

УТВЕРЖДАЮ  Гизатуллина Л.Г.,
директор ГБОУ Белокатайская КШИ
приказ № 160 от 31.08. 2023 г.



Примерное сезонное основное (организованное) двухнедельное меню
для обучающихся ГБОУ Белокатайская коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
12 лет и старше (осенне-зимний период)

1 день

МЕНЮ ГБОУ Беспокаятская КНИИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рел.	Присем пиши, наименование издсий (бюлод)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-водны, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1	B2	C	
Завтрак																				
№6, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	300	8,07	7,32	9	0	26,61	217,81	268,5	38,6	221	0,4	38,7	27,46	71,11	0,1	0,08	0,3	1,31	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0	0	
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,1	0,14	
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,16	158,7	18,3	117	0,16	18	12	33	0	0,04	0,2	0,78	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Завтрак"			22,92	17,12	27,4	0,63	76,57	643,88	628,4	67,8	461	0,71	158	111,46	217,01	0,28	0,13	0,6	2,23	
2-й Завтрак																				
№331, сб.2018г.	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	0	0	21,74	84,561	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,3	10	
Итого за "2-й Завтрак"			0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,3	10	
Обед																				
№19, сб.2018г.	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0	3,74	0	10,87	76,34	21,46	26	37,5	0,89	0	76,49,9	1301	0,3	0,04	0,1	5,15	
№55, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	0,26	5,39	0	10,66	96,00	45,98	20,2	48,4	0,77	38,6	1113,5	244,52	0,22	0,06	0,1	12,01	
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	280	29,5	24,76	29,8	0	49,94	585,42	29,72	68,8	358	4,53	0	1397,8	322,45	5,08	0,09	0,2	0,48	
№309, сб.2018г.	Компот из изюма	200	0,33	0	0	0	21,39	81,64	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,1	0	
Итого за "Обед"			41,26	25,03	40,2	0,54	146	1093,5	118,4	143	538	8,56	38,6	1016,4	1868,6	6,44	0,29	0,3	17,63	
Полдник																				
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0	14,06	88,14	4,6	2	13	0,16	24	14,4	26,4	0,2	0,02	0	0	
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0	4	
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,2	13,9	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0	5,4	
Итого за "Полдник"			2,93	1,28	4,1	0	55,54	260,34	41,64	22,2	40,9	6,13	24	68,4	35,4	0,76	0,07	0,1	9,4	
Ужин																				
№330, сб. 1996г.	Шницель рыбный натуральный	120	16,84	15,14	11,9	0	12,71	221,17	56,02	46,4	247	1,77	18,9	4,47	24,98	6,34	0,14	0,1	1,73	
ПТК	Сложный гарнир (картофель отварной с маслом и отруцями соевыми)	180/10	2,89	0,05	8,78	0,06	21,17	174,4	28,15	34,2	81,4	1,4	59	77,08	72,02	0,28	0,12	0,1	7,96	
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,05	0,46	3,96	2,46	0,73	1,34	0,04	0	0,56	0,14	0,01	0	0	1,12	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	2,5	0,5	0,7	0,09	0	0	
Итого за "Ужин"			26,31	15,19	21,7	0,47	73,94	588,23	104,1	105	409	5,16	77,9	84,61	97,64	7,34	0,35	0,3	10,81	
Второй ужин																				
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,7	24,7	168	0,18	35,3	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0	0	
Итого за "Второй ужин"			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,3	31,3	185	0,58	35,3	17,64	39,6	0,26	0,08	0,3	1,23	
Итого за день			100,1	63,74	99,3	1,64	391,2	2822,4	1109	369	1634	21,13	334	1044,6	2258,2	15,07	1,19	1,9	51,31	

2 день

МЕНЮ ГБОУ Беслокатейская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рец.	Присм пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-водны, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№239, сб. 2018 г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	34,34	32,37	25,72	0,21	52,23	576,48	384,15	54,5	430,71	1,18	159,73	89,28	183,5	0,87	0,11	0,58	0,83
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	110	8,36	0	0,99	0,99	51,59	253,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"																			
2-й завтрак			51,64	40,97	35,59	1,2	118,81	1002,6	708,55	88,38	654,43	1,9	215,53	132,87	256,5	0,96	0,15	0,79	1,57
Печенье																			
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	20	1,28	1,28	3,36	0	14,06	88,14	4,6	2	13	0,16	24	14,4	26,4	0,2	0,02	0,01	0
		200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	0,25	1,1
Итого за "2-й Завтрак"																			
Обед			7,03	7,4	9,3	0	23,08	199,55	227,42	27,7	178,21	0,34	49,32	31,28	72,82	0,2	0,08	0,27	1,1
№15, сб.2018 г.																			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	0,94	0	3,37	0	5,37	53,58	17,02	14,43	30,47	0,66	0	332,16	69,04	0,4	0,03	0,03	6,84
№58, сб.2018г.	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,92	0,27	4,81	0,17	14,03	102,51	41,79	21,25	48,92	1,01	23,16	1029,8	253,1	0,25	0,04	0,05	7,95
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленные из птицы	120/5	18,8	15,9	24,86	0	21,29	383,33	58,55	31,13	195,82	2,16	82,79	27,72	104,7	1,07	0,09	0,16	0,59
№554, сб. 2004г.	Сложный гарнир (картофельное пюре+ зеленый горошек)	180	3,82	0,63	4,09	0,08	22,37	137,25	37,84	30,11	87,98	1,09	11,92	114,98	60,21	0,25	0,11	0,09	4,51
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0	22,44	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	115,34	0	0	0,06	0,19	0,11
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за "Обед"																			
Полдник			30,72	16,98	38,01	1,06	115,21	901,38	190,1	133,19	468,57	8,12	117,87	1623	487,6	2,82	0,44	0,58	20,01
Сок фруктовый																			
		200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Фрукты свежие																			
		180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
Итого за "Полдник"																			
Ужин			1,65	0	0,74	0	41,48	172,2	37,04	20,15	27,86	5,97	0	54	9	0,56	0,05	0,04	9,4
№96, сб.2018 г.																			
	Гуляш	120	16,56	15,91	17,16	0	4,17	236,77	13,77	22,32	171,42	2,51	0	47,74	11,7	2,25	0,04	0,1	0,33
№184, сб. 2018г.	Капша перловая рассыпчатая	180/10	5,51	0,05	8,73	0,65	42,43	265,08	25,38	22,89	182,12	1,08	59	34,2	65,3	0,76	0,06	0,04	0
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0	0,02	0	5,82	23,77	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,56	0,14	0,01	0	0	1,12
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за "Ужин"																			
Второй ужин			29,2	15,96	27	1,01	96,21	733,67	62,78	74,14	449,68	5,98	59	85,5	77,74	3,87	0,21	0,19	1,45
Йогурт																			
		200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за "Второй ужин"																			
Итого за день			128,44	89,51	113,63	3,27	406,59	3120,7	1473,89	373,56	1968,8	22,52	461,72	1926,6	923,7	8,4	0,99	2,17	34,73

3 день

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рец.	Присем пищи, наименование издсий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-водн., г	Энл, ккал		Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	А,мг	В	Р3,мкг	Т3,мг	В1	В2	С			
Завтрак																					
№206, сб. 2018г.	Каши овсяная молочная жидкая	200/10	8,69	3,87	14,86	0	36,67	309,38	183,41	62	244,38	1,68	85,88	50,1	94,87	0,78	0,21	0,23	0,7		
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14		
№304, сб. 2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,16	158,66	18,27	117,45	0,16	18	12	33	0	0,04	0,18	0,78		
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	120	9,12	0	1,08	1,08	56,28	276,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за "Завтрак"			27,3	13,62	25,48	1,08	110	775,71	542,08	91,27	481,83	1,98	145,88	96,1	175,47	0,86	0,26	0,49	1,62		
№331, сб. 2018г.	2-й завтрак																				
	Напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	0	0	17,62	65,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	8		
Итого за "2-й Завтрак"			0	0	0	0	17,62	65,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	8		
Обед																					
№6, сб. 2018г.	Салат из белокочанной капусты	100	2,15	0	3,56	0	13,36	88,35	59,85	20,59	37,65	0,76	0	1138	236,68	0,25	0,03	0,05	21,65		
№65, сб. 2018г.	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	8,22	0	4,77	4,77	37,27	219,32	41,95	43,88	107,75	2,62	0	1415	261,9	2,4	0,26	0,09	4,66		
№250, Дели Пиринт 2015г.	Брефстроганов	120	14,7	0,66	17,14	0,03	5,48	233,56	21,65	2,59	18,11	0,1	24,84	13,25	44,16	0,18	0,01	0,03	0,03		
№227, сб. 2018г.	Рожки отварные	200	7,07	0,03	4,7	0	45,53	252,08	15,56	9,69	53,17	0,99	19,14	16,43	35,3	1,08	0,08	0,03	0		
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,20	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0		
Итого за "Обед"			37,04	0,68	31,03	5,65	136,94	954,54	138,52	102,4	293,37	6,72	19,14	2572	578,63	4,75	0,48	0,21	26,31		
Полдник																					
№440, сб. Дели Плюс 2015г.	Вулочка творожная	75	9,55	5,8	3,25	0	34,05	202,98	48,77	11,26	84,51	0,67	13,69	10,19	40,64	0,78	0,05	0,08	0,04		
№311, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0	0,14	0	13,3	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	1,6		
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2		
Итого за "Полдник"			10,21	5,8	3,81	0	63,59	321,94	72,59	23,85	99,12	3,93	13,69	61,79	49,64	1,14	0,08	0,1	5,84		
Ужин																					
№79, сб. 2018г.	Рыба припущенная	120	21,24	21,12	1,21	0,01	0,98	99,18	44,82	58,67	216,07	0,95	11,07	576	110,76	0,47	0,12	0,13	0,22		
№252, сб. 2018г.	Супе белый основной	20	0,11	0,01	0,74	0	0,73	9,97	0,43	0,21	1,22	0,02	3,54	3,04	6,53	0,03	0	0	0,02		
№158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	180/7	3,43	0,05	13,09	0	21,45	212,64	35,41	25,57	61,91	1,06	19,73	339,8	172,08	3,87	0,07	0,06	4,17		
№301, сб. 2018г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	7,64	47,70	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,01	0,06	0,26		
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0		
Итого за "Ужин"			33,22	22,63	17,54	1,11	74,59	577,54	154,61	118,7	413,14	4,43	40,34	925,8	300,97	5,2	0,31	0,31	4,67		
Второй ужин																					
№297, сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37		
Итого за "Второй ужин"			5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37		
Итого за день			113,45	48,42	84,13	7,85	410,58	2809,71	1143	363,7	1473,7	17,26	265,44	3676	1148,7	11,95	1,4	1,72	47,82		

4 день

МЕНЮ ГБОУ Бесоконтактная КИШ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер реч.	Принем пищи, наименование издлений (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	P,мкг	T,мг	B ₁	B ₂	C	
Завтрак																				
№243, сб. 2018 г.	Пудинг из творога с ступенным молоком	200/30	35,34	33,12	9,1	0,06	46,26	406,38	241,4	43,76	291,2	0,9	67,93	30,78	80,75	0,51	0,08	0,41	0,34	
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103,00	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	110	8,36	0	0,99	0,99	51,59	253,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			50,01	39,08	16,3	1,05	112,85	797,48	465,8	72,14	454,92	1,55	102,7	57,36	129,9	0,56	0,12	0,59	1,01	
2-й Завтрак																				
Сок фруктовый		200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4	
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4	
Обед																				
№17, сб. 2018 г.	Салат из моркови	100	1,14	0	4,48	0,09	10,6	82,34	22,18	30,75	44,59	0,57	0	8928	1860	2,57	0,04	0,05	1,86	
№56, сб.2018г.	Расоульчик ленинградский	250/5	2,28	0,15	4,13	0	17,35	113,99	24,11	23,12	66,59	0,89	18,66	990,2	237,1	0,26	0,08	0,06	6,71	
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	120	17,67	17,27	6,93	0	3,7	147,73	55,89	36,86	195,35	1,33	86,63	34,4	116,6	0,58	0,08	0,19	0,65	
№159, сб.2018г.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,86	0,07	10,3	0	30,44	227,84	24,37	39,82	97,53	1,59	44,69	1036	312,2	0,47	0,15	0,12	13,87	
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0	0,06	0,07	33,4	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	630	145,8	1,38	0,02	0,04	0,16	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0	
Итого за 'Обед'			31,63	17,49	26,8	0,35	129,89	860,55	182,21	180,5	528,39	7,45	150	11622	2672	6,09	0,48	0,5	23,25	
Полдник																				
№284, сб.2018 г.	Панкежка наливная	40	2,39	0,57	2,89	0	13,8	90,62	13,08	3,77	24,45	0,27	15,25	8,49	27,18	0,34	0,03	0,03	0,01	
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,20	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4	
Итого за 'Полдник'			3,23	0,57	3,48	0,05	40,26	198,54	36,28	15,92	38,31	3,46	15,25	62,49	36,18	0,7	0,06	0,05	5,41	
Ужин																				
№99, сб. 2018г.	Шницель	100	14,81	12,52	13,35	5,98	17,68	249,50	40,2	30,1	154,13	1,39	3,47	1,73	5,28	3,06	0,05	0,11	0,03	
№248, сб. 2018г.	Соус томатный	20	0,25	0,01	0,93	0	1,46	15,15	1,17	1,79	3,34	0,08	4,48	159,4	40,67	0,06	0	0,01	0,54	
№152, сб. 2018г.	Морковь, тушенная с рисом	180	3,15	0,06	8,69	0	32,35	215,11	29,21	45,05	86,85	0,9	40,71	9433	2033	0,62	0,06	0,07	1,96	
№301, сб. 2018г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,05	7,72	48,60	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,01	0,06	0,26	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0	
Итого за 'Ужин'			26,75	14,03	25,51	6,39	102,99	736,41	144,54	111,2	378,27	4,77	54,66	9601	2091	4,59	0,24	0,3	2,79	
Второй ужин																				
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2	
Итого за 'Второй ужин'			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2	
Итого за день			120,82	79,36	75,29	7,84	418,39	2790,7	1090,8	417,7	1603,9	20,23	342,6	21343	4949	12,13	0,97	1,76	37,66	

5 день

МЕНЮ ГБОУ Белооктагская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рел.	Принем пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В ₁	В ₂	С	
Завтрак																				
№236, сб.2018 г.	Омлет с морковью (вареный на пару)	200/10	14,93	15,25	25,29	0	7,16	313,4	153,44	39,31	288,5	3,06	370,77	5329,2	1441	1,01	0,12	0,6	1,36	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0	
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14	
№305, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке ступенном	200	1,74	1,37	1,42	0	16,14	81,31	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	4,56	8,93	0,04	0,01	0,06	0,08	
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	110	8,36	0	0,99	0,99	51,59	253,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Завтрак"			30,34	21,93	41,27	0,99	74,97	792,63	387,74	50,82	409,3	2,86	351,38	4347,4	1563	1,23	0,1	0,63	0,76	
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	5,93	0	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	16,86	46,35	0	0,06	0,25	1,1	
Итого за "2-й Завтрак"			5,74	6,11	5,93	0	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	16,86	46,35	0	0,06	0,25	1,1	
Обед																				
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих овощей	100	0,81	0	2,25	0	4,55	39,09	20,81	11,71	37,27	0,53	0	38,88	8,1	0,11	0,02	0,03	3,84	
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупшой	250	2,11	0	3,75	0	14,49	96,96	28,18	17,47	59,69	0,68	0	968,8	201,7	1,99	0,04	0,04	8	
№96, сб.2018 г.	Тушиш	120	17,97	17,36	18,71	0	3,98	255,55	15,42	23,98	186,2	2,72	0	42,73	10,47	2,44	0,04	0,11	0,32	
№148, сб. 2018 г.	Калуста тушеная	180	4,05	0	5,71	0	20,77	141,75	93,84	33,14	65,85	1,29	0	440,83	91,15	3,06	0,06	0,08	38,29	
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,05	7,72	48,60	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,01	0,06	0,26	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	2,5	0,5	0,7	0,09	0,04	0	
Итого за "Обед"			32,06	18,81	32,75	0,32	86,44	747,65	228,72	115,89	467,2	7,23	6	1497,7	322,9	8,29	0,27	0,35	50,71	
Полдник																				
№291, сб. 2018 г.	Булочка молочная	70	6,52	0,88	1,43	0	38,09	190,93	39,09	11,24	63,95	0,61	3,36	2,24	6,16	0,84	0,08	0,05	0,15	
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4	
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0,54	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4	
Итого за "Полдник"			8,16	0,88	2,17	0,54	79,57	363,13	76,13	31,39	91,81	6,58	3,36	56,24	15,16	1,4	0,13	0,09	9,55	
Ужин																				
№92, сб. 2018 г.	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	16,62	2,41	7,4	2,94	2,35	142,56	62,89	5,4	52,13	0,25	34,12	17,89	44,14	1,43	0,01	0,07	0,12	
№183, сб. 2018 г.	Капша гречневая рассыпчатая	180/5	9,74	0,02	5,21	0	58,4	304,64	16,66	128,69	179,9	4,62	14,75	27,57	34,36	0,74	0,2	0,11	0	
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,20	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0	0,4	0	20,64	98,2	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0	0,52	0,06	0,02	0	
	Хлеб ржаной	70	2,31	0	0,42	0	14,6	67,68	12,25	16,45	55,3	1,37	0	1,75	0,35	0,49	0,06	0,03	0	
Итого за "Ужин"			32,02	2,43	13,48	2,99	101,57	635,28	101,16	163,74	322,1	7,05	48,87	47,21	78,85	3,17	0,34	0,23	0,12	
Второй ужин																				
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,68	24,7	167,6	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0	
Итого за "Второй ужин"			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,28	31,3	185	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23	
Итого за день			115,02	55,28	101,45	4,84	368,94	2801,9	1232,52	418,81	1640	24,48	470,17	593,1	2066	14,36	0,98	1,86	63,46	

6 день

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рел.	Присм пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	P3,мкг	T3,мг	B1	B2	C
Завтрак																			
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	220/10	7,8	4,47	13,45	0,32	36,33	295,139	190,8	26,43	158,5	0,53	90,07	51,98	99,48	0,6	0,09	0,23	0,81
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0	0	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,06	0,11
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,4852	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	102,999	124,41	22,88	103,7	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,028	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			25,57	16,57	25,99	0,95	84,38	671,24	485,01	61,88	421,3	2,12	235,37	107,47	264,6	0,9	0,15	0,57	1,51
2-й Завтрак																			
Сок фруктовый		200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№7, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты и свеклы	100	2,33	0	7,08	0	11,32	112,16	61,34	22,75	44,31	1	0	23,92	3,91	3,26	0,04	0,05	50
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250/5	2,45	0,25	6,23	0,06	16,63	130,048	39,26	27,44	66,78	1,07	15	1106,6	219,6	1,97	0,1	0,08	10,51
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	15,63	15,06	3,95	3,19	4,48	114,276	8,21	7,85	14,02	0,24	0	1844,2	361,6	1,88	0,01	0,01	1,04
№177, сб.2018г.	Сложный гарнир (картофельное пюре + морковь)	180	2,91	0,42	4,68	0	20,58	131,551	41,1	41,36	83,25	1,06	14,35	6097,1	1906	0,53	0,07	0,09	2,75
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0	32,22	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	115,34	0	0	0,06	0,19	0,11
-	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,028	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'			33,13	15,9	23,35	4,6	143,07	887,94	185,1	135,67	313,8	6,6	29,35	9190,1	2492	8,48	0,39	0,46	64,41
Полдник																			
	Пирожки	20	1,11	1,18	0,83	0	14,03	64,516	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0	0	0,48	0,01	0	0
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,2009	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0,54	20,88	85,716	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
Итого за 'Полдник'			1,95	1,18	1,41	0,59	40,5	172,43	25,13	13,72	22,56	3,32	0	54	9	0,84	0,04	0,02	5,4
Ужин																			
№125, сб.2021г.	Овощи тушенные с мясом	280	24,49	21,22	29,4	0	27,34	467,29	37,87	62,11	301,5	4,44	0	2279,2	0	0	0,13	0,2	3,63
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,05	5,9	24,6712	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,56	0,14	0,01	0	0	1,12
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за 'Ужин'			33,26	21,22	30,71	0,59	86,4	746,01	61,5	91,04	397,7	6,83	0	2282,8	0,74	0,85	0,24	0,25	4,75
Второй ужин																			
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за день			103,1	63,07	84,67	6,74	386,76	2675,35	1018,7	340,3	1359	21,88	284,73	11634	2786	11,28	0,9	1,63	81,27

7 день

МЕНЮ ГБОУ "Белокатанская КНИИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рецп	Присем пищи, наименование издлений (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	Амг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1	В2	С				
Завтрак																							
№76, сб.2018г.	Суп молочный с крупной (пшено)	300	9,2	7,03	9,25	0	28,9	233,47	264	46,95	239	0,81	37,54	30,5	69,63	0,1	0,14	0,3	1,26				
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0				
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07				
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0				
№305, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке сухим	200	1,74	1,37	1,42	0	16,14	81,31	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	4,56	8,93	0,04	0,01	0,06	0,08				
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за "Завтрак" 23,01 15,9 26,5 0,54 73,49 622,1 436,4 62,39 406,2 1,83 222,3 110,5 271,7 0,51 0,17 0,55 1,4																							
2-й завтрак																							
№299, сб.2018г.	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0	14,06	88,14	4,6	2	13	0,16	24	14,4	26,4	0,2	0,02	0,01	0				
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	0,25	1,1				
Итого за "2-й Завтрак" 7,03 7,4 9,3 0 23,08 199,55 227,4 27,7 178,2 0,34 49,32 31,28 72,82 0,2 0,08 0,27 1,1																							
Обед																							
№21, сб.2018г.	Салат витаминный	100	1,48	0	4,55	0	12,84	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	241,4	503,2	2,41	0,03	0,04	6,34				
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250	1,86	0,02	3,49	0	12,63	86,27	27,16	20,81	49,61	0,8	23,6	1128	232,2	0,19	0,07	0,05	8,52				
№19, сб.2018г.	Плов из говядины	280	29,5	24,76	29,82	0	49,94	585,42	29,81	68,78	357,8	4,53	0	1398	322,5	5,08	0,09	0,17	0,48				
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сухих	200	1,2	0	0,06	0,07	33,4	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	630	145,8	1,38	0,02	0,04	0,16				
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржаной	80	2,64	0	0,48	0	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0				
Итого за "Обед" 41,24 24,78 38,94 0,61 153,6 1107,1 140,4 148,4 530,4 8,53 23,6 557,2 120,4 9,61 0,27 0,33 15,49																							
Полдник																							
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4				
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0,54	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4				
Итого за "Полдник" 1,65 0 0,74 0,54 41,48 172,2 37,04 20,15 27,86 5,97 0 54 9 0,56 0,05 0,04 9,4																							
Ужин																							
№132, сб.2018г.	Курица отварная	120	29,94	29,88	25,18	0	0,58	348,35	26,4	25,27	213,1	2,38	63,84	18,24	131,3	0,92	0,07	0,16	1,14				
№251, сб.2018г.	Суп мясной	20	0,39	0,3	1,12	0	1,36	16,99	10,86	1,38	8,87	0,02	5,21	4,25	9,6	0,03	0	0,01	0,05				
ТК	Сложный гарнир (картофель отварной с овощами соевыми)	180/5	2,98	0,03	4,69	0,05	22,51	143,18	27,06	34,98	83,66	1,42	29,5	56,84	39,18	0,23	0,12	0,09	7,87				
№300, сб.2018г.	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	5,5	21,30	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0				
Итого за "Ужин" 40,59 30,2 32,02 1,09 74,79 745,19 78,49 80,42 368,8 5,4 98,55 81,32 180,5 1,75 0,27 0,3 9,07																							
Второй ужин																							
№297, сб.2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0				
Итого за "Второй ужин" 6,7 5,12 5,84 0 17,38 151,94 216,3 31,3 185 0,58 35,28 17,64 39,6 0,26 0,08 0,31 1,23																							
Итого за день 120,21 83,4 113,35 2,78 383,8 2998,1 1136 370,4 1697 22,65 429,1 5867 1778 12,89 0,93 1,8 37,7																							

8 день

МЕНЮ ГБОУ Белогатяйская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер реч.	Присем пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-водь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	В	Р,мкг	Т3,мг	В1	В2	C
Завтрак																			
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	220/10	8,04	4,35	13,88	0,88	39,86	314,43	186,8	45,96	201,2	0,95	89,26	55,58	99,25	0,24	0,14	0,23	0,79
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	90	6,84	0	0,81	0,81	42,21	207,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"			23,87	13	31,81	1,69	97,14	769,34	512,4	79,84	426,82	1,69	204,1	137,2	237,5	0,42	0,18	0,46	1,52
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2
Итого за "2-й Завтрак"			1,5	0	0,62	0,42	36,84	153,15	31,92	17,45	24,78	5,26	0	42	7	0,48	0,04	0,04	8,2
Обед																			
№9, сб.2018 г.	Салат из Белокочанной капусты с зеленым горошком	120	4,58	2,55	10,92	0	9,08	147,04	52,15	19,22	75,93	1,11	30,06	70,39	64,5	4,66	0,05	0,11	15,86
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250/10	2,4	0,27	5,01	0	17,5	123,09	27,9	23,47	69,2	0,9	23,16	99,26	245,1	0,28	0,08	0,07	6,71
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	120	18,83	18,44	6,99	0,04	3,67	152,82	65,55	51,74	275,16	1,51	88,48	34,25	116,3	0,57	0,11	0,21	0,65
№233, сб. 2018г.	Макароньы отварные с овощами	200	5,76	0,06	8,42	0	33,81	221,44	22,88	19,97	58,19	1	42,48	2656	667,7	1,05	0,06	0,04	0,98
№311, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0	0,14	0	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	9,9	0	1,8	0	62,55	290,07	52,5	70,5	237	5,85	0	7,5	1,5	2,1	0,27	0,12	0
Итого за "Обед"			43,91	21,31	33,55	0,31	158,5	1083	227,01	188,04	719,3	11,18	184,2	3750	1097	8,75	0,58	0,55	25,8
Полдник																			
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сухим	180/20	32,9	30,93	24,02	0	41,13	513	323,41	47,73	387,04	1,14	151,3	83,28	174,1	0,83	0,1	0,5	0,63
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0	9,02	111,41	222,82	25,7	165,21	0,18	25,32	16,88	46,42	0	0,06	0,25	1,1
Итого за "Полдник"			38,65	37,05	29,96	0	50,15	624,41	546,23	73,43	552,25	1,32	176,7	100,2	220,6	0,83	0,16	0,75	1,73
Ужин																			
№105, сб.2018 г.	Зразы "Пикольные"	120	15,34	12,95	19,3	0,12	17,05	301,16	26,79	30,22	162,91	1,73	69,73	37	89,25	2,2	0,07	0,15	0,7
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	180	4,26	0,03	4,98	0,26	21,74	139,57	98,96	34,63	69,81	1,36	23,17	480,5	138	0,39	0,06	0,08	40,01
№628, сб. 1996г.	Чай с повидлом	200/20	0,26	0	0,04	0	12,15	47,29	2,46	1,22	1,57	0,23	0	0	0	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за "Ужин"			26,11	12,98	25,32	0,66	90,03	673,07	149,21	94,27	329,08	5,66	92,9	520,5	227,8	3,43	0,24	0,28	40,74
Второй ужин																			
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,68	24,7	167,58	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0
Итого за "Второй ужин"			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,28	31,3	184,98	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23
Итого за день			140,73	89,45	127,11	3,09	450,1	3454,9	1683,1	484,33	2237,2	25,69	693,1	4568	1830	14,17	1,29	2,39	79,24

9 день

МЕНЮ ГБОУ Белокайтская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер реч.	Принем пищи, наименование издлений (бюлет)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	P,мкг	T,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№235, сб 2018г.	Омлет с зеленым горошком	210	18,44	18,57	21,18	0,07	6,56	286,87	126,77	26,41	283,8	3,2	237,4	174,72	0	0	0,11	0,55	1,61
№2, сб 2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,03	2,66	7,09	0	15,52	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	36	56,45	0,48	0,05	0,06	0,07
№304, сб 2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,16	158,66	18,27	117,5	0,16	18	12	33	0	0,04	0,18	0,78
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	90	6,84	0	0,81	0,81	42,21	207,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			34,53	25,72	33,3	0,88	81,34	760,16	392,94	60,08	488,3	4,04	305,9	222,72	89,45	0,48	0,2	0,8	2,46
№331, сб 2018г.	2-й Завтрак	200	0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,34	10
Итого за '2-й Завтрак'			0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,34	10
Обед																			
№18, сб 2018 г.	Салат из моркови с курагой или изюмом	120	2,37	0	0,16	0	30,3	116,73	61,62	58,21	82,85	1,39	0	11407	1940	1,68	0,08	0,11	5,35
№58, сб 2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,92	0,27	4,81	0	14,03	102,51	41,79	21,25	48,92	1,01	23,16	1029,8	253,1	0,25	0,04	0,05	7,95
№108, сб 2018 г.	Тертые из говядины	120	15,22	12,85	22,42	5,73	19,2	336,25	49,69	31,77	170,7	1,45	3,47	1,73	5,28	0,4	0,05	0,11	0,17
№234, сб 2018 г.	Суп томатный	20	0,25	0,01	0,93	0	1,46	15,15	1,17	1,79	3,34	0,08	4,48	159,37	40,67	0,06	0	0,01	0,54
№158, сб 2018 г.	Рагу из овощей	180	3,4	0,02	8,62	0	21,4	172,07	34,75	25,57	60,89	1,05	4,86	322,72	126,4	3,8	0,07	0,06	4,17
№302, сб 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0	0,02	0	5,82	23,77	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,56	0,14	0,01	0	0	1,12
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'			28,77	13,14	37,86	5,91	126,62	928,54	212,66	167,5	462,9	7,37	35,97	1292,4	2366	7,04	0,35	0,39	19,31
Полдник																			
№280, сб 2018 г.	Ватрушка с творогом	75	8,86	5,15	5,19	0,24	31,35	207,234	45,61	11,51	89,48	0,69	19,99	12,03	36,47	1,2	0,06	0,09	0,05
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,668	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2
Итого за 'Полдник'			10,36	5,15	5,81	0,66	68,19	360,38	77,53	28,96	114,3	5,95	19,99	54,03	43,47	1,68	0,11	0,13	8,25
Ужин																			
№250, Дели Принт 2015 г.	Бефстроганов	120	14,7	0,66	17,14	0,03	5,48	233,56	23,59	2,7	18,5	0,11	24,84	13,25	44,16	0,18	0,01	0,03	0,03
№177, сб 2018 г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,28	0,66	3,28	0	22,61	129,45	41,04	35,23	87,81	1,11	9,25	2737,8	0	0	0,1	0,1	4,48
№310, сб 2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0	22,44	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	115,34	0	0	0,06	0,19	0,11
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за 'Ужин'			25,52	1,49	21,56	0,39	94,31	656,74	75,94	71,5	193,2	4,32	9,25	2856,2	44,76	1,02	0,27	0,34	4,59
Второй ужин																			
№297, сб 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37
Итого за 'Второй ужин'			5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37
Итого за день			104,86	51,19	104,8	7,83	400,04	2904,64	994,26	355,5	1445	21,87	410,4	16077	2588	10,23	1,26	2,32	45,97

10 день

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КПШ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рец.	Присм пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	P ₂ ,мкг	Т ₂ ,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№244, сб. 2018 г.	Запеканка из творога с морковью с молоком сушеным	220	25,99	24,32	19,81	0,15	49,35	474,91	336,8	56,95	357,52	1,09	128,25	4346,4	940	0,75	0,1	0,5	1,71
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,754	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103	124,4	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	120	9,12	0	1,08	1,08	56,28	276,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			38,84	27,71	32,7	1,23	120,71	928,71	462,4	79,83	463,14	1,7	201,05	4393,9	1031	0,86	0,14	0,65	2,31
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№43, сб.2018г.	Винегрет овощной с сельдью	120	10,86	10	6,54	0	6,06	124,56	63,86	35,22	184,54	1,15	11,76	711,95	133,1	0,75	0,04	0,1	7,97
№61, сб.2018 г.	Суп картофельный с макаронами и курицей	250/30	16	14,03	14,86	0	21,63	282,37	31,11	34,85	165,46	2,06	47,17	1107,4	274,5	0,7	0,13	0,15	6,83
№142, сб.2018 г.	Кнели куриные с рисом	120	20,51	21,12	21,86	0	7,55	308,98	32,13	23,82	187,28	1,71	64,38	23,35	112,5	0,66	0,07	0,16	0,88
№146, сб. 2021г.	Картофель тушеный	180	3,74	0,07	11,06	0	30,02	230,71	30,58	42,14	105,91	1,64	50,98	1838,7	471,7	0,47	0,16	0,12	14,54
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,05	7,72	48,601	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за 'Обед'			57,38	46,67	56,58	0,14	102,69	1134,3	231,6	170,3	777,14	8,97	180,29	3708,4	1003	3,42	0,52	0,63	30,48
Полдник																			
	Печенье	25	1,6	1,6	4,2	0	17,58	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	18	33	0,25	0,03	0,02	0
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0	0,06	0	33,4	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	630	145,8	1,38	0,02	0,04	0,16
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0,54	20,88	85,716	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
Итого за 'Полдник'			3,45	1,6	4,8	0,54	71,86	322,51	63,46	36,35	59,64	4,1	30	702	187,8	1,99	0,07	0,08	5,56
Ужин																			
№125, сб.2021г.	Овощи тушеные с мясом	280	24,49	21,22	29,4	0	27,34	467,29	37,24	62,07	301,4	4,44	0	2279,2	0	0	0,13	0,2	3,63
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0	0,02	0	9,45	37,579	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,56	0,14	0,01	0	0	1,12
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за 'Ужин'			33,14	21,22	30,69	0,54	89,96	758,92	60,96	91	397,54	6,84	0	2282,8	0,74	0,85	0,24	0,25	4,75
Второй ужин																			
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за день			142,01	105,39	127,97	2,45	417,61	3342,1	1080	415,5	1901,5	24,6	431,34	11087	2242	7,32	1,05	1,92	48,3

11 день

МЕНЮ ТВОУ Белокатайская КНИИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рел.	Присем пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	Эл. ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	P,мкг	T,мг	B ₁	B ₂	C	
Завтрак																				
№210, сб. 2018 г.	Каши молочная "Дружба"	220/10	8,04	4,35	13,88	0	39,86	314,47	186,27	45,93	201,14	0,94	89,28	55,58	99,26	0,24	0,14	0,23	0,79	
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14	
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,16	158,66	18,27	117,45	0,16	18	12	33	0	0,04	0,18	0,78	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Завтрак"			26,91	18,93	28,34	0,54	85,28	702,26	564,73	79,52	507,71	2,14	249,28	122	283,9	0,56	0,21	0,63	1,71	
№331, сб. 2018г.	2-й Завтрак																			
	Напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	0	0	17,62	65,70	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	0,22	0,27	8	
Итого за "2-й Завтрак"			0	0	0	0	17,62	65,70	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	0,22	0,27	8	
Обед																				
№13, сб.2018г.	Салат из свежих помидоров	100	0,93	0	4,96	0	6,26	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	478,2	81,13	0,47	0,05	0,03	16,91	
	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	4,82	2,85	5,83	0	17,35	139,48	25,13	25,44	85,06	1,2	18,66	990,2	237,1	0,26	0,08	0,07	6,71	
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная	120	27,13	0	8,58	0	0,98	189,05	23,99	32,58	179,2	0,73	32,94	576	96	0,03	0,21	0,19	0,31	
№251, сб. 2018г.	Супе молочный	30	0,59	0,44	1,68	0	2,05	25,48	16,3	2,06	13,3	0,03	7,82	6,37	14,4	0,04	0,01	0,02	0,08	
№227, сб.2018 г.	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,03	4,7	0	45,53	252,08	15,56	9,69	53,17	0,99	19,14	16,43	35,3	1,08	0,08	0,03	0	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0	0,06	0,07	24,32	92,11	34,41	21,7	29,53	0,7	0	630	145,8	1,38	0,02	0,04	0,16	
№309, сб.2018г.	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0	
Итого за "Обед"			51,02	3,32	27,16	0,7	154,34	1046,44	152,26	134,5	482,34	6,69	78,55	2700	610,3	4,08	0,55	0,42	24,15	
Подлник																				
№302, сб. 2018 г.	Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0	21,09	132,21	6,9	3	19,5	0,24	36	21,6	39,6	0,3	0,03	0,02	0	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,05	5,9	24,67	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,56	0,14	0,01	0	0	1,12	
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0,54	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4	
	Итого за "Подлник"		2,82	1,92	5,63	0,59	47,87	242,60	32,56	15,88	34,7	3,46	36	76,16	48,74	0,67	0,06	0,04	6,52	
Ужин																				
№100, сб.2018г.	Котлета "Зюльовье"	120	18,9	17,35	20,89	0	11,77	309,02	44,03	33,53	217,83	3,08	59,36	1498	363,7	0,78	0,07	0,18	0,5	
	Капустя тушеная	180	4,04	0	5,76	0	20,73	142,06	94,24	33,15	65,88	1,3	0	440,8	91,2	3,08	0,06	0,08	38,27	
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	7,64	47,70	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,01	0,06	0,26	
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0	
	Итого за "Ужин"		32,14	18,8	29,24	0,47	88,62	729,83	212,23	101	417,65	6,78	65,36	1946	466,5	4,71	0,25	0,37	39,03	
Второй ужин																				
№297, сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37	
Итого за "Второй ужин"			5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37	
Итого за день			118,56	48,65	96,64	2,3	401,57	2901,10	1197	358,3	1628,6	19,27	475,59	4865	1453	10,02	1,35	2,06	80,78	

12 день

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст от 12 лет и старше, сезон - осень-зима

Номер рел.	Присм пищи, наименование издлий (бюлет)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-водь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жнр.	всего	в т.ч. раст.			Са	Ме	Р	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1	В2	С
Завтрак																			
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с молоком стученным	220	36,74	34,34	23,9	0,29	43,5	537,456	395,86	54,83	451,05	1,11	145,39	81,98	167,1	0,88	0,12	0,6	0,85
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	102,999	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	90	6,84	0	0,81	0,81	42,21	207,036	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"			52,09	42,5	32,64	1,1	100,93	906,98	540,07	82,03	623,9	2,6	259,19	111,97	296,47	1,12	0,17	0,88	1,45
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Итого за "2-й Завтрак"			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№53, сб.Леги	Салат из свежлы с зеленым горошком	100	2,23	0	3,98	0	11,13	82,55	31,12	23,29	56,64	1,36	0	95,02	18,93	1,92	0,07	0,06	2,99
Принт 2015г.																			
№72, сб. 2018 г.	Уха рыбачья	250/50	13,52	0,01	5,95	0	14,78	165,142	18,59	15,53	109,46	0,9	22,26	24,5	18,58	0,13	0,12	0,1	1,69
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	280	24,49	21,22	29,41	0	27,35	468,775	38,22	62,14	301,65	4,45	0	2279,9	558,38	6,47	0,13	0,2	3,63
ТТК	Чай с конфетами	200/20	0,47	0	1,31	0,05	15,02	70,6001	3,17	4,7	7,13	0,28	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за "Обед"			48,48	21,23	41,82	0,5	116,76	1018,12	112,1	133,9	569,7	9,32	22,26	2402,5	596,48	9,35	0,44	0,41	8,31
Подливки																			
	Вафли	20	0,53	0	0,58	0	14,63	62,64	2,82	1,74	6,26	0,26	0,24	0,8	0,6	0,14	0	0,01	0
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,20	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0,42	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2
Итого за "Подливки"			1,22	0	1,05	0,47	36,46	151,51	20,89	11,19	17,04	2,74	0,24	42,8	7,6	0,42	0,03	0,02	4,2
Ужин																			
№99, сб. 2018 г.	Биточки	100	14,81	12,52	13,35	0	17,68	249,503	40,2	30,1	154,13	1,39	3,47	1,73	5,28	3,06	0,05	0,11	0,03
№249, сб. 2018г.	Суп сметанный	20	0,16	0,08	0,54	0	0,7	8,35	2,42	0,34	2,25	0,01	2,7	1,44	4,8	0,03	0	0	0
№156, сб. 2018г.	Овощи припущенные	180	2,53	0,03	4,75	0,2	19,23	121,14	44,47	60,64	90,28	1,16	22,3	15197	3761,1	0,85	0,07	0,09	1,3
№311, сб.2018г.	Компот из свежх плодов	200	0,15	0	0,14	0	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0,11	0,05	0
Итого за "Ужин"			24,66	12,62	19,87	0,56	99,23	656,58	114,12	122,4	345,29	5,71	28,47	15213	3773,8	4,86	0,24	0,26	2,93
Второй ужин																			
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за "Второй ужин"			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за день			135,64	84,55	98,57	2,63	385,77	2930,91	1049,17	387,5	1759,9	23,37	330,16	17770	4694,4	15,95	0,96	1,89	22,09