

Утверждаю

Директор школы

Л.А.

Л.А. Гималтдинова



08 _____ 2022 года

Примерное 14 дневное меню
ГБОУ Бакалинская коррекционная школа-интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(7 - 11 лет)

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	суп молочный с овсяной крупой			2.60	8.32	31.31	229.84	115.7	40.45	154.8	1.05	56.71	63.66	0.25	0.16	0.47
	Сыр		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	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	70	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	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		19.46	9.50	24.39	78.78	624.11	391.6	92.85	399.6	3.15	159.2	186.73	1.33	0.31	1.1
	Второй завтрак															
	Сырники из творога №226, сб. 2016 г.	100/5	17.18	15.84	10.78	23.12	260.25	164.5	24.43	222.8	0.64	71.67	80.11	0.44	0.06	0.49
	кефир 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		17.26	15.84	10.80	29.49	285.00	149.7	22.16	191	0.59	68.19	80.11	0.44	0.05	0.27
	Обед															
	Салат "Мазайка"№24,сб.2016г.	80.00	1.18	0.00	0.08	11.97	58.37	30.81	29.11	41.42	0.69	0	969.96	0.84	0.04	2.68
	Суп с макаронными изделиями №59, сб.2016 г.	250	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	19.96	19.92	16.79	0.28	232.23	16.42	16.78	141.9	1.58	42.56	87.55	0.61	0.05	0.76
	Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	180	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	7.90	0.00	1.00	48.30	245.50	23	33	87	2	0	0	1.3	0.16	0
	Кисель с витаминами "Валетек" №302, сб.2015г.	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		35.61	20.00	31.32	131.06	977.14	113.3	143.7	435.1	6.86	107.9	1747.1	3.53	0.88	49.58
	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
	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 луковый	40.00	1.72	0.00	3.61	8.49	76.57	41.92	17.82	32	0.58	0	322.7	1.91	0.03	16.52

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с крупой гречневой №76, сб.2016 г.	250.00	5,5,	2.91	5.20	20.50	150.00	108.7	40.02	120.1	1.03	17.66	32.77	0.14	0.08	0.52
	Яйцо вареное №337, сб. шк. 2004 г.	40	5.08	4.83	4.36	0.28	62.80	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
	Масло сливочное	10.00	0.06	0.06	0.06	0.08	64.76	0.6	0	0.95	0.01	29.5	32.65	0.05	0	0
	Хлеб пшеничный	80.00	5.53	0.00	0.70	38.40	160.80	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	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		19.03	10.80	13.14	74.17	532.12	251	79.62	329.3	3.45	159.2	191.42	1.34	0.24	1.04
	Второй завтрак															
	Булочка	60	5.10	5.10	3.42	0.00	51.18	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		10.84	11.21	9.91	9.01	167.44	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.	80	1.34	0.00	6.39	6.62	92.57	33.92	18.75	37.01	1.2	0	1.88	3.02	0.01	1.88
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2016 г	250/10	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.	80	14.16	14.08	0.81	0.48	66.12	28.85	39.05	143.9	0.63	7.38	73.84	0.31	0.08	0.15
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	180	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	80.00	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
	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		28.80	15.33	19.26	104.57	729.98	180.7	149.5	417	6.46	71.52	371.93	4.94	0.49	26.6
	Полдник															
	вафли	50.00	2.25	4.00	15.00	30.50	265.00	2.7	4.05	6.15	0.24	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		6.70	4.00	34.35	121.30	827.03	29.5	75.05	59.35	4	0	40	1	0.07	10
	Ужин															
	салат из свежих огурцов	80.00	0.60	0.60	3.60	2.40	44.00									

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	180/5	4.53	2.67	7.23	27.63	195.63	111.2	25.28	116.7	0.38	47.53	53.55	0.16	0.05	0.48
	Сыр	10.00	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	80.00	3.16	0.00	0.40	19.32	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	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		13.65	8.25	21.67	60.61	498.72	330.2	65.03	305.4	1.84	139.5	164.72	0.83	0.15	1.07
	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	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		7.30	0.00	7.45	139.20	474.00	16.8	25.38	210.2	0.76	87.35	100.68	0.48	0.05	0.29
	Обед															
	Винегрет , сб.2016 г.	80.00	10.35	9.78	6.37	6.43	127.97	61.37	34.55	167.4	1.16	6.9	193.01	0.75	0.04	4.66
	Суп с бобовыми №63, сб.2016 г.	250.00	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	180.00	20.80	0.00	16.20	13.10	282.00	57.52	35.0	9.0	1.6			0.16	0.05	3.27
	Хлеб пшеничный	80.00	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
	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		46.26	27.25	32.88	115.18	968.38	363.5	144.6	506.8	7.34	178	1035.6	5.44	0.81	21.93
	Полдник															
	катык 3,2%	150	4.35	4.35	3.75	6.30	70.00	186	21	138	0.15	30	33	0	0.03	0.04
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г	11.00	19.25	18.02	13.64	21.45	288.54	160.5	25.38	210.2	0.74	87.35	100.68	0.48	0.05	0.29
	Итого за прием		23.55	22.37	17.39	27.75	358.54	346.5	46.38	348	0.89	117.4	133.68	1	0.06	0.3
	Ужин															
	салат из свежих огурцов и помидор	80	0.60	0.60	3.80	2.90	48.00	42.53	17.13	0.57	0.57	0.03	0.04	0.5	0.04	36.6

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.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	120/5	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	10.00	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	80.00	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
	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		21.94	18.12	31.94	46.06	564.02	300.8	50.93	370.1	3.4	276.7	388.94	1.52	0.18	0.76
	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	150.00	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
	круасаны	50.00	2.10	0.00	5.60	13.30	203.00									
	Итого за прием		3.82	0.00	6.40	53.10	384.72	39.6	21.5	29.4	6.32	0	10	0.56	0.05	10
	Обед															
	Салат "Студенческий" №41, сб.2016 г.	80.00	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.	250.00	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.	80.00	9.29	7.58	6.74	13.35	154.20	30.1	14	90.24	0.7	4.93	9.9	3.31	0.05	0.05
	картофельное пюре	180.00	3.55	0.03	4.15	14.51	116.31	80.04	28.72	57.69	1.12	19.31	114.99	0.33	0.05	33.34
	Хлеб пшеничный	80.00	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
	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		26.41	9.94	27.95	115.58	847.76	185.9	123.8	374.4	6.14	55.74	780.29	11.45	0.46	42.73
	Полдник															
	Напиток из плодов шиповника №705 ,сб.2004г	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	50.00	0.96	0.96	2.52	10.28	66.11	3.45	1.5	9.75	0.12	18	19.8	0.15	0.02	0
	Итого за прием		1.04	0.96	2.54	16.65	90.87	3.63	1.5	9.75	0.14	18	19.8	0.15	0.02	0
	Ужин															
	Салат из свеклы с яблоками №25 ,сб.2016 г.	80.00	1.09	0.00	4.09	5.96	67.74	25.53	15.03	29.19	0.93	0	1.91	2.09	0.01	3.09

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				Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с ячневой крупой №161,сб.2004	250.00	4.40	2.22	4.10	16.40	120.00	95.56	27.82	114.8	0.6	39.08	43.6	0.13	0.09	0.4
	сыр.	10.00	2.63	2.63	2.66	0.00	35.06	100	5.5	60	0.07	21	23.8	0.04	0	0
	Хлеб пшеничный	80.00	5.53	0.80	0.70	38.40	160.80	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		15.83	8.55	10.59	68.38	410.94	224	75.19	297.5	3.15	51.08	65.67	1.13	0.24	0.92
	Второй завтрак															
	пудинг из творога со сгущенным молоком №227, сб. 2016г.	120.00	19.17	17.84	11.81	14.18	243.92	166.9	24.6	212.8	0.58	73.54	84.74	0.45	0.05	0.3
	катык 3.2%	160.00	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		20.61	19.29	13.24	25.41	305.43	219.9	30.69	252	0.65	79.54	95.74	0.45	0.07	0.56
	Обед															
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	35 /7	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
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	250/10	1.92	0.27	4.81	11.98	102.51	36.93	20.97	47.94	0.97	23.16	253.12	0.25	0.04	7.95
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	60.00	17.47	17.43	14.69	0.25	203.20	14.37	14.68	124.1	1.38	37.24	76.61	0.54	0.04	0.67
	Вермишель отварная с овощами №218, сб. 2016г.	180.00	4.29	0.04	6.02	22.92	168.83	14.03	13.83	41.38	0.71	31.86	500.77	0.79	0.04	0.15
	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
	компот из кураги и чернослива	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		36.32	22.24	37.61	108.79	938.48	115	95.53	382.3	5.49	97.7	835.9	7.17	0.67	35.53
	Полдник															
	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
	груши	160.00	2.70	0.00	0.75	34.80	142.00	12.8	63	39.2	0.96	0	40	0.8	0.04	6
	баранки	50.00	4.50	0.00	4.15	0.00	187.50									
	Итого за прием		7.20	0.00	5.10	62.20	461.53	26.8	71	53.2	3.76	0	40	1	0.06	10
	Ужин															
	Салат из свежих помидор №19,сб.2016г.	80.00	3.05	1.70	7.28	4.13	98.03	34.76	12.81	50.62	0.74	20.04	43	3.11	0.03	10.57
	котлеты	80.00	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

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.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с пшеничной крупой	250.00	5.50	4.11	5.20	20.50	150.00	173	23.57	141.8	0.42	72.6	32.65	0.05	0.08	0.75
	Яйцо вареное №337, сб. шк. 2004 г.	40.00	5.08	4.83	4.37	0.28	62.80	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
	Масло сливочное	10.00	0.10	0.03	7.20	0.70	66.20	0.6	0	0.95	0.01	29.5	32.65	0.05	0	0
	Хлеб пшеничный	80.00	5.60	0.00	0.80	38.40	160.80	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	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		17.93	12.01	17.12	64.65	487.93	313.1	59.87	342.4	2.64	214.1	191.3	1.12	0.22	1.27
	Второй завтрак															
	Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	50.00	5.18	2.69	4.55	19.73	143.61	26.01	6.92	53.26	0.44	16.99	31.16	0.84	0.04	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		5.25	2.69	4.56	26.10	168.36	26.2	6.92	53.26	0.46	16.99	31.16	0.84	0.04	0.03
	Обед															
	Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	80.00	1.20	0.00	4.80	5.90	71.00	18.46	19.53	46.81	0.61	0	389.12	0.18	0.06	2.98
	Уха рыбацкая №70, сб.2016 г.	250/30	6.81	5.29	2.45	13.34	106.76	17.34	15.76	84.15	0.81	11.99	18.58	0.13	0.08	1.65
	Рагу овощное с мясом №118, сб.2016 г.	200.00	17.50	15.08	22.10	13.80	345.00	46.65	56.2	233.5	3.45	10.53	857.5	4.29	0.11	9.73
	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
	компот из кураги и чернослива	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		43.23	20.55	36.51	109.93	967.33	119.4	132.6	462.1	7.74	22.52	1265.2	5.89	0.47	14.48
	Полдник															
	Вафли	50.00	2.25	0.42	15.00	30.50	105.50	2.4	1.5	5.4	0.23	0.3	0.45	0.11	0	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	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		2.14	0.42	1.30	51.40	233.39	42	23	34.8	6.55	0.3	10.45	0.71	0.06	10
	Ужин															
	Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	47 /2	4.70	4.70	9.90	0.40	110.00	20.33	11.75	109.7	1.42	17.7	32.65	0.5	0.02	0

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	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с макарон.изделиями№76, сб.2016	250.00	5.50	2.91	5.20	19.90	148.00	106.7	17.4	94.22	0.2	17.66	32.45	0.06	0.04	0.52
	Сыр	10.00	2.:	2.60	2.50	0.00	53.40	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
	Масло сливочное	10.00	0.10	0.05	7.20	0.70	66.20	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Хлеб пшеничный	80.00	5.60	0.00	0.80	38.40	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	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		13.95	9.80	19.86	47.49	429.93	375.6	59.9	312.9	1.7	120.2	155.52	0.75	0.13	1.15
	Второй завтрак															
	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
	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
	Итого за прием		20.29	19.65	17.03	28.12	345.02	374	54.48	347.2	0.81	108.5	71.88	0.22	0.11	2.04
	Обед															
	салат Мазайка	80.00	1.00	0.00	1.90	5.70	44.00	23.21	16.16	35.9	0.68	0	201.68	0.14	0.03	5.18
	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7.90	0.25	3.70	31.50	202.00	33.9	27.12	65.73	1.02	15	219.6	1.97	0.1	10.51
	Жаркое по домашнему	200.00	19.30	0.04	19.90	18.90	173.58	14.98	14.85	43.2	0.73	31.86	500.77	0.79	0.05	0.74
	Хлеб пшеничный	80.00	5.60	0.00	0.90	38.40	98.20	20.7	29.7	78.3	1.8	0	0	1.17	0.14	0
	напиток из шиповника	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		28.39	13.12	28.32	106.76	819.24	322.3	116.6	332.5	6.02	148.9	1081.6	6.23	0.65	27.83
	Полдник															
	Фрукты свежие	160.00	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		4.10	0.00	0.95	68.40	302.19	48.8	85	65.2	1.56	0	56	1.2	0.12	86
	Ужин															
	гуляш	100.00	16.40	9.88	17.10	27.60	194.00	27.73	14.2	93.75	0.67	14.18	76.01	0.47	0.04	0.57
	Каша рисовая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	180/ 5	4.50	0.02	7.20	30.88	212.68	11.55	108.6	159.1	3.72	23.6	27.26	0.5	0.21	0

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Каша овсяная молочная жидкая №192, сб.2016г.	180/5	6.80	2.60	8.90	28.30	221.00	128.7	51.74	193.7	1.47	56.71	62.58	0.75	0.18	0.47
	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	80.00	5.60	0.00	0.80	38.40	160.80	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0	0.39	0.05	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		20.00	10.47	16.87	81.83	535.05	261.2	78.14	367.2	3.09	168.7	188.58	1.38	0.28	0.99
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	0.20	26.40	114.64	36	22	26	0.6	0	16	0.4	0.08	80
	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
	Круасаны	50.00	2.35	2.35	0.55	14.25	68.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		2.43	2.35	0.57	20.62	93.26	0.18	0	0	0.02	0	0	0	0	0
	Обед															
	Салат картофельный с огурцами солеными №39, сб.2016 г.	80.00	1.20	0.00	4.10	8.00	75.00	8.63	11.75	27.91	0.43	0	133.59	1.37	0.04	2.55
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	250.00	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.	80.00	16.20	10.13	14.50	13.90	252.00	34.33	24.76	126.6	1.14	6.46	6.34	2.47	0.04	0.05
	Рагу овощное №151, сб. 2016г.	180.00	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	80.00	5.60	0.00	0.80	38.40	160.80	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	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		26.26	10.32	29.42	102.06	801.35	138.5	120.9	345.5	5.69	13.34	1175	10.28	0.39	18.84
	Полдник															
	пудинг -творожн.манный со сгущен.молоком	120.00	17.20	15.00	11.00	28.90	283.30	222.2	25.6	165	0.18	37.93	69.53	0.21	0.06	1.1
	кефир3,2	160.00	4.60	4.60	5.12	15.27	127.00	216.0	25.2	171	0.21	36	39.6	0	0.05	1.26
	Конфеты	15.00	0.23	0.23	1.08	12.27	57.25	2.7	4.05	6.15	0.24	0	0	0	0	0
	Итого за прием		22.03	19.83	16.12	56.44	467.55	440.9	54.85	342.2	0.63	73.93	109.13	0.21	0.11	2.36
	Ужин															
	салат из свежих огурцов и помидор	80.00	0.60	0.60	3.80	2.90	48.00	12	9.6	0	0.45	0.02	0.4	0.5	0.02	4.56

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.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Капа пшеничная молочная жидкая №195, сб. 2016	180/5	6.67	2.62	7.63	32.89	223.35	120.9	32.65	164.6	1.65	56.86	32.65	0.05	0.12	0.47
	Сыр	10.00	2.63	2.63	2.66	0.00	53.40	100	5.5	60	0.07	21	23.8	0.04	0	0.07
	Масло сливочное	10.00	0.10	0.05	7.20	0.14	66.20	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Хлеб пшеничный	80.00	5.60	0.00	0.80	38.40	160.80	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0	0.39	0.05	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		18.27	8.20	21.42	85.01	598.83	337.5	69.1	344.6	2.91	148.9	143.82	0.59	0.2	1.06
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	0.20	26.40	114.64	36	22	26	0.6	0	16	0.4	0.08	80
	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
	пряники	50.00	3.00	2.30	2.25	38.30	178.00									
	Итого за прием		19.70	2.30	2.93	102.50	461.44	180.8	32.66	223.4	1.45	73.54	84.74	0.45	0.12	0.41
	Обед															
	салат "Пестрый" №33, сб.2016 г.	80.00	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.	250.00	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	150.00	23.20	17.43	11.60	4.70	216.00	14.37	14.68	124.1	1.38	37.24	76.61	0.54	0.04	0.67
	Картофель в молоке № 205, сб. 2004 г.	180/4	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	80.00	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 кураги	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		41.23	18.12	29.16	135.32	973.41	116.5	135	431.3	6.65	65.14	700.63	3.8	0.88	39.72
	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	60.00	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		7.80	7.00	5.80	71.00	367.00	24.17	11.1	0.55	1.9	0.04	0.09	0.06	0.04	0.1
	Ужин															
	салат из свежих помидор	80.00	0.70	0.00	3.65	3.65	51.00	22.58	13.14	24.52	1.15	0	2.4	1.87	0.01	1.39
	Итого за прием	180/5	5.60	5.60	7.60	30.50	200.00	72.42	41.05	180.5	1.77	50.05	80.70	0.4	0.07	14.47

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150.00	14.60	12.40	24.10	2.60	285.00	79.95	13.45	177.7	2	184.7	277.84	0.6	0.05	0.17
	Сыр	10.00	2.60	2.60	2.50	0.00	53.40	150	8.25	90	0.11	31.5	35.7	0.06	0	0.11
	Масло сливочное	10.00	0.10	0.05	7.20	0.14	66.20	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Хлеб пшеничный	80.00	3.16	0.00	0.40	19.32	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200.00	2.86	2.60	2.82	14.91	93.76	105.9	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Итого за прием		21.67	19.44	33.07	36.40	532.45	346.2	47.08	382.7	3.03	287.2	400.84	1.28	0.15	0.8
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200.00	0.00	0.00	0.00	8.00	37.00	36	22	26	0.6	0	16	0.4	0.08	80
	яблоки	150.00	0.68	0.00	0.57	13.30	64.10	24.32	12.83	14.63	3.34	0	9.5	0.38	0.03	5.7
	Пряники заварные	50.00	3.00	0.94	2.25	38.30	178.00	1.94	1.57	8.7	0.14	0	0	0.48	0.01	0
	Итого за прием		8.09	8.46	7.04	23.26	184.76	222.5	25.66	165	0.18	37.93	69.53	0.21	0.06	1.1
	Обед															
	салат морковный	80.00	0.80	0.00	3.60	11.60	80.00	28.03	19.49	42.97	0.84	0	201.8	0.14	0.05	13.28
	Свекольник №68 сб.2016 г.	250/10	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	4.98
	Рагу овощное с мясом	200.00	2.65	0.01	7.26	14.19	139.08	37	29.88	65.65	1.05	5.73	694.36	3.03	0.07	6.77
	Хлеб пшеничный	80.00	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
	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		22.77	8.10	23.08	110.14	765.99	170.1	136.1	348.8	6.43	39.13	1193.1	7.8	0.42	27.12
	Полдник															
	запеканка из творога с повидлом	130.00	2.35	2.35	0.55	14.25	68.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	катык	200.00	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		3.03	0.94	1.52	57.02	261.93	62.08	36.27	48.63	4.07	0	25.5	1.26	0.12	85.7
	Ужин															
	салат из огурцов свежих	80.00	0.84	0.00	3.58	11.59	83.24	16.56	22.75	32.99	0.44	0	1376	2.04	0.03	1.38

МЕНЮ

11 день

[illegible]

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.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный манной крупой	250.00	5.50	5.00	5.20	20.50	150.00	91.79	80.83	165.1	2.53	51.1	57.16	0.42	0.16	0.37
	сыр	10.00	2.63	2.00	2.66	0.00	35.06	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 витаминный	80.00	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
	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		19.18	9.99	23.76	72.04	591.64	232.5	117.1	366.6	4.76	222.1	248.46	1.54	0.31	0.89
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200.00	0.00	0.00	0.00	24.00	96.00	36	22	26	0.6	0	16	0.4	0.08	80
	фрукты свежие	170.00	1.53	0.00	0.34	13.77	73.10									
	круассаны	50.00	2.10	2.10	5.60	13.30	203.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5.18	5.10	3.44	6.37	75.94	0.18	0	0	0.02	0	0	0	0	0
	Обед															
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2016 г.	80.00	1.10	0.00	6.60	5.30	84.00	33.92	18.75	37.01	1.2	0	1.88	3.02	0.01	1.88
	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250.00	2.80	0.51	2.70	17.90	109.00	9.03	5.75	22.8	0.32	9.26	170.45	0.06	0.02	0.48
	Куры отварные	60.00	15.00	11.60	12.60	0.20	174.00	34.62	41.64	196	0.8	23.51	112.98	0.39	0.07	0.97
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	180 /4	3.50	0.03	3.90	26.50	159.00	18.27	40.64	103.4	1.6	29.5	32.65	0.05	0.16	7.85
	Хлеб пшеничный	80.00	5.60	0.00	0.80	38.40	160.80	23	33	87	2	0	0	1.3	0.16	0
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200.00	0.53	0.17	0.10	31.20	121.00	13.9	8.07	10.59	0.86	0	0	0	0.06	0.11
	Итого за прием		29.63	14.65	17.93	114.85	762.49	132.8	147.9	456.8	6.79	62.28	317.96	4.82	0.49	11.3
	Полдник															
	йогурт	110.00														
	Печенье	50.00	0.96	0.96	2.52	10.28	66.11	3.45	1.5	9.75	0.12	18	19.8	0.15	0.02	0
	Итого за прием		3.08	0.96	3.32	56.28	275.99	65.05	37	51.15	4.24	18	45.8	0.95	0.13	86
	Ужин															
	Винегрет	80.00														
	рыбные котлеты	80.00	17.47	17.43	14.69	0.25	203.20	14.37	14.68	124.1	1.38	37.24	76.61	0.54	0.04	0.67

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.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Суп молочный с крупой овсяной №161,сб.2004	250.00	5.95	3.62	7.87	25.32	196.93	152.6	20.8	125.1	0.37	61.63	26.12	0.04	0.07	0.66
	Сыр	10.00	5.26	5.26	5.32	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14
	Масло сливочное	10.00	2.75	2.75	1.79	0.02	27.25	3.75	3.21	29.85	0.57	0	0	0.08	0.01	0
	Хлеб пшеничный	80.00	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		17.51	9.28	13.50	72.73	491.10	281	68.17	307.8	2.91	73.63	48.19	1.04	0.22	1.18
	Второй завтрак															
	Сок фруктовый	200.00	1.40	0.00	0.20	42.00	187.55	12.8	63	39.2	0.96	0	40	0.8	0.04	6
	Вафли	50.00														
	Фрукты свежие	200.00	2.70	0.00	0.75	14.18	243.92	166.9	24.6	212.8	0.58	73.54	84.74	0.45	0.05	0.3
	Итого за прием		19.70	18.01	11.88											
	Обед					6.90	69.47	25.42	23.15	41.74	0.82	0	679.4	0.2	0.04	6.43
	Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	80.00	1.36	0.00	3.62	15.12	97.48	17.79	13.98	87.16	0.77	1.92	1.5	0.18	0.06	1.22
	Уха с крупой №71, сб.2016 г.	250/30	6.73	4.91	0.56	2.30	176.16	9.49	16.55	109.4	1.79	0	156.28	2.17	0.02	0.2
	Гуляш из отварной говядины №96, сб.2015 г.	80.00	13.22	12.83	12.57	24.05	168.65	42.72	34.08	99.84	1.24	25.54	51.7	0.22	0.14	12.45
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	180.00	3.66	0.81	5.71	48.30	245.50	23	33	87	2	0	0	1.3	0.16	0
	Хлеб пшеничный	80.00	7.90	0.00	1.00	23.89	92.92	0	0	0	0	0.15	0	0	0.38	25
	Кисель с витаминами "ВИТОШКА" №302, сб.20	200.00	0.00	0.00	0.00	120.55	850.18	118.4	120.8	425.1	6.62	27.61	888.88	4.06	0.8	45.3
	Итого за прием		32.88	18.55	23.46											
	Полдник					26.40	114.64	36	22	26	0.6	0	16	0.4	0.08	80
	Сырники из творога №227, сб. 2016г.	130.00	19.17	17.84	11.81	21.14	85.68	13.9	8.07	10.59	0.86	0	0	0	0.06	0.11
	Кисель	200.00	0.53	0.17	0.06	35.32	329.61	180.8	32.66	223.4	1.45	73.54	84.74	0.45	0.12	0.41
	Итого за прием		4.10	0.00	0.95											
	Ужин					10.54	98.50	14.38	19.59	46.51	0.72	0	222.65	2.28	0.06	4.25
	Салат из свежих помидор№16, сб.2004 г.	80.00	1.54	0.00	5.17	18.55	383.03	46.82	53.68	214.2	3.07	32.37	1000.4	0.91	0.13	8.91
	Итого за прием	80.00	19.22	18.18	18.88	18.88	334.08	82.88	18.25	2.58	0.16	0	0	0.18	0.57	0

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.2016 г.	250.00	4.58	2.91	4.84	15.07	124.31	114.8	28.33	127.2	0.64	17.66	32.45	0.29	0.09	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
	Сыр	10.00	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	80.00	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
	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	13.41	15.28	59.19	459.92	354.3	70.13	386.8	2.92	150.7	182.25	1.35	0.23	1.11
	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 №20,сб.201	80.00	0.84	0.00	3.58	11.59	83.24	16.56	22.75	32.99	0.44	0	1376	2.04	0.03	1.38
	Суп крестьянский с крупой №56, сб.2016 г.	250 /5	1.92	0.27	4.81	11.98	102.51	36.93	20.97	47.94	0.97	23.16	253.12	0.25	0.04	7.95
	Жаркое по домашнему	200.00	13.82	13.39	3.83	3.75	105.66	31.7	39.39	144	0.79	5.83	371.44	2.17	0.07	1.53
	Хлеб пшеничный	80.00	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
	Напиток Витоншка№294, сб.2016г.	200.00	1.36	0.17	5.56	12.04	88.80	13.9	8.07	10.59	0.86	0	0	0	0.06	0.11
	Итого за прием		30.05	16.45	22.64	111.51	788.72	213.8	130	390.2	5.38	81.81	2026.7	5.67	0.38	11
	Полдник															
	Фрукты свежие	170.00	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		4.39	0.42	1.41	77.90	344.48	50.56	83.35	68.64	1.74	0.3	54.45	1.27	0.13	85.7
	Ужин															
	Салат Мазайка	80.00	1.08	1.00	1.56	2.04	26.00									
	Биточки мясные № 98, сб. 2016 г.	80.00	15.56	10.19	14.19	14.93	252.96	36.07	25.15	128.4	1.15	7.6	6.34	2.47	0.04	0.06