30,2	138	1,04	5,4	190,51	0,62	0,04	4,66
	Суп с бобовыми №63, сб.2016 г.	300,00	7,00	0,00	4,61	25,81	182,51	32,03	38,58	93,81	2,26	0	261,9	2,19	0,24	4,66
	Голубцы ленивые с мясом	220,00	24,95	24,90	20,98	0,36	290,29	20,53	20,98	177,3	1,97	53,2	109,44	0,77	0,06	0,95
	Хлеб пшеничный	100,00	11,85	0,00	1,50	72,45	368,25	34,5	49,5	130,5	3	0	0	1,95	0,24	0
	компот из кураги	200,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Итого за прием		57,35	32,60	40,11	148,94	1221,08	377,6	169,3	591,5	9,16	198,8	1166,06	6,48	0,93	22,36
	Полдник															
	катык 3,2%	170,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	запеканка из творога с повидлом	135./10	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		3,70	0,00	0,95	62,20	274,03	26,8	71	53,2	3,76	0	40	1	0,06	10
	Ужин															
	Салат из свежих огурцов и помидор	100,00														
	Биточки	100,00	9,80	10,43	21,32	0,76	234,13	22,53	13,05	121,8	1,57	17,7	32,65	0,55	0,02	0
	Картофель в молоке №137, сб. 2016 г.	220,00	3,86	1,52	4,95	21,46	151,08	66,32	32,22	106,5	1,07	23,45	47,04	0,22	0,13	10,64
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	0,00	1,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		23,00	13,39	28,69	81,76	692,22	164,9	84,36	354,4	4,71	47,15	90,69	2,07	0,32	10,9
	Итого за день		128,25	82,27	114,99	402,46	3223,20	1366	453,4	1772	20,9	536,6	1634,27	11,11	1,61	46,01

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150,00	11,66	12,40	17,61	2,08	213,14	79,95	13,45	177,7	2	184,7	277,84	0,6	0,05	0,17
	Сыр	12,00	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200,00	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		25,62	19,44	33,57	60,55	655,20	357,7	63,58	426,2	4,03	287,2	400,84	1,93	0,23	0,8
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	200,00	0,72	0,00	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	круассаны	50,00	2,10	0,00	5,60	13,30	203,00									
	Итого за прием		4,06	0,44	3,69	30,54	174,37	8,7	5,6	33,96	0,48	8,21	14,7	0,56	0,05	0
	Обед															
	Салат "Студенческий" №41, сб.2016 г.	100,00	3,55	1,91	10,48	7,41	142,19	18,53	20,09	69,99	0,81	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
	Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	300,00	2,38	0,25	5,62	15,70	128,41	22,62	23,19	67,63	0,86	9	219	2	0,08	6,71
	Котлеты рыбные №83, сб.2016 г.	120,00	16,90	0,76	13,57	20,03	274,40	26,69	5,89	33,09	0,6	3,24	30,62	5,92	0,03	0,04
	Картофельное пюре	220,00	4,26	0,03	4,98	17,41	139,57	96,04	34,46	69,22	1,34	23,17	137,98	0,39	0,06	40,01
	Хлеб пшеничный	100,00	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		37,10	3,12	35,92	139,65	1064,87	205,4	131,3	354,9	6,87	57,92	824,02	14,51	0,5	49,38
	Полдник															
	напиток из шиповника	200,00	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Булочка Веснушка	70,00	1,28	1,28	3,36	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Итого за прием		3,00	1,28	4,16	53,50	269,86	44,2	23,5	42,4	6,48	24	36,4	0,8	0,07	10
	Ужин															
	Салат из свеклы с яблоками №25, сб.2016 г.	100,00	1,37	0,00	5,11	7,46	84,67	31,91	18,79	36,49	1,17	0	2,39	2,62	0,01	3,86
	фрикадельки из кур	100,00														
	Каша пшениная	250,00	26,87	16,59	21,81	18,95	387,96	90,65	52,71	230,5	2,26	62,75	103,76	0,48	0,09	18,7
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		36,00	18,04	29,15	76,28	730,54	194	104	375,7	5,1	68,75	117,14	4,13	0,24	22,82
	Итого за день		111,00	47,54	110,99	368,08	2984,93	1033	353,2	1399	23,2	482	1432,7	21,93	1,14	83,55

МЕНЮ

	5 день															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с овсянойкрупой №161, сб. 2016 г.	300,00	6,31	2,96	8,17	33,48	235,56	127,4	37,1	153	0,8	50,14	55,96	0,17	0,12	0,54
	сыр	12,00	5,51	5,51	3,58	0,04	54,49	7,51	6,43	59,69	1,14	0	0	0,16	0,01	0
	Хлеб пшеничный	100,00	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		19,83	11,37	15,48	76,08	532,43	257,3	84,38	356,9	3,72	62,14	78,03	1,12	0,26	1,06
	Второй завтрак															
	Сырники из творога со сгущенным молоком №227, сб. 2016г.	130,00	23,29	21,69	14,52	19,23	305,40	212,5	30,88	264,2	0,71	89,93	103,57	0,55	0,07	0,4
	Компот из свежих яблок№294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		23,82	21,86	14,58	40,37	391,09	226,4	38,94	274,8	1,57	89,93	103,57	0,55	0,13	0,51
	Обед															
	салат из моркови с изюмом	100,00	4,75	4,50	11,10	1,45	125,51	26,64	13,05	81,85	0,43	5,29	5,4	4,29	0,01	1,76
	Суп с макаронными изделиями №59, сб.2016 г.	350,00	1,90	0,25	5,43	11,95	107,84	36,51	20,97	47,35	0,96	9	227	1,97	0,04	7,95
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	80,00	24,95	24,90	20,98	0,36	290,29	20,53	20,98	177,3	1,97	53,2	109,44	0,77	0,06	0,95
	Картофель в молоке №139, сб. 2016г.	220,00	5,19	0,05	7,57	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Хлеб пшеничный	100,00	13,43	0,00	1,70	82,11	417,35	39,1	56,1	147,9	3,4	0	0	2,21	0,27	0
	Кисель с витаминами "Валетек" №302, сб.2015г.	200,00	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Итого за прием		50,22	29,70	46,78	147,81	1242,20	140,8	128,9	506,3	7,65	105,9	942,76	10,19	0,82	36,55
	Полдник															
	баранки	50,00	4,50	0,00	4,15	0,00	187,50									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	200,00	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		3,70	0,00	0,95	62,20	274,03	26,8	71	53,2	3,76	0	40	1	0,06	10
	Ужин															
	винегрет	100,00	2,00	0,00	4,01	9,00	78,60	43	17,82	32	0,7	330	2	0,05	0	17
	тефтели из говядины	120,00	17,67	17,27	6,93	3,53	147,62	53,78	36,74	194,9	1,32	87,4	117,66	0,59	0,08	0,65
	Каша пшениная №311,сб.2004г.	250,00	3,15	0,06	8,69	29,43	215,11	26,62	44,89	86,33	0,88	40,71	2033,1	0,62	0,06	1,96
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		29,98	18,80	20,28	91,08	683,06	157,1	121,9	407	4,26	145,3	2263,43	2,53	0,31	4,23
	Итого за день		132,67	86,84	103,71	424,60	3225,65	1020	469,8	1766	21,1	438,5	3467,4	15,4	1,63	53,58

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с пшеничной крупой	300,00	7,93	4,83	10,22	33,75	260,08	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	32,65	0,05	0,09	0,88
	Яйцо вареное №337, сб. шк. 2004 г.	40,00	4,83	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Масло сливочное	10,00	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	кофейный напиток	200,00	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		19,89	9,68	19,62	77,48	577,89	244,5	61,75	315,1	3,2	209,7	169,3	1,51	0,26	0,88
	Второй завтрак															
	Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70,00	6,21	3,23	5,46	23,68	172,33	31,21	8,31	63,91	0,52	20,38	37,4	1,01	0,05	0,03
	напиток апельсиновый	200,00	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Итого за прием		6,29	3,23	5,47	30,05	197,08	31,4	8,31	63,91	0,54	20,38	37,4	1,01	0,05	0,03
	Обед															
	Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	100,00	1,64	0,00	3,41	8,21	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0	389,12	0,18	0,06	2,98
	Уха рыбацкая №70, сб.2016 г.	300,00	8,57	7,05	2,55	13,34	114,70	20,54	18,47	101,9	0,89	12,79	18,58	0,13	0,08	1,66
	Рагу овощное с мясом №118, сб.2016 г.	250,00	26,35	15,08	29,59	18,95	455,04	46,65	56,2	233,5	3,45	10,53	857,5	4,29	0,11	9,73
	Хлеб пшеничный	100,00	11,85	0,00	1,50	72,45	368,25	34,5	49,5	130,5	3	0	0	1,95	0,24	0
	Компот из кураги и чернослива №294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		48,94	22,31	37,11	134,08	1098,01	134,1	151,8	523,3	8,81	23,32	1265,2	6,54	0,56	14,49
	Полдник															
	Вафли	50,00	0,56	0,56	0,66	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	200,00	0,72	0,00	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	Итого за прием		2,28	0,56	1,46	55,26	250,61	42,8	23,5	36,6	6,62	0,4	10,6	0,74	0,06	10
	Ужин															
	Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	100/5	9,80	10,43	21,32	0,76	234,13	22,53	13,05	121,8	1,57	17,7	32,65	0,55	0,02	0
	Каша гречневая	250,00	3,66	0,81	5,71	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Салат морковный	100,00	0,98	0,74	2,79	3,32	42,47	27,16	3,44	22,16	0,06	13,03	24	0,07	0,01	0,13
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Чай с лимоном и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		22,20	13,43	32,05	78,01	703,16	163,9	83,06	352,5	4,54	62,27	119,35	1,88	0,32	12,84
	Итого за день		104,82	54,42	100,21	382,45	2916,87	839,9	353,6	1457	23,9	352,1	1641,45	11,68	1,27	38,78

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с макаронными изделиями №76, сб.20	300,00	6,28	3,64	5,33	29,94	197,53	147,4	30,45	177,5	0,56	22,08	40,56	0,38	0,08	0,65
	Сыр	12,00	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		17,50	10,53	21,21	67,76	542,70	418,7	76,25	404,8	2,26	124,6	163,63	1,2	0,2	1,28
	Второй завтрак															
	йогурт	110,00	9,90	9,00	5,00	4,00	97,00	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	печенье	50,00	3,00	3,00	9,40	34,05	233,50	151,5	28,81	182,2	0,63	70,62	2,35	0,01	0,05	0,95
	Итого за прием		12,90	12,00	14,40	38,05	320,50	374	54,47	217,8	1,56	78,85	5,91	0,02	0,12	1,17
	Обед															
	салат Мазайка	100,00	1,29	0,00	2,30	7,15	58,34	23,21	16,16	35,9	0,68	0	201,68	0,14	0,03	5,18
	Суп картофельный с бобовыми№57, сб.2016г.	300,00	2,45	0,25	6,23	14,63	130,05	33,9	27,12	65,73	1,02	15	219,6	1,97	0,1	10,51
	Жаркое по домашнему№218, сб. 2016г.	220,00	5,19	0,05	7,57	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Хлеб пшеничный	100,00	11,85	0,00	1,50	72,45	368,25	34,5	49,5	130,5	3	0	0	1,95	0,24	0
	Напиток из шиповника№300, сб.2016г.	200,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Итого за прием		36,81	15,69	34,27	141,80	1055,21	342,4	144,1	418,6	7,77	155,2	1080,68	5,43	0,76	28,1
	Полдник															
	Фрукты свежие	170,00	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		3,70	0,00	0,95	62,20	274,03	26,8	71	53,2	3,76	0	40	1	0,06	10
	Ужин															
	гуляш№86, сб.2016 г.	120,00	15,33	14,82	3,59	10,68	138,49	22,05	5,5	33,58	0,54	18,27	104,42	0,42	0,02	0,83
	Каша рисовая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	250,00	7,08	0,02	5,89	30,89	220,01	11,67	108,6	159,2	3,72	29,5	33,79	0,51	0,21	0
	салат из свеклы с изюмом№ 146, сб. 2016 г.	100,00	4,64	0,01	4,43	8,19	93,69	28,21	16,59	33,53	1,07	14,21	19,8	0,12	0,01	2,67
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	0,00	1,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200,00	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Итого за прием		35,03	14,86	14,93	104,43	722,44	85,12	163,6	313,3	7,35	61,99	158,01	2,35	0,4	3,5
	Итого за день		114,87	61,44	88,92	427,62	3046,17	1276	520,6	1575	22,9	455,9	1487,84	10	1,6	45,28

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
	Каша овсяная молочная жидкая №192, сб.2016г.	300,00	7,71	2,89	9,97	32,04	255,37	142,9	57,48	215,1	1,64	59,73	65,91	0,83	0,2	0,52
	Яйцо вареное №337, сб. шк. 2004 г.	40,00	4,83	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200,00	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		21,72	10,76	17,96	85,82	605,02	287	100,4	432,2	4,25	171,7	191,91	2,11	0,38	1,04
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	160,00	0,72	0,00	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	Круассаны	50,00	4,71	1,12	5,08	31,38	192,79	16,18	6,34	41,91	0,55	28,73	52,02	0,63	0,05	0,03
	Итого за прием		4,78	1,12	5,10	37,75	217,55	16,36	6,34	41,91	0,57	28,73	52,02	0,63	0,05	0,03
	Обед															
	Салат картофельный с огурцами солеными №39, сб	100,00	1,31	0,00	2,58	15,96	93,43	24,03	14,07	27,51	0,9	0	1,63	0,08	0,01	0,65
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	300,00	1,77	0,00	3,80	9,38	82,49	21,16	17,31	40,74	0,6	0	201,8	1,89	0,05	8
	Котлеты мясные № 98, сб. 2016 г.	90,00	15,56	10,19	14,19	14,93	252,96	36,79	25,32	129,2	1,16	9,9	6,34	2,47	0,04	0,12
	Рагу овощное №151, сб. 2016г.	220,00	3,18	0,02	8,72	17,03	166,89	44,4	35,86	78,78	1,26	6,88	833,23	3,64	0,08	8,13
	Хлеб пшеничный	100,00	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		32,61	10,38	30,66	141,23	1000,62	169,5	143,4	399,1	7,38	14,49	1043	9,77	0,46	16,96
	Полдник															
	Конфеты	20,00	0,30	0,30	1,44	16,36	76,33	3,6	5,4	8,2	0,32	0	0	0	0	0
	пудинг творож.манный со сгущ.молоком	135,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	кефир 3,2%	160,00	0,72	0,00	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	Итого за прием		2,02	0,30	2,24	56,16	258,05	43,2	26,9	37,6	6,64	0	10	0,6	0,06	10
	Ужин															
	Салат из свежих огурцов и помидор	100														
	Куры отварные	80,00	20,72	20,08	5,75	5,62	158,49	47,55	59,08	215,9	1,18	8,74	557,16	3,26	0,1	2,29
	Каша Дружба рассыпчатая №174, сб. 2016 г.	250,00	3,66	0,02	4,47	25,32	164,51	15,3	15,17	120,8	0,71	29,5	32,65	0,49	0,04	0
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100./10	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		32,94	21,55	12,54	85,64	605,46	136,6	110,1	454,2	3,76	44,24	600,81	4,91	0,3	2,55
	Итого за день		99,29	49,33	73,00	414,16	2776,80	875,8	412,2	1531	22,8	295,2	1937,33	18,03	1,27	31,12

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Каша пшеничная молочная жидкая №195, сб. 2016 г.	250,00	7,41	2,90	8,03	36,54	244,09	134,2	36,28	182,8	1,83	59,9	32,65	0,05	0,14	0,53
	Сыр	12,00	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		17,32	8,48	22,57	74,35	571,74	355,5	79,33	380,2	3,49	151,9	143,82	0,85	0,25	1,12
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	пряники	50,00	3,00	2,30	2,25	38,30	178,00									
	Фрукты свежие	170,00	2,43	0,00	0,68	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4
	Итого за прием		23,82	21,86	14,58	40,37	391,09	226,4	38,94	274,8	1,57	89,93	103,57	0,55	0,13	0,51
	Обед															
	Салат "Пестрый №40, сб.2016 г.	100,00	1,64	0,00	3,41	8,21	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0	389,12	0,18	0,06	2,98
	Суп с вермишелью №59, сб.2016 г.	300,00	2,81	0,00	2,80	19,75	120,97	14,74	22,85	59,1	0,96	0	202,25	1,34	0,1	6,6
	рыба тушеная в томате с овощами сб.2016 г.	190,00	24,95	24,90	20,98	0,36	290,29	20,53	20,98	177,3	1,97	53,2	109,44	0,77	0,06	0,95
	Картофель в молоке № 167, сб. 2016 г.	220,00	3,31	0,69	6,96	20,44	162,82	39	35,08	88,13	1,1	27,75	32,65	0,05	0,1	4,48
	Хлеб пшеничный	100,00	12,64	0,00	1,60	77,28	392,80	36,8	52,8	139,2	3,2	0	0	2,08	0,26	0
	Компот из кураги№302, сб.2015г.	200,00	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Итого за прием		45,35	25,59	35,76	149,92	1134,14	129,5	151,2	510,6	7,84	81,1	733,46	4,42	0,95	40,01
	Полдник															
	кисель	200,00	0,00	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
	плюшка новомосковская	90,00	7,80	7,00	5,80	51,00	291,00	23,69	11,1	0,55	0,84	0,04	0,09	0,06	0,04	0,1
	Итого за прием		3,43	0,00	0,88	58,00	255,28	25,52	64,7	49,28	3,66	0	36	0,92	0,06	9,4
	Ужин															
	Салат из свежих помидор №33, сб.2016 г.	100,00	1,21	0,00	4,56	10,72	91,86	28,23	16,42	30,65	1,43	0	3	2,34	0,01	1,73
	Каша пшеничная молочная №119, сб.2016 г.	250,00	26,87	16,59	21,81	18,95	387,96	90,65	52,71	230,5	2,26	62,75	103,76	0,48	0,09	18,7
	Биточки	100,00														
	Хлеб пшеничный	100,00	8,69	0,00	1,10	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	Компот из свежих яблок№284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		38,21	18,04	28,89	94,03	811,38	197,2	111,5	396	5,96	68,75	117,75	4,24	0,29	20,69
	Итого за день		133,25	79,10	108,32	423,73	3266,47	1146	470,4	1778	22,7	427	1174,21	10,98	1,73	72,97

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	180,00	11,66	12,40	17,61	2,08	213,14	79,95	13,45	177,7	2	184,7	277,84	0,6	0,05	0,17	
Сыр	12,00	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
Хлеб пшеничный	100,00	7,90	0,00	1,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0	
Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200,00	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52	
Итого за прием		26,41	19,44	33,67	65,38	679,75	360	66,88	434,9	4,23	287,2	400,84	2,06	0,25	0,8	
Второй завтрак																
пряники заварные	50,00	0,94	0,94	0,75	12,00	56,82	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0	0,48	0,01	4	
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	5,7	
Фрукты свежие	160,00	2,57	0,00	0,71	39,90	178,17	12,16	59,85	37,24	0,91	0	38	0,76	0,04	1,1	
Итого за прием		10,44	10,81	7,59	37,51	253,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06		
Обед																13,28
Салат морковный №42, сб.2016 г.	100,00	1,44	0,00	2,57	8,22	65,99	28,03	19,49	42,97	0,84	0	201,8	0,14	0,05	4,98	
Свекольник №68 сб.2016 г.	300,00	2,46	0,27	4,91	15,02	119,36	40,9	28,32	65,72	1,41	23,16	248,91	0,28	0,06	3,1	
Рагу овощное с мясом №151, сб. 2016г.	220,00	3,18	0,02	8,72	17,03	166,89	44,4	35,86	78,78	1,26	6,88	833,23	3,64	0,08	0	
Хлеб пшеничный	100,00	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0,11	
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	29,6	
Итого за прием		32,11	11,92	29,23	144,62	1005,40	205,5	171,4	454,5	8,02	47,61	1374,86	10,75	0,54		
Полдник																0
Ряженка 2,5 %	160,00	5,22	5,22	4,50	7,56	90,11	223,2	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54	
запеканка из творога с повидлом	130,00	0,94	0,94	0,75	12,00	56,82	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0	0,48	0,01	9,7	
Итого за прием		4,51	0,94	1,66	72,10	321,47	27,92	69,29	59,24	3,84	0	38	1,44	0,07		
Ужин																1,72
Салат из свежих огурцов №17, сб.2016 г.	100,00	1,05	0,00	4,47	14,48	104,05	20,7	28,43	41,24	0,55	0	1720	2,54	0,04	0,76	
Плов из курицы №131, сб.2016г.	300,00	22,80	19,66	29,00	40,19	521,09	25,01	46,94	212	2,08	25,2	368,6	9,05	0,07	0	
Хлеб пшеничный	100,00	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	1,12	
Чай с лимоном и сахаром №286, сб. 2016 г.	200,00	0,13	0,00	0,02	9,29	37,58	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	3,6	
Итого за прием		29,52	19,66	34,20	97,77	834,57	64,54	99,2	315,5	4,1	25,2	2088,74	12,52	0,22		
Итого за день		108,21	67,99	110,85	424,94	3184,56	1104	457,6	1595	20,6	433,9	4011,56	26,98	1,19		

МЕНЮ

	11 день															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с вермишелью №78, сб.2016 г.	300,00	5,48	3,64	5,20	19,86	149,64	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		15,92	6,59	17,48	76,99	540,43	266,1	68,76	285,5	2,79	93,08	127,93	1,6	0,24	1,17
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	160,00	0,72	0,00	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	пироги	50,00	3,60	0,00	6,50	77,00	200,00	167	26,55	221,6	0,9	62,47	0	0,08	0,05	0,14
	Итого за прием		22,20	21,60	13,39	44,80	384,84	167,2	26,55	221,6	0,91	62,47	0	0,08	0,05	0,14
	Обед															
	Салат из свежих помидор и огурцов №19, сб.2016 г.	100,00	3,82	2,12	9,10	5,16	122,54	43,46	16,02	63,28	0,93	25,05	53,75	3,89	0,04	13,22
	Рассольник домашний №57, сб.2016г.	300,00	2,45	0,25	6,23	14,63	130,05	33,9	27,12	65,73	1,02	15	219,6	1,97	0,1	10,51
	сосиски	100,00	21,47	20,89	17,09	4,02	257,25	22,59	26,25	178,2	2,82	15,14	289,33	0,69	0,04	0,09
	Макароны, запеченные с яйцом №215, сб. 2016 г.	180,00	8,56	4,31	10,67	27,73	246,00	66,03	14,53	117,8	1,39	121,6	32,65	0,05	0,09	0,42
	Хлеб пшеничный	100,00	11,85	0,00	1,50	72,45	368,25	34,5	49,5	130,5	3	0	0	1,95	0,24	0
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Итого за прием		48,14	27,57	44,60	139,82	1184,25	412,6	143,7	540,3	8,98	241,7	598,61	8,54	0,78	35,19
	Полдник															
	напиток из ьшиповника	200,00	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	булочка Веснушка	70,00	1,72	0,00	0,80	23,97										
	Итого за прием		1,72	0,00	0,80	39,80	181,72	39,6	21,5	29,4	6,32	0	10	0,6	0,05	10
	Ужин															
	Салат "Студенческий" №41, сб.2016 г.	100,00	3,55	1,91	10,48	7,41	142,19	18,53	20,09	69,99	0,81	22,5	436,41	4,64	0,08	2,51
	Голубцы ленивые с мясом с мясом, ТТК.	220,00	27,35	15,93	24,25	21,64	422,90	53,5	60,06	227,9	3,28	37,76	1167,13	1	0,14	10,39
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		41,28	21,91	39,62	78,92	858,07	242,6	117,3	464,7	5,8	86,51	1638,34	6,72	0,37	13,03
	Итого за день		134,37	82,78	121,53	387,39	3252,14	1340	402,5	1709	25	519,1	2414,48	17,53	1,54	60,76

МЕНЮ

	12 день															
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с манной круп. №161 сб. 2017г	300,00	8,93	2,75	8,95	37,12	276,24	122,2	107,8	219,8	3,37	58,3	65,33	0,55	0,22	0,5
	Яйцо вареное №337, сб. шк. 2004 г.	40,00	4,83	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200,00	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		23,77	10,67	25,29	95,80	725,19	269,8	154	447,4	6,2	229,3	256,63	2,06	0,41	1,02
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	180,00	0,72	0,00	0,60	19,60	95,24	25,6	13,5	15,4	3,52	0	10	0,4	0,03	6
	Круассаны	50,00	8,50	8,50	5,70	0,00	85,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		8,58	8,50	5,72	6,37	110,06	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Обед															
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2016 г.	100,00	1,67	0,00	7,99	8,28	115,71	42,41	23,44	46,26	1,51	0	2,35	3,77	0,02	2,35
	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	300,00	2,56	0,63	2,10	11,56	78,23	11,29	7,19	28,5	0,4	11,58	213,06	0,08	0,02	0,6
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	80,00	21,53	21,30	9,60	2,06	181,47	53,86	62,83	299,9	1,28	54,3	110,76	0,47	0,11	1,46
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	220,00	3,76	0,03	4,87	28,59	180,39	18,27	40,64	103,4	1,6	29,5	32,65	0,05	0,16	7,85
	Хлеб пшеничный	100,00	11,85	0,00	1,50	72,45	368,25	34,5	49,5	130,5	3	0	0	1,95	0,24	0
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		41,90	22,13	26,12	144,07	1009,73	174,2	191,7	619,2	8,66	95,38	358,82	6,32	0,61	12,37
	Полдник															
	Йогурт	110,00	3,40	3,00	2,00	15,20	92,00									
	Печенье	50,00	1,28	1,28	3,36	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Итого за прием		3,00	1,28	4,16	53,50	269,86	44,2	23,5	42,4	6,48	24	36,4	0,8	0,07	10
	Ужин															
	Винегрет	100,00	29,94	29,88	25,18	0,43	348,35	24,64	25,17	212,8	2,37	63,84	131,33	0,92	0,07	1,14
	Каша гречневая	250,00/7	4,26	0,03	4,98	17,41	139,57	96,04	34,46	69,22	1,34	23,17	137,98	0,39	0,06	40,01
	Рыбные котлеты	100,00														
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Напиток яблочный №283 сб. 2016 г.	200,00	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Итого за прием		40,60	29,91	30,98	62,85	709,08	139,3	86,03	351,6	5,33	87,01	269,31	2,35	0,26	41,15
	Итого за день		123,07	77,71	96,77	370,16	2914,02	850,8	480,4	1626	26,9	471,7	960,76	11,53	1,39	65,08

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный овсяной крупой №161, сб. 2016 г.	300,00	7,93	4,83	10,22	33,75	260,08	203,4	27,73	166,7	0,49	80,2	32,65	0,05	0,09	0,88
	Сыр	12,00	5,51	5,51	3,58	0,04	54,49	7,51	6,43	59,69	1,14	0	0	0,16	0,01	0
	Масло сливочное	10,00	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200,00	3,27	2,90	3,13	13,58	95,08	108,6	21,05	91,98	0,57	12	22,07	0,01	0,03	0,52
	Итого за прием		20,71	13,29	25,69	71,60	607,15	332,2	71,71	363,8	3,22	151,2	120,02	0,97	0,22	1,4
	Второй завтрак															
	Вафли	50,00	2,75	2,00	3,25	17,45	105,45									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	165,00	2,70	0,00	0,75	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		21,43	19,47	13,33	51,06	410,43	205,4	35,99	248,4	1,56	83,47	98,01	0,54	0,13	0,48
	Обед															
	Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	100,00	1,71	0,00	4,52	8,62	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0	849,25	0,24	0,05	8,04
	Уха с крупой №71, сб.2016 г.	350/ 40	8,37	6,55	0,64	15,12	104,80	20,64	16,31	102,9	0,84	2,56	1,5	0,18	0,07	1,22
	Гуляш из отварной говядины №96, сб.2015 г.	110,00	16,03	15,39	16,66	3,68	230,11	12,83	21,34	134,6	2,2	0	55,2	0,43	0,03	0,32
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	220,00	3,66	0,81	5,71	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Хлеб пшеничный	100,00	13,43	0,00	1,70	82,11	417,35	39,1	56,1	147,9	3,4	0	0	2,21	0,27	0
	Кисель с витаминами "Витошка" №302, сб.2015г.	200,00	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Итого за прием		43,19	22,76	29,23	157,47	1100,68	147,1	156,8	537,4	8,7	28,25	957,65	3,27	0,94	47,04
	Полдник															
	Кисель	200,00	0,00	0,00	0,00	27,60	111,20									
	Сырники из творога со сгущенным молоком №226, сб. 2016 г.	135,00	20,90	19,29	13,27	29,92	324,74	209,4	30,65	276	0,77	87,65	98,01	0,54	0,08	0,63
	Итого за прием		3,70	0,00	0,95	62,20	274,03	26,8	71	53,2	3,76	0	40	1	0,06	10
	Ужин															
	Салат из свежих помидор №39, сб.2016 г.	100,00	1,54	0,00	5,17	10,54	98,50	14,38	19,59	46,51	0,72	0	222,65	2,28	0,06	4,25
	Шницели	100,00	28,01	17,69	26,65	21,64	447,18	52,41	59,53	229,1	3,41	37,01	1167,13	1	0,14	10,19
	Каша пшенная	250,00	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	0,00	1,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200,00	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Итого за прием		44,15	24,40	39,57	91,71	922,81	342,9	129,2	521,7	6,34	85,01	1448,38	4,66	0,38	14,84
	Итого за день		138,30	85,03	114,41	441,10	3417,93	1266	489,4	1892	23,8	383,2	2703,66	10,44	1,78	74,99

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с крупой рисовой №76, сб.2015 г.	300,00	5,15	3,64	5,78	16,15	138,92	140,7	30,36	143,8	0,63	22,08	40,56	0,28	0,09	0,65
	Сыр	12,00	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Яйцо	40,00	12,00	10,00	11,60	0,80	160,00	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200,00	2,86	3,04	2,82	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием		19,64	11,99	22,96	69,79	573,96	466,2	79,94	413,6	2,5	135,1	175,46	1,5	0,25	1,31
	Второй завтрак															
	Печенье	50,00	3,75	3,00	5,90	37,45	208,50									
	Йогурт	110,00	3,40	3,40	2,00	15,20	92,00	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Итого за прием		6,98	5,80	8,81	20,72	190,79	50,29	9,47	85,86	0,45	38,22	69,42	0,69	0,03	0,07
	Обед															
	Салат из свежих помидор и огурцов№17, сб.2016 г.	100,00	1,05	0,00	4,47	14,48	104,05	20,7	28,43	41,24	0,55	0	1720	2,54	0,04	1,72
	Суп Крестьянский с крупой №56, сб.2016 г.	300,00	1,90	0,25	5,43	11,95	107,84	36,51	20,97	47,35	0,96	9	227	1,97	0,04	7,95
	Жаркое по домашнему	220,00	8,75	3,93	13,38	29,37	278,68	140,9	13,62	114,4	0,78	73,45	32,65	0,05	0,05	0,04
	Хлеб пшеничный	100,00	11,06	0,00	1,40	67,62	343,70	32,2	46,2	121,8	2,8	0	0	1,82	0,22	0
	Напитов Витощка	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Итого за прием		44,02	24,43	30,48	150,18	1078,45	291,7	176,4	551,3	7,13	91,19	2536,8	9,64	0,51	12,12
	Полдник															
	Фрукты свежие	160,00	2,57	0,00	0,71	39,90	178,17	12,16	59,85	37,24	0,91	0	38	0,76	0,04	5,7
	Итого за прием		4,13	0,56	1,57	75,56	333,54	29,36	69,85	58,44	4,01	0,4	38,6	1,1	0,07	9,7
	Ужин															
	Салат Мазайка	100,00	1,35	1,00	1,95	2,55	32,51									
	Биточки мясные № 98, сб. 2016 г.	100,00	14,32	10,13	13,04	14,37	235,33	34,33	24,76	126,6	1,14	6,46	6,34	2,47	0,04	0,05
	Каша Дружба№172, сб.2016г.	250,00	3,67	1,05	6,34	14,04	134,33	94,49	43,91	103	1,14	45,28	1134,2	0,42	0,11	41,44
	Чай с сахаром с молоком №294, сб.2016г.	200,00	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	100,00	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием		2,90	2,90	2,50	4,20	50,06	124	14	92	0,1	20	22	0	0,02	0,3
	Итого за день		102,05	56,86	86,52	393,88	2817,61	1109	444,7	1500	18,1	336,6	3982,9	16,85	1,16	64,99