

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного
учебно-воспитательного учреждения
Республики Хакасия
«Боградская специальная школа-интернат
открытого типа»
(ГБОУВУ РХ «Боградская спецшкола»)
«01 » 09 2014 г. А.С.Медведев

ПРИМЕРНОЕ

четырнадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания обучающихся Государственного бюджетного
общеобразовательного учебно –воспитательного учреждения Республики Хакасия «Боградская специальная школа-интернат
открытого типа»
(ГБОУВУ РХ «Боградская спецшкола»)

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория – 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
№239,	Залежанка из творога	150/30	5,75	3,87	9,59	0,00	28,83	408,04	546,68	40,88	340,57	1,11	125,38	156,53	0,84	0,09	0,77
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	5,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№304,	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0,00	17,05	120,16	158,66	18,27	117,45	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Фрукты свежие	160	2,16	0,00	0,60	0,00	33,60	150,04	10,24	50,4	31,36	0,77	0	32	0,64	0,04	4,8
	Итого за прием		19,29	12,36	24,05	0,00	98,88	903,79	875,98	131	616,08	2,97	233,88	322,53	2,16	0,23	6,46
	Обед																
№42, с	Винегрет овощной	120	1,72	0,00	3,08	0,00	9,86	79,18	33,63	23,39	51,56	1,01	0	242,16	0,17	0,06	15,93
№62, с	Суп картофельный с лапшой домашней и курицей	250/25	4,00	3,28	9,70	0,00	19,25	209,66	23,26	29,76	123,34	1,59	47,71	252,5	0,51	0,12	6,88
№80, с	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	5,10	4,83	3,74	0,00	5,62	153,43	276,51	37,35	182,37	0,97	26,05	586,41	5,01	0,17	2,87
№ 146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,53	0,00	26,70	188,95	47,47	37,87	110,93	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
	Итого за прием		25,44	9,19	24,67	0,00	138,27	1018,91	436,57	193,84	657,39	10,13	102,14	1139,31	7,83	0,81	39,63
	Полдник																
№264,	Пирожки печеные с яблоками	75	4,53	0,81	3,16	0,00	32,95	188,85	14,01	7,7	39,22	1,03	21,15	3,9	0,13	0,05	1,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		5,53	0,81	3,36	0,00	53,15	275,33	28,01	15,7	53,22	3,83	21,15	3,9	0,33	0,07	5,04
	Ужин																
№110 с	Тефтели мясные	100	6,32	5,92	21,11	0,00	0,35	228,57	28,04	15,66	124,99	1,41	10,62	19,59	0,39	0,12	0
№148,	Капуста тушеная	200	4,70	0,00	6,65	0,00	19,29	164,77	165,95	38,29	75,84	1,48	0	105,83	3,56	0,07	44,45
№283 с	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	Итого за прием		23,49	5,92	29,64	0,00	98,93	804,10	242,95	121,25	405,53	7,84	10,62	126,22	6,24	0,47	44,45
	Второй ужин																

Итого за день	Итого за прием	200	5,68	5,68	4,90	0,00	18,01	135,28	243,33	27,44	180,32	0,23	39,2	44	0	0,04	0,59
---------------	----------------	-----	------	------	------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	----	---	------	------

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	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№78, с изделиями	Суп молочный с макаронными	250	8,21	6,54	8,31	0,00	24,51	206,46	241,26	30,19	191,71	0,48	35,5	65,17	0,32	0,09	1,17
	Масло сливочное	20	0,10	0,10	16,50	0,00	0,16	149,51	2,4	0	3,8	0,04	118	130,6	0,2	0	0
№301, Чай с молоком и сахаром		200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4
	Итого за прием		18,50	8,09	27,71	0,00	112,34	782,67	326,64	119,38	339,54	3,06	159,5	242,77	2,28	0,27	6,83
Обед																	
№32, с	Салат "Школьный"	150	2,62	0,00	5,33	0,00	12,26	113,77	49,9	31,35	68,17	1,7	0	13,85	0,19	0,06	6,91
№55, с картофелем и фрикадельками	Щи из свежей капусты с	250/10/1	4,10	2,35	6,60	0,00	8,89	115,69	42,35	22,9	66,64	0,87	40,6	246,6	0,23	0,06	12,05
№95, с Азу		60/50	16,98	16,42	21,93	0,00	2,76	277,67	14,33	23,75	177,56	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2
№ 144, Картофель отварной		200	3,93	0,00	0,79	0,00	30,04	151,76	18,6	42,77	107,86	1,67	0	6,2	0,21	0,17	8,27
ТТК																	
	Кисель плодовый или ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,16	69,02	0,42	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		37,78	18,77	36,19	0,00	129,31	1035,13	166,19	176,77	591,73	11,03	40,6	276,35	6,94	0,58	28,42
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Итого за прием		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03	4
Ужин																	
Котлеты рубленые из говядины																	
№102, с курицей		100/6	14,34	12,96	26,00	0,00	8,75	329,59	25,18	23,84	165,54	2,23	52,34	66,11	4,78	0,06	1,16
№187, Каша рисовая рассыпчатая		180	4,41	0,00	0,63	0,00	44,97	211,23	4,99	30,54	89,7	0,62	0	0	0,26	0,04	0
№9.12, Огурцы соленные		60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,02	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3
№ 313 Напиток лимонный		200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием		22,85	12,96	27,26	0,00	94,19	733,40	62,37	84,28	335,87	4,88	52,34	69,55	5,79	0,21	5,28
Второй ужин																	
	Йогурт	100	3,27	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24

Итого за день 80,60 40,38 92,02 0,00 371,50 2706,57 572,40 390,43 1288,34 22,07 252,84 589,27 15,35 1,09 44,53
 3,27 4,10 1,32 0,00 5,37 51,00 109,12 13,05 82,65 0,09 6 10 0 0,02 0,24

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	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак																
№208,	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	5,52	3,61	9,97	0,00	32,94	255,03	256,92	45,14	184,53	1,09	60,6	67,98	0,17	0,17
	Масло сливочное	15	0,08	0,08	9,38	0,00	0,12	112,13	51,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
№306	Какао с молоком	200	6,41	6,24	5,05	0,00	18,70	144,62	230,01	35,06	182,02	0,67	25,8	47,37	0,01	0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04
	Итого за прием		23,13	13,88	29,67	0,00	118,54	880,47	714,05	164,95	546,88	3,96	206,4	285	1,89	0,37
Обед																
№11,	Салат из квашеной капусты	120	1,87	0,00	5,98	0,00	9,10	103,23	57,66	17,36	32,7	0,71	0	39,96	2,86	0,02
№69,	Суп из овощей	250	1,86	0,02	3,49	0,00	10,69	86,27	21,81	20,5	48,56	0,76	23,6	232,22	0,19	0,07
№90,	Рыба, запеченная с картофелем	330	5,04	3,72	8,63	0,00	33,03	420,72	475,17	32,48	249,75	1,87	125,58	212,92	2,73	0,26
ТТК	Компот из изюма	200	0,34	0,00	0,00	0,00	18,37	72,29	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13
	Итого за прием		20,71	3,74	19,86	0,00	136,55	1033,61	601,22	134,34	527,01	8,08	149,18	485,9	7,94	0,62
Полдник																
№266,	Пирожки печеные с капустой	75	3,16	0,83	6,43	0,00	24,82	183,95	28,75	11,7	50,61	0,76	29,91	21,19	0,57	0,06
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	Итого за прием		4,16	0,83	6,63	0,00	45,02	270,43	42,75	19,7	64,61	3,56	29,91	21,19	0,77	0,08
Ужин																
Салат из свеклы с растительным																
№25,	маслом	120	1,88	0,00	9,51	0,00	10,03	140,45	45,21	47,61	0,99	1,13	0	0	4,36	0,01
ТТК	Тефтели, соус томатный	100/40	3,56	3,01	11,94	0,00	2,58	176,76	42,31	21,39	187,64	3,18	5,38	81,34	0,52	0,05
№233,	Макароны отварные с овощами	200	3,79	0,06	9,29	0,00	31,29	239,90	20,39	20,29	58,45	0,99	42,48	668,43	1,06	0,07
№300	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,00	0,01	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конфеты	5	0,08	0,08	0,36	0,00	4,09	19,08	0,9	1,35	2,05	0,08	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06
	Итого за прием		16,51	3,15	32,24	0,00	87,36	791,01	139,01	132,04	378,73	8,52	47,86	750,37	7,3	0,3
Второй ужин																
№297	Кефир	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за день 20,00 60,27 99,67 0,00 395,66 3085,05 1497,03 451,03 1517,23 24,12 433,35 1542,46 94,46 17,90 1,37

Итого за прием 20,00 60,27 99,67 0,00 395,66 3085,05 1497,03 451,03 1517,23 24,12 433,35 1542,46 94,46 17,90 1,37

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	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№76, с	Суп молочный с крупой	250	8,17	7,64	8,99	0,00	24,03	209,50	279,07	38,56	225,83	0,37	38,64	70,92	0,08	0,08	1,37
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
№301, с	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Фрукты свежие	160	2,16	0,00	0,60	0,00	33,60	150,04	10,24	50,4	31,36	0,77	0	32	0,64	0,04	4,8
	Итого за прием		29,75	19,17	21,71	0,00	117,39	796,15	585,18	143,37	572,46	4,25	186,64	265,52	2,34	0,32	6,57
Обед																	
№34, с	Салат "Здоровье"	120	1,39	0,00	5,48	0,00	9,52	99,65	34,5	40,18	12,93	0,91	0	10,05	2,42	0,03	2,01
Суп картофельный с макаронными изделиями и																	
№61, с	курицей	250/25	11,81	9,57	11,36	0,00	19,77	234,05	23,9	32,52	146,26	1,84	41,46	264,72	0,63	0,13	6,79
№ 99, с	Котлеты, соус томатный	100/40	15,04	12,53	15,15	0,00	18,36	274,01	39,84	31,1	157,02	1,42	11,19	70,04	3,13	0,05	0,05
№ 144, с	Картофель отварной	220	4,32	0,00	0,86	0,00	33,05	166,93	20,46	47,05	118,65	1,84	0	6,82	0,23	0,19	9,09
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		40,87	22,27	34,15	0,00	144,53	1093,90	166,3	205,01	590,84	10,41	52,65	352,33	7,91	0,65	18,06
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Итого за прием		2,28	1,28	3,56	0,00	33,90	174,62	18,6	10	27	2,96	24	26,4	0,4	0,04	4
Ужин																	
№239, с	Запеканка из творога	200/30	35,12	32,78	24,85	0,00	35,64	513,76	295,18	48,48	385,57	1,32	159,14	202,66	1,06	0,1	0,53
№300 с	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,00	0,01	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конфеты	5	0,08	0,08	0,36	0,00	4,09	19,08	0,9	1,35	2,05	0,08	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		40,01	32,85	25,83	0,00	68,73	680,74	309,88	69,63	439,82	2,6	159,14	202,66	1,84	0,19	0,53
Второй ужин																	
	Йогурт	100	3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
	Итого за прием		3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
	Итого за день		116,77	79,67	86,57	0,00	369,92	2796,40	1189,07	441,06	1712,78	20,3	428,44	856,91	12,49	1,23	29,4

MEHIO

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№234,	Омлет натуральный	180/5	18,56	18,56	21,11	0,00	3,35	277,15	135,1	23,19	304,42	3,42	375,04	400,59	0,87	0,11	0,66
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№304,	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0,00	17,05	120,16	158,7	18,27	117,45	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Фрукты свежие	200	2,70	0,00	0,75	0,00	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		37,33	27,00	31,08	0,00	110,70	882,96	479,5	145,71	638,07	6,64	424,54	509,29	3,03	0,37	7,54
Обед																	
№41, с	Салат "Студенческий"	120	4,25	2,29	12,58	0,00	8,89	170,63	22,24	24,11	83,99	0,97	27	523,69	5,57	0,1	3,01
№67, с	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками	250/10/1	4,36	2,38	6,60	0,00	12,82	133,36	32,45	20,66	81,93	0,79	10,2	219,73	2,03	0,05	8,05
№ 87,	Тефтели рыбные, соус томатный	120/50	15,87	12,59	13,74	0,00	21,10	276,37	58,81	41,41	222,32	1,3	39,77	130,72	5,97	0,23	4,14
№ 146	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,53	0,00	26,70	188,95	47,47	37,87	110,93	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		40,54	18,34	41,29	0,00	154,51	1200,89	222,5	197,53	712,86	10,21	105,35	932,48	15,98	0,88	29,16
Полдник																	
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03	4
Ужин																	
№ 48,	Икра свекольная	120	2,41	0,00	8,57	0,00	13,45	148,03	41,29	45,93	18,96	1,29	0	40,05	4,4	0,03	3,27
№107,	Фрикадельки мясные, соус молочный	100/30	15,57	14,15	13,73	0,00	11,85	235,08	63,53	30,24	173,16	1,18	41,12	53,47	0,33	0,07	0,18
№188	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,87	0,00	0,76	0,00	38,10	195,87	46,96	29,35	201,35	1,06	0	0	0,9	0,16	0
№300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		29,60	14,15	23,98	0,00	103,68	784,43	176,4	138,92	498,57	6,11	41,12	94,02	6,72	0,4	3,45
Второй ужин																	
№297	Простокваша	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№ 205	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,15	5,05	9,97	0,00	34,12	260,09	312,37	28,76	173,15	0,5	64,83	32,65	0,05	0,1	0,92
	Масло сливочное	15	0,08	0,08	12,38	0,00	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
№306	Какао с молоком	200	4,64	4,35	4,54	0,00	15,72	121,48	161,37	27,14	131,13	0,62	18	33,07	0,01	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	0,00	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Итого за прием		21,48	9,47	28,32	0,00	124,30	849,52	504,82	135,85	410,05	3,56	171,33	197,67	1,93	0,31	6,8
Обед																	
№33,	Салат "Пестрый"	120	1,46	0,00	5,47	0,00	13,65	115,33	33,88	36,14	3,16	1,4	0	1,6	2,7	0,02	1,28
	Рассольник ленинградский с																
№56	скурицей	250/25/1	11,57	10,02	14,16	0,00	15,73	242,11	32,19	33,36	161,52	1,77	50,46	291,92	0,6	0,11	7,18
№127	Рагу овощное с мясом	250	18,23	15,08	23,54	0,00	19,74	371,44	47,17	57,5	235,11	3,52	11,43	874,91	4,34	0,12	10
ТТК	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,00	0,14	0,00	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
	Итого за прием		41,42	25,10	44,87	0,00	117,46	1083,18	160,93	187,53	582,22	11,8	61,89	1171,23	9,62	0,5	20,06
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
№264	Пирожки печеные с яблоками	75	4,53	0,81	3,96	0,00	32,95	188,85	14,01	7,7	39,22	1,03	21,15	3,9	0,13	0,05	1,04
	Итого за прием		5,53	0,81	4,16	0,00	53,15	275,33	28,01	15,7	53,22	3,83	21,15	3,9	0,33	0,07	5,04
Ужин																	
№124	Голубцы ленивые	240/30	21,60	17,86	18,54	0,00	18,69	336,65	91,89	56,2	244,03	2,4	28,94	51,22	3,48	0,09	20,38
№8.4	Горошек зеленый отварной	60	1,76	0,00	0,11	0,00	3,64	28,03	11,26	11,58	33,48	0,39	0	29,03	0,12	0,05	2,32
№283	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Итого за прием		33,72	17,86	20,19	0,00	90,11	712,22	142,82	122,38	441,91	6,76	28,94	80,86	5,48	0,38	22,7
Второй ужин																	
№29	Ряженка	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		107,64	58,74	103,82	0,00	393,21	3029,78	836,58	461,47	1487,41	25,95	283,32	1453,66	17,36	1,26	54,6

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	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№239	Запеканка из творога	200/30	35,12	32,77	24,81	0,00	35,67	513,53	495,13	48,46	385,49	1,31	158,8	202,31	1,06	0,1	0,53
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№301	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Фрукты свежие	160	2,16	0,00	0,60	0,00	33,60	150,04	10,24	50,4	31,36	0,77	0	32	0,64	0,04	4,8
	Итого за прием		41,93	34,27	35,49	0,00	99,91	898,03	568,83	118,15	492,7	2,97	223,8	310,61	2,32	0,21	5,59
Обед																	
№11,	Салат из квашеной капусты	120	1,87	0,00	5,98	0,00	9,10	103,23	57,66	17,36	32,7	0,71	0	39,96	2,86	0,02	32,1
№58,	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,92	0,27	4,81	0,00	11,98	102,51	36,93	20,97	47,94	0,97	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95
№96,	Бефстроганов	60/50	17,19	16,38	20,43	0,00	5,89	296,34	31,26	23,84	186,74	2,6	25,5	32	3,57	0,05	0,12
№183	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	0,00	2,77	0,00	46,28	275,07	16,63	162,83	237,51	5,57	0	1,71	0,69	0,31	0
ТТК	Компот из изюма	200	0,54	0,00	0,00	0,00	28,30	111,52	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием		41,06	16,65	35,27	0,00	153,55	1162,42	175,14	270,19	637,69	13,04	48,66	327,19	8,97	0,63	40,18
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Итого за прием		2,28	1,28	3,56	0,00	33,90	174,62	18,6	10	27	2,96	24	26,4	0,4	0,04	4
Ужин																	
№52,	Сельдь с луком	42/8	4,19	4,00	9,86	0,00	1,13	110,68	23,79	11,37	71,77	0,37	4,7	4,8	3,81	0,01	1,37
№100	Котлета "Здоровье"	100/6	14,69	13,48	13,74	0,00	7,63	215,33	22,82	28,36	148,63	1,41	17	260,8	2,93	0,06	0,18
№182	Пюре овощное	200	4,08	1,17	6,87	0,00	15,60	147,71	104,98	48,79	114,37	1,26	46	1255,42	0,42	0,12	46,05
№313	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		31,98	18,65	31,76	0,00	96,13	824,35	187,29	134,52	469	6,3	67,71	1521,56	8,78	0,39	48,72
Второй ужин																	
	Йогурт	100	3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
	Итого за прием		3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24

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	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№76, с	Суп молочный с крупой	250	8,17	7,64	8,99	0,00	24,03	209,50	279,07	38,56	225,83	0,37	38,64	70,92	0,08	0,08	1,37
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	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	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№304, Кофейный напиток на молоке		200	4,22	4,49	4,22	0,00	17,05	120,16	158,66	18,27	117,45	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4
	Итого за прием		25,14	16,13	26,93	0,00	117,61	822,20	618,86	148,18	540,06	3,12	147,14	240,92	2	0,3	7,65
Обед																	
№26, с	Салат из свеклы с изюмом	120	1,57	0,00	6,94	0,00	18,90	145,70	28,83	16,89	33,14	1,09	0	1,96	3,53	0,01	0,78
	Суп картофельный с бобовыми, гренками и фрикадельками	250/20/1	10,37	2,09	6,96	0,00	33,39	249,31	37,39	46,74	126,28	2,73	2	263,98	2,84	0,27	4,7
№132	Куры отварные, соус белый	100/40	27,30	20,53	23,44	0,00	1,75	327,73	21	21,2	178,68	1,99	56,74	122,5	0,82	0,06	0,94
№227, Вермишель отварная		200	7,24	0,00	0,80	0,00	44,40	222,53	11,7	9,74	52,98	0,97	0	0	1,05	0,09	0
№9.12	Огурцы соленые	40	0,32	0,00	0,04	0,00	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием		49,43	22,79	38,59	0,00	131,77	1099,90	131,34	120,94	451,57	8,87	58,74	390,64	8,69	0,54	8,54
Полдник																	
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03	4
Ужин																	
№234, Омлет натуральный		170/10	17,55	17,55	24,21	0,00	3,21	300,42	128,18	21,9	288,49	3,24	384,72	412,8	0,88	0,11	0,62
№300	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,00	0,01	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конфеты	5	0,08	0,08	0,36	0,00	4,09	19,08	0,9	1,35	2,05	0,08	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,00	0,45	0,00	21,74	110,48	10,35	14,85	39,15	0,9	0	0	0,59	0,07	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	0,00	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		27,20	17,63	26,12	0,00	59,11	604,62	170,93	80,4	471,89	7,73	384,72	413,7	2,72	0,34	0,62
Второй ужин																	
№297	Кефир	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		108,81	62,59	98,76	0,00	352,33	2791,61	938,32	359,53	1484,73	22,82	591	1045,86	13,76	1,21	20,81

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес"																
№ 192,	молочная вязкая	200/5	8,17	2,82	9,83	0,00	35,69	269,70	137,67	67,5	218,68	1,67	49,18	54,3	0,76	0,2
№ 2,	с/в Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	6,47	2,60	7,14	0,00	23,71	191,28	109,86	21,56	102,36	1,06	49,49	56,45	0,74	0,08
№306,	Какао с молоком	200	4,64	4,35	4,54	0,00	15,72	121,48	161,37	27,14	131,13	0,62	18	33,07	0,01	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04
	Итого за прием		27,24	9,77	22,89	0,00	146,73	923,10	436,52	196	548,35	5,61	116,67	179,82	3,14	0,47
Обед																
№42,	с/в Винегрет овощной	120	1,72	0,00	3,08	0,00	9,86	79,18	33,63	23,39	51,56	1,01	0	242,16	0,17	0,06
Суп картофельный с																
№60,	с/в фрикадельками	250/20	6,69	4,19	4,83	0,00	19,21	153,09	20,31	35,71	110,38	1,43	18,16	223,22	0,21	0,14
№95,	с/в Азу	60/50	6,98	6,42	21,93	0,00	2,76	277,67	14,33	23,75	177,56	2,6	0	9	4,43	0,05
№148,	Капуста тушеная	200	4,70	0,00	6,65	0,00	19,29	164,77	105,95	38,29	75,84	1,48	0	105,83	3,56	0,07
ТТК	Компот из кураги	200	0,69	0,00	0,03	0,00	24,50	101,42	19,11	11,92	16,58	0,42	0	87,45	0,83	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14
	Итого за прием		28,43	10,61	37,78	0,00	116,83	1004,49	228,23	180,56	584,42	10,66	18,16	668,46	10,71	0,52
Полдник																
№264,	Пирожки печеные с яблоками	75	4,63	0,92	20,24	0,00	33,16	336,55	16,68	7,72	43,03	1,07	100,7	3,9	0,12	0,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	Итого за прием		5,63	0,92	20,44	0,00	53,36	423,03	30,68	15,72	57,03	3,87	100,7	3,9	0,32	0,07
Ужин																
Котлеты или биточки рыбные,																
№83,	с/в соус белый	120/50	8,16	6,71	11,14	0,00	21,67	330,48	319,46	14,25	119,26	0,96	19,05	46,95	5,99	0,1
№146,	Картофель тушеный	200	4,16	0,08	12,29	0,00	29,82	256,34	31,1	46,65	117,1	1,8	56,64	524,06	0,52	0,17
№300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием		17,94	6,79	24,37	0,00	90,29	787,06	376,42	95,7	348,56	5,53	75,69	571,61	7,61	0,41
Второй ужин																
№297	Ряженка	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		84,73	33,58	111,75	0,00	415,40	3247,21	1071,85	487,98	1538,36	25,67	311,22	1423,79	21,78	1,47

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№239,	Запеканка из творога	200/30	35,12	32,77	24,81	0,00	35,67	513,53	295,13	48,46	385,49	1,31	159	202,31	1,06	0,1	0,53
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№301,	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	0,00	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Итого за прием		45,19	38,19	35,29	0,00	97,14	898,07	516,57	126,25	575,01	2,91	226	315,66	2,24	0,2	6
Обед																	
№40,	« Салат "Степной"	120	1,97	0,00	4,09	0,00	9,85	89,21	22,15	23,44	56,17	0,73	0	466,95	0,21	0,07	3,58
№70 с	Свекольник	250/10	3,58	0,27	4,97	0,00	21,75	157,31	64,74	68,25	38,78	1,78	23,16	247,31	0,2	0,07	4,34
№134,	Фрикадельки из кур	100/6	13,16	12,74	12,03	0,00	8,00	194,48	40,13	19,62	148,46	1,5	46,93	81,14	0,65	0,07	0,64
№ 146	Картофельное пюре	200/10	4,11	0,96	13,79	0,00	26,77	254,75	48,52	37,87	112,59	1,39	63,78	122,74	0,34	0,16	13,84
ТТК																	
	Кисель плодовый или ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,16	69,02	0,42	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	23	33	87	2	0	0	1,3	0,16	0
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
	Итого за прием		36,00	13,96	36,84	0,00	159,55	1164,98	226,96	219,78	569,4	10,58	134	918,94	3,82	0,67	22,4
Полдник																	
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		2,28	1,28	3,56	0,00	33,90	174,62	18,6	10	27	2,96	24	26,4	0,4	0,04	4
Ужин																	
№119,	Плов из говядины	250	26,43	22,11	27,47	0,00	44,55	539,97	22,4	61,86	320,48	4,03	0	287,9	4,53	0,09	1,21
№300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием		33,75	22,11	28,58	0,00	94,50	794,52	51,66	101,86	442,98	7,01	0	288,4	5,88	0,26	1,21
Второй ужин																	
№297	Простокваша	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		122,71	81,03	110,55	0,00	393,28	3141,73	813,79	457,89	1614,39	23,46	383,7	1549,4	12,34	1,16	33,61

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
Завтрак																
№76, с	Суп молочный с крупой	250	6,17	5,64	8,99	0,00	24,03	209,50	279,07	38,56	225,83	0,37	38,64	70,92	0,08	0,08
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
	Масло сливочное	15	0,08	0,08	12,38	0,00	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0
№304,	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0,00	17,05	120,16	158,66	18,27	117,45	0,16	18	33	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04
	Итого за прием		20,80	14,16	30,76	0,00	103,15	785,92	612,55	138,28	514,91	2,53	176,64	273,57	1,66	0,24
Обед																
№41, с	Салат "Студенческий"	100	3,55	1,91	4,99	0,00	8,09	95,33	19,36	20,14	70,04	0,82	22,5	436,41	1,89	0,08
	Суп картофельный с крупой и															
№63, с	курицей	250/25	8,64	6,57	11,42	0,00	19,47	233,53	25,76	34,8	168,22	1,86	42,05	265,38	0,6	0,12
№ 99, с	Биточки , соус сметанный	100/30	5,23	2,69	13,48	0,00	18,30	268,69	43,79	31,19	159,12	1,43	6,91	20,88	3,14	0,05
№148,	Капуста тушеная	200	4,45	0,00	6,56	0,00	18,25	158,23	100,48	35,36	70,84	1,39	0	21,33	3,49	0,06
№310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
	Итого за прием		31,89	11,34	37,93	0,00	148,88	1166,51	240,68	180,86	634,51	10,13	71,46	744,6	10,87	0,59
Полдник																
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	Итого за прием		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03
Ужин																
№82, с	Рыба отварная с соусом белым	120/50	8,48	6,94	3,58	0,00	2,49	202,01	309,63	35,99	239,2	0,82	28,68	157,33	2,34	0,17
№144,	Картофель отварной	180	3,53	0,00	0,71	0,00	27,04	136,58	16,74	38,5	97,08	1,51	0	5,58	0,19	0,16
№300 с	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13
	Итого за прием		22,24	6,94	5,85	0,00	95,82	680,91	367,23	130,49	507,78	6,49	28,68	163,61	4,42	0,57
Второй ужин																
№297 с	Кефир	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		81,98	38,49	81,67	0,00	391,70	2898,25	1237,66	459,63	1678,40	22,25	277,18	1182,38	17,29	1,43

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. хол- е- стеро- ла	всего	в т.ч. насыщ- енные			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№ 205	Каша манная молочная жидкая	200/5	8,15	5,05	9,97	0,00	34,12	260,09	212,37	28,76	173,15	0,5	64,83	32,65	0,05	0,1	0,92
	Масло сливочное	15	0,08	0,08	12,38	0,00	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№306,	Какао с молоком	200	4,64	4,35	4,54	0,00	15,72	121,48	161,37	27,14	131,13	0,62	18	33,07	0,01	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Фрукты свежие	200	2,70	0,00	0,75	0,00	42,00	187,55	12,8	63	39,2	0,96	0	40	0,8	0,04	6
	Итого за прием		21,88	13,42	31,92	0,00	106,45	807,49	545,24	137,05	462,43	2,81	202,83	239,37	1,46	0,24	7,8
Обед																	
№ 48,	Икра свекольная	120	2,41	0,00	8,57	0,00	13,45	148,03	41,29	45,93	18,96	1,29	0	40,05	4,4	0,03	3,27
№67, с	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,34	0,25	5,51	0,00	12,74	115,16	30,89	17,88	63,93	0,66	9	217,65	2,03	0,05	8,01
	Биточки рубленные из птицы																
№135,	(паровые), соус сметанный	100/25	15,09	10,68	17,03	0,00	11,52	262,08	50,04	21,66	150,5	1,48	71,33	94,06	0,7	0,06	0,5
№233,	Макароны отварные с овощами	200	5,76	0,06	8,42	0,00	31,18	231,44	19,97	19,8	57,6	0,98	42,48	667,69	1,05	0,06	0,98
	Компот из плодов или ягод																
ТТК	сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	24,97	109,37	34,54	21,7	29,53	0,71	0	145,75	1,38	0,02	0,16
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием		35,76	10,99	40,87	0,00	145,85	1139,83	209,12	172,17	453,33	8,28	122,81	1165,6	11,16	0,42	12,92
Полдник																	
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03	4
Ужин																	
№241,	Сырники из творога	150/50	25,53	23,24	15,56	0,00	36,29	392,14	210,46	36,4	278,31	1,03	99,2	148,7	0,95	0,08	0,55
№300	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,00	9,10	35,11	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		35,75	23,24	17,12	0,00	102,57	734,46	251,32	92,4	449,81	5,18	99,2	149,4	2,84	0,32	0,55
Второй ужин																	
	Йогурт	100	3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
	Итого за прием		3,85	4,10	1,32	0,00	5,37	51,00	109,12	13,05	82,65	0,09	6	10	0	0,02	0,24
	Итого за день		98,81	52,30	92,10	0,00	395,91	2888,15	1132	424,67	1469,41	19,46	431,24	1565	15,79	1,02	25,51

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг
Завтрак																
№234,	Омлет натуральный .	180/5	8,56	8,56	17,11	0,00	3,35	277,15	135,06	23,19	304,42	3,42	375,04	400,59	0,87	0,11
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0
№304,	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0,00	17,05	120,16	158,66	18,27	117,45	0,16	18	33	0	0,04
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04
	Итого за прием		25,48	17,00	26,80	0,00	96,84	815,10	473,64	132,81	616,75	6,15	424,54	505,29	2,69	0,32
Обед																
№11, с	Салат из квашеной капусты	120	1,87	0,00	5,98	0,00	9,10	103,23	57,66	17,36	32,7	0,71	0	39,96	2,86	0,02
№59, с	Рассольник домашний	250/10	2,47	0,26	5,55	0,00	14,66	124,11	34,37	27,12	66,36	1,03	38,6	245,72	0,25	0,1
№79, с	Рыба припущенная	120/4	8,78	7,60	4,17	0,00	0,76	120,58	308,18	32,49	179,39	0,72	50,64	166,04	2,26	0,21
№ 177,	Картофельное пюре с морковью	200/5	3,67	0,76	7,33	0,00	22,71	177,26	43,29	38,97	97,83	1,22	28,87	32,65	0,05	0,11
ГТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14
	Итого за прием		28,92	8,79	24,85	0,00	133,73	961,96	503,8	188,01	582,87	9,26	118,11	485,17	7,58	0,77
Поддник																
№ 263,	Пирожки печеные с мясом	50	7,21	4,98	5,36	0,00	17,18	148,66	10,03	9,79	61,58	0,61	16,72	2,6	0,08	0,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
	Итого за прием		8,21	4,98	5,56	0,00	37,38	235,14	24,03	17,79	75,58	3,41	16,72	2,6	0,28	0,06
Ужин																
№40, с	Салат "Степной"	120	1,97	0,00	4,23	0,00	9,78	90,15	22,76	23,16	55,06	0,71	0	466,95	2,22	0,07
	Котлета мясная	100	9,32	9,92	19,11	0,00	0,35	228,57	28,64	15,66	124,99	1,41	10,62	19,59	0,39	0,12
№182,	Пюре овощное	200	4,08	1,17	7,05	0,00	15,60	149,26	104,39	48,79	114,39	1,26	50,31	1260,25	0,46	0,12
№300	Чай .	200	0,08	0,00	0,02	0,00	0,01	0,60	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конфеты	5	0,08	0,08	0,36	0,00	4,09	19,08	0,9	1,35	2,05	0,08	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
	Итого за прием		22,78	11,17	31,87	0,00	70,68	707,10	185,69	128,96	418,99	6,41	60,93	1747,29	4,42	0,48
Второй ужин																
№297	Простокваша	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		90,88	47,43	95,35	0,00	346,82	2828,83	1187,16	467,57	1694,19	25,23	620,30	2740,35	14,97	1,63

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
Каши пшеничные молочные																	
№ 209, жидкая		250/5	8,69	3,61	8,08	0,00	41,20	268,23	146,88	39,37	198,22	1,99	44,62	60,37	0,95	0,12	0,26
		15	0,08	0,08	12,38	0,00	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
ТТК	Изюм порцыйны	35	0,39	0,00	0,00	0,00	14,32	57,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№301,	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,00	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Фрукты свежие	180	2,43	0,00	0,68	0,00	37,80	168,80	11,52	56,7	35,28	0,86	0	36	0,72	0,04	5,4
	Итого за прием		19,34	5,13	23,36	0,00	143,32	864,40	231,66	128,56	345,1	4,55	139,12	205,32	2,86	0,3	5,92
Обед																	
№35, с	Салат "Мишат"	100	1,66	1,06	8,35	0,00	6,39	110,75	19,8	17,91	37,99	1,23	12,5	857,08	3,97	0,03	2,5
№58, с	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,92	0,27	4,81	0,00	11,98	102,51	36,93	20,97	47,94	0,97	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95
№110,	Тефтели из говядины с рисом	100/40	12,78	10,73	12,75	0,00	15,51	231,91	18,12	27,91	137,75	1,18	7,62	81,34	2,51	0,05	1,23
№227,	Рожки отварные	200/5	7,26	0,03	4,43	0,00	44,44	255,43	12,23	9,74	53,81	0,98	17,7	32,65	1,1	0,09	0
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		32,72	12,25	31,74	0,00	146,98	1044,41	136,99	133,99	442,17	8,97	60,98	1224,9	9,46	0,48	11,79
Полдник																	
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		1,56	0,56	0,86	0,00	35,66	155,37	17,2	10	21,2	3,1	0,4	0,6	0,34	0,03	4
Ужин																	
№132 (	Куры отварные, соус белый	100/40	27,30	20,53	23,44	0,00	1,75	327,73	21	21,2	178,68	1,99	56,74	122,5	0,82	0,06	0,94
№188 (	Каша ячневая рассыпчатая	180/5	5,89	0,02	4,81	0,00	38,14	232,49	47,55	29,35	202,28	1,07	28,91	32,65	0,95	0,16	0
	Горошек зеленый консервированный	40	1,19	0,01	1,69	0,00	2,45	33,41	7,77	7,75	22,76	0,27	11,8	32,49	0,1	0,04	1,55
№ 313	Напиток лимонный	200	0,06	0,00	0,01	0,00	19,77	76,88	3,3	0,8	1,43	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		36,55	20,56	30,29	0,00	73,62	733,75	88,92	71,81	445,45	4,41	97,45	187,98	2,29	0,31	3,61
Второй ужин																	
№297 (	Кефир	200	5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием		5,49	5,49	6,27	0,00	8,19	109,53	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

15 (с. 15) стр.

Директор ГБОУ ВУ РК «Богородская спецшкола»

А.С. Медведев

Главный бухгалтер

Н.Н. Яковская

«01» сентября 2025 г.

