

УТВЕРЖДАЮ Гизатуллина Л.Г.,
директор ГБОУ Белокатайская КШИ
приказ № 123 от 02.02.2023 г.



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

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле-воды, г	ЭЦ ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		Вита-мин С, мг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г	
			всего	в т.ч.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B				ТЭ, мг
Завтрак																	
№76, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	300	8,07	7,32	9	26,61	217,814	268,5	38,57	221,36	0,4	38,74	27,46	71,11	0,1	1,31	0,24
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	74,754	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,14	0
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,162	158,66	18,27	117,45	0,16	18	12	33	0	0,78
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,028	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		22,92	17,12	27,42	0,63	76,57	643,88	628,37	67,84	460,71	0,71	157,7	111,46	0,28	2,23	0,24
2-й Завтрак																	
№331, сб.2018г.	Кисель из концентрата "Балетек"	200	0	0	0	21,74	84,5608	0	0	0	0	0,09	0	0	0	10	0
	Итого за '2-й Завтрак'		0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	10	0
Обед																	
№11, сб.2018г.	Салат из квашеной капусты	120	1,87	0	5,98	0	11,15	103,227	57,66	17,36	32,7	0,71	0	235,2	39,96	2,86	6
№55, сб.2018 г.	Пш из свежей капусты с картофелем	250/10	2	0,26	5,39	0	10,66	96,0043	45,98	20,17	48,44	0,77	38,6	1113,5	244,52	0,22	12,01
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	280	29,5	24,76	29,82	0	49,94	585,423	29,72	68,78	357,76	4,53	0	1397,8	322,45	5,08	0,48
№309, сб.2018г.	Компот из изюма №309, сб.2018г.	200	0,33	0	0	21,39	81,642	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	10	0
№330, сб. 1996г.	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,016	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
	Итого за 'Обед'		40,7	25,03	42,27	0,36	136,92	1074,34	154,62	134,5	533,71	8,37	38,6	2749,5	607,53	8,99	44,59
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
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	4	0
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,716	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	5,4
	Итого за 'Полдник'		2,93	1,28	4,1	0	55,54	260,34	41,64	22,15	40,86	6,13	24	68,4	35,4	0,76	9,4
Ужин																	
№330, сб. 1996г.	Шницель рыбный натуральный	120	16,84	15,14	11,91	0	12,71	221,369	56,02	46,38	247,29	1,77	19,69	5,41	26,03	6,35	1,73
ТТК	Сложный гарнир (картофель отварной с маслом + огурцы соленые)	180/10	2,89	0,05	8,78	0,06	21,17	174,396	28,15	34,19	81,43	1,4	59	77,08	72,02	0,28	7,96
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,05	0,46	3,96474	2,46	0,73	1,34	0,04	0	0,56	0,14	0,01	1,12
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,024	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
	Итого за 'Ужин'		27,83	15,19	21,88	0,65	83,32	634,44	104,13	104,8	409,07	5,16	78,69	85,55	98,69	7,35	10,81
Второй ужин																	
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,841	211,68	24,7	167,58	0,18	35,28	17,64	39,6	0	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	0,26	0	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	1,23
	Итого за день		101,07	63,74	101,51	1,64	391,48	2849,5	1145,04	360,6	1629,32	20,95	334,4	3032,5	998,23	17,64	78,27
																27,6	4,34

МЕЧНО

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг		Вита- мин С, мг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В					
Завтрак																			
№206, сб. 2018г.	Каша овсяная молочная жидкая	200/10	8,69	3,87	14,86	0	36,67	309,4	183,4	62	244,4	1,68	85,88	50,1	94,87	0,78	2,22	0,22	
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0	0	
№304, сб. 2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,2	158,7	18,27	117,5	0,16	18	12	33	0	0,78	8	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	120	9,12	0	1,08	1,08	56,28	276	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		27,3	13,62	25,48	1,08	110	775,7	542,1	91,27	481,8	1,98	145,9	96,1	175,5	0,86	10,22	0,22	
№331, сб. 2018г.	2-й Завтрак																		
	Напиток 'Валетек' витаминный	200	0	0	0	0	17,62	65,7	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	8	0	0
	Итого за '2-й Завтрак'		0	0	0	0	17,62	65,7	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	8	0	0
	Обед																		
№28, сб. 2018г.	Салат из свеклы с соевыми отруцями	100	1,37	0	5,11	0	9,61	84,67	31,91	18,79	36,49	1,17	0	10,01	2,39	2,62	3,86	0	0
№65, сб. 2018г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8,22	0	4,77	4,77	37,27	219,3	41,95	43,88	107,8	2,62	0	1415	261,9	2,4	4,66	0	1,8
№250, Дели Принт 2015г.	Бефстроганов	120	14,7	0,66	17,14	0,03	5,48	233,6	21,65	2,59	18,11	0,1	24,84	13,25	44,16	0,18	0,03	0	0,6
№227, сб. 2018г.	Рожки отварные	200	7,07	0,03	4,7	0	45,53	252,1	15,56	9,69	53,17	0,99	19,14	16,43	35,3	1,08	0	0	1,11
№317, сб. 2018г.	Чай с сахаром №300, сб. 2018 г.	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,2	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0	0	0
	Итого за 'Обед'		36,26	0,68	32,58	5,65	133,19	950,9	110,6	100,6	292,2	7,13	19,14	1444	344,4	7,11	8,52	6	3,51
№440, сб. Дели Плюс 2015г.	Подник	75	9,55	5,8	3,18	0	34,06	202,4	48,77	11,26	84,51	0,67	13,69	10,19	40,64	0,78	0,04	6,3	0,45
№311, сб. 2018 г.	Булочка творожная	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	1,6	10	0
	Компот из свежих плодов	140	0,5	0	0,42	0	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	4,2	0	0
	Фрукты свежие		10,21	5,8	3,74	0	63,6	321,4	72,59	23,85	99,12	3,93	13,69	61,79	49,64	1,14	5,84	16,3	0,45
	Итого за 'Подник'																		
№79, сб. 2018г.	Ужин	120	21,24	21,12	1,21	0,01	0,98	99,18	44,82	58,67	216,1	0,95	11,07	576	110,8	0,47	0,22	0	0,6
№158, сб. 2018г.	Рыба припущенная	180/7	3,43	0,05	13,09	0	21,45	212,6	35,41	25,57	61,91	1,06	19,73	339,8	172,1	3,87	4,17	0,6	0,9
№301, сб. 2018г.	Рагу из овощей	200	1,44	1,45	1,43	0,02	7,64	47,7	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,26	6	0
	Чай с молоком и сахаром																		
	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
-	Итого за 'Ужин'	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0	0	0
	Хлеб ржаной																		
	Итого за 'Ужин'		33,11	22,63	16,81	1,11	73,86	567,6	154,2	118,5	411,9	4,42	36,8	922,8	294,4	5,18	4,65	6,6	1,5
№297 сб. 2018г.	Второй ужин	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,3	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	1,37	0	0
	Кефир																		
	Итого за 'Второй ужин'		5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,3	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	1,37	0	0
	Итого за день		112,6	48,42	84,87	7,85	406,11	2795	1115	361,6	1471	17,65	261,9	2545	907,9	14,29	30,01	39,13	5,68

4 день

МЕНЮ

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг		Вита- мин С, мг	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г	
			всего		в т.ч.				Са	Mg	P	Fe	A,мг	B					
			всего	в т.ч.	РЭ,мкг	ТЭ,мг													
Завтрак																			
№243, сб. 2018 г.	Пудинг из творога с спущенным 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	0,34	0	0,2
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0,07	0	0
№ 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	0,6	7	0
-	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' 2-й Завтрак		50,01	39,08	16,3	1,05	112,85	797,48	465,8	72,14	454,92	1,55	102,73	57,36	129,9	0,56	1,01	7	0,2
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4	0	0
	Итого за '2-й Завтрак' Обед		1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4	0	0
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	120	2,05	0	5,43	0	13,82	104,21	38,13	34,72	62,6	1,22	0	6113,6	1019	0,29	9,65	1,06	0,46
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250/5	2,28	0,15	4,13	0	17,35	113,99	24,11	23,12	66,59	0,89	18,66	990,16	237,1	0,26	6,71	0	1,5
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	120	17,67	17,27	6,96	0	3,7	148,01	55,89	36,86	195,35	1,33	87,59	35,6	117,9	0,59	0,65	0	0,64
№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	1036,4	312,2	0,47	13,87	0,48	0,9
№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	0,11	10	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 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	0	0
	Итого за 'Обед' Полдник		31,87	17,66	27,78	0,18	131,93	878,93	177,69	170,8	527,46	8,27	150,93	8294,1	1687	2,45	30,99	11,54	3,5
№284, сб.2018 г.	Панетка наливная	40	2,38	0,56	3,37	0	13,78	94,77	12,89	3,77	24,45	0,28	16,55	10,23	29,67	0,36	0,01	1,5	0,26
№301, 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	6	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	5,4	0	0
	Итого за 'Полдник' Ужин		3,21	0,56	3,95	0,05	40,24	202,68	36,09	15,92	38,31	3,47	16,55	64,23	38,67	0,72	5,41	7,5	0,26
№99, сб. 2018г.	Шницели с соусом	100/20	15,04	12,52	14,24	5,98	19,14	264,18	41,31	31,8	157,3	1,47	7,28	137,2	45,95	3,12	0,19	0,2	0,5
№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	9433,4	2033	0,62	1,96	4,3	0,8
№300, 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	0,26	6	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 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	0	0
	Итого за 'Ужин' Второй ужин		26,74	14,03	25,46	6,39	102,99	735,94	144,48	111,14	378,11	4,76	53,99	9577,6	2091	4,59	2,41	10,5	1,3
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	1,2	0	0
	Итого за 'Второй ужин'		8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	1,2	0	0
	Итого за день		121,04	79,52	76,7	7,68	420,41	2812,76	1086,06	408	1602,8	21,06	344,19	17993	3966	8,51	45,02	36,54	5,26

6 день

МЕНЮ

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Вита-мин С, мг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г	
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мг				В
Завтрак																	
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	220/10	6,68	3,35	12,56	0,32	34,53	275,71	145,17	21,22	125,6	0,49	93,85	58,91	103,63	0,71	0,6
	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	0,11
	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
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103,00	124,41	22,88	103,7	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,6
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	120	9,12	0	1,08	1,08	56,28	276,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			28,26	15,46	25,55	1,4	106,03	766,84	439,38	56,67	388,5	2,08	239,15	114,39	268,7	1,02	1,31
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	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	4
Обед																	
№26, сб.2018г.	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	0	5,78	0	17,77	121,42	24,03	14,07	27,62	0,9	0	5,56	1,63	2,94	0,65
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250/5	2,45	0,25	6,23	0,06	16,63	130,05	39,26	27,44	66,78	1,07	15	1106,55	219,6	1,97	10,51
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,94	13,39	3,86	0,04	4,46	106,67	8	7,83	13,96	0,24	0	1844,16	361,6	1,88	1,04
№167, сб. 2016г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,28	0,66	3,33	0	22,61	129,91	41,21	35,24	87,84	1,11	10,05	2739,24	0	0	4,48
№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	0,11
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	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
Итого за 'Обед'			29,27	14,47	20,44	1,27	142,16	841,95	147,69	120,8	301,6	6,56	25,05	5813,85	583,43	7,63	16,79
Полдник																	
	Пирожники	20	1,11	1,18	0,83	0	14,03	64,52	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0	0	0,48	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
	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	5,4
Итого за 'Полдник'			1,95	1,18	1,41	0,05	40,5	172,43	25,13	13,72	22,56	3,32	0	54	9	0,84	5,4
Ужин																	
№125, сб.2021г.	Овощи тушеные с мясом	280	24,49	21,22	29,4	0	27,34	467,29	37,87	62,11	301,5	4,44	0	2279,24	0	0	3,63
№302, сб. 2018г.	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	1,12
-	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
	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
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	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	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	1,2
Итого за день			101,93	60,52	81,32	3,32	407,49	2724,95	935,7	320,3	1314	21,79	284,2	8265,04	881,88	10,54	33,45
															40,02		
															40,02		

9 день

МЕНЮ

#####

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		Витамин С, мг	Вложение сахара, г	Вложение соли, г		
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		Са	Mg	P	Fe	А,мг	В				РЭ,мкг	ТЭ,мг
Завтрак																				
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком	220	19,32	19,46	22,19	0,07	6,87	300,531	300,531	132,8	27,67	297,3	3,35	248,69	183	0	0	1,68	0	0,55
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,03	2,66	7,09	0	15,52	146,087	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	36	56,45	0,48	0,07	0	0	0
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,162	158,7	18,27	117,5	0,16	18	12	33	0	0,78	8	0	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	80	6,08	0	0,72	0,72	37,52	184,032	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			34,64	26,61	34,22	0,79	76,96	750,81	399	61,34	501,8	4,19	317,19	231	89,45	0,48	2,53	8	0,55	
2-й Завтрак																				
№331, сб.2018г.	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	0	0	21,74	84,5608	0	0	0	0	0	0,09	0	0	0	10	0	0
Итого за '2-й Завтрак'			0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0	0,09	0	0	0	10	0	0
Обед																				
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	120	0,97	0	2,7	0	5,46	46,9068	25,35	14,07	44,79	0,64	0	46,66	9,72	0,13	4,61	0,6	0,24	
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	0,27	4,81	0	14,03	102,514	41,79	21,25	48,92	1,01	23,16	1030	253,12	0,25	7,95	3	1,5	
№108, сб. 2018 г.	Тефтели из говядины	120	15,22	12,85	22,42	5,73	19,2	336,255	49,69	31,77	170,7	1,45	3,47	1,73	5,28	0,4	0,17	0	0,6	
№234, сб. 2016 г.	Соус томатный	20	0,25	0,01	0,93	0	1,46	15,1506	1,17	1,79	3,34	0,08	4,48	159,4	40,67	0,06	0,54	0,2	0	
№158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	180	3,4	0,02	8,62	0	21,4	172,073	34,75	25,57	60,89	1,05	4,86	322,7	126,36	3,8	4,17	0,6	0,9	
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0	0,02	0	5,82	23,7746	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,56	0,14	0,01	1,12	6	0	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Обед'			3,96	0	0,72	0	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0	0	0	
Итого за 'Обед'			28,13	13,14	40,49	6	106,48	881,71	176,4	123,4	424,8	6,62	35,97	156,4	435,89	5,5	18,57	10,4	3,24	
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	0,05	5,1	0,6	
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4	0	0	
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,716	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	5,4	0	0	
Итого за 'Полдник'			10,51	5,15	5,93	0,24	72,83	379,43	82,65	31,66	117,3	6,65	19,99	66,03	45,47	1,76	9,45	5,1	0,6	
Ужин																				
№250, Дели Принт 2015 г.	Бефстроганов	120	14,7	0,66	17,14	0,03	5,48	233,565	23,59	2,7	18,5	0,11	24,84	13,25	44,16	0,18	0,03	0	0,6	
№167, сб. 2016 г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,28	0,66	3,33	0	22,61	129,915	41,04	35,23	87,81	1,11	10,05	2739	0	0	4,48	0	0,9	
№310, сб. 2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0	22,44	85,6848	13,9	8,07	10,59	0,86	0	115,3	0	0	0,11	10	0	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Ужин'			3,96	0	0,72	0	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0	0	0	
Итого за 'Ужин'			25,52	1,49	21,61	0,39	94,31	657,21	75,94	71,5	193,2	4,32	10,05	2858	44,76	1,02	4,59	10	1,5	
Второй ужин																				
№297, сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,268	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	1,37	0	0	

МЕНЮ

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, Г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		Вита-мин С, мг	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г		
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A ₃ мг	B				РЭ,мкг	ТЭ,мг
Завтрак																			
№244, сб. 2018 г.	Затканка из творога с морковью с молоком ступенным	220	25,99	24,32	19,81	0,15	49,35	474,9118	336,75	56,95	357,52	1,09	128,25	4346,35	939,98	0,75	1,71	12	0,3
	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	0
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	102,9985	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,6	7	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	120	9,12	0	1,08	1,08	56,28	276,048	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	462,35	79,83	463,14	1,7	201,05	4393,94	1030,7	0,86	2,31	19	0,3
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	4	0	0
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4	0	0
Обед																			
№306, сб.2018г.	Винегрет овощной с сельдью №432, сб.2018 г.	70/40	7,67	6,66	5,13	0	7,08	102,835	50,98	29,33	135,92	1,02	7,84	830,61	149,26	0,54	9,3	0,35	0,18
№61, сб.2018 г.	Суп картофельный с макаронами и курицей	250/30	18,67	16,66	16,97	0	22,15	313,8152	31,11	34,85	165,46	2,06	47,17	1107,37	274,51	0,7	6,83	0	1,5
№142, сб.2018 г.	Кнели куриные с рисом	120	20,51	21,12	21,86	0	7,55	308,9826	32,13	23,82	187,28	1,71	64,38	23,35	112,49	0,66	0,88	0	0,7
№146, сб. 2021г.	Картофель тушеный	180	3,74	0,07	11,06	0	30,02	230,7094	30,58	42,14	105,91	1,64	50,98	1858,7	471,66	0,47	14,54	0	0,8
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,05	7,72	48,60124	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,26	6	0
-	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	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	10,6	0,84	0	0	0
Итого за 'Обед'			56,87	45,97	57,28	0,14	104,23	1143,98	218,75	164,43	728,52	8,84	176,37	3827,03	1019,5	3,21	31,81	6,35	3,18
Полдник																			
	Печенье	25	1,6	1,6	4,2	0	17,58	110,175	5,75	2,5	16,25	0,2	30	18	33	0,25	0	0	0
	Компот из плодов или ягод сушеных №310, сб.2018г.	200	1,2	0	0,06	0	33,4	126,624	34,67	21,7	29,53	0,73	0	630	145,75	1,38	0,16	20	0
	Фрукты свежие	185	0,67	0	0,56	0	21,46	88,097	23,68	12,49	14,25	3,26	0	55,5	9,25	0,37	5,55	0	0
Итого за 'Полдник'			3,46	1,6	4,82	0	72,44	324,9	64,1	36,68	60,03	4,18	30	703,5	188	2	5,71	20	0
Ужин																			
№301, сб. 2018 г.	Овощи тушеные с мясом №125, сб.2021г.	280	24,49	21,22	29,4	0	27,34	467,29	37,24	62,07	301,4	4,44	0	2279,24	0	0	3,63	0	1,4
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0	0,02	0	9,45	37,57892	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,56	0,14	0,01	1,12	7	0
-	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	0	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	4,75	7	1,4
Второй ужин																			
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	1,2	0	0
Итого за 'Второй ужин'			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	1,2	0	0
Итого за день			141,51	104,69	128,69	1,91	419,73	3354,22	1068,17	409,94	1853,22	24,56	427,42	11207,3	2258,9	7,12	49,77	52,35	4,88

11 день

МЕНЮ

Но-мер ред.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Вита- мин С, мг	Влож- ен- ный соль, г					
			всего	в т.ч.				Са	Mg	P	Fe	A, мг			B	РЭ, мкг	ТЭ, мг		
			в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.		в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.						
Завтрак																			
№210, сб. 2018 г.	Каша молочная "Дружба"	220/10	8,04	4,35	13,88	0	39,86	314,4728	186,3	45,93	201,14	0,94	89,28	55,58	99,26	0,24	0,79	2,44	0,44
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,14	0	0
	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	0	0
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4,22	4,49	4,22	0	17,05	120,1622	158,7	18,27	117,45	0,16	18	12	33	0	0,78	8	0
-	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
Итого за 'Завтрак'			26,91	18,93	28,34	0,54	85,28	702,26	564,7	79,52	507,71	2,14	249,28	121,98	283,86	0,56	1,71	10,44	0,44
2-й Завтрак																			
№318, сб. 2018 г.	Напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	0	0	17,62	65,702	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	8	0	0
Итого за '2-й Завтрак'			0	0	0	0	17,62	65,7	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	8	0	0
Обед																			
№11, сб. 2018 г.	Салат из квашеной капусты	100	1,56	0	4,98	0	9,29	86,02273	48,05	14,46	27,25	0,59	0	196	33,3	2,38	26,75	5	0
№56, сб. 2018 г.	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	4,82	2,85	5,83	0	17,35	139,4761	25,13	25,44	85,06	1,2	18,66	990,16	237,12	0,26	6,71	0	1,5
№79, сб. 2018 г.	Рыба припущенная (горбуша)	120	27,13	0	8,58	0	0,98	189,055	23,99	32,58	179,2	0,73	32,94	576	96	0,03	0,31	0	0,6
№252, сб. 2018 г.	Соус молочный	30	0,59	0,44	1,72	0	2,05	25,83774	16,3	2,06	13,3	0,03	8,72	7,57	16,05	0,06	0,08	0,3	0
№227, сб. 2018 г.	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,03	4,7	0	45,53	252,0821	15,56	9,69	53,17	0,99	19,14	16,43	35,3	1,08	0	0	1,11
№309, сб. 2018 г.	Компот из кураги	200	1,2	0	0,06	0,07	24,32	92,11312	34,41	21,7	29,53	0,7	0	630	145,75	1,38	0,16	10	0
-	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	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	3	0,6	0,84	0	0	0
Итого за 'Обед'			51,64	3,32	27,23	0,7	157,37	1061,64	184,4	134,14	482,31	6,57	79,45	2419,2	564,12	6,01	34	15,3	3,21
Полдник																			
№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	0	0
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0	0,05	0,05	5,9	24,67124	2,62	0,73	1,34	0,05	0	0,56	0,14	0,01	1,12	6	0
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,716	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	5,4	0	0
Итого за 'Полдник'			2,82	1,92	5,63	0,05	47,87	242,6	32,56	15,88	34,7	3,46	36	76,16	48,74	0,67	6,52	6	0
Ужин																			
№13, сб. 2018 г.	Салат из свежих помидоров	100	0,93	0	4,96	0	6,26	71,1752	15,87	14,78	27,28	0,71	0	478,24	81,13	0,47	16,91	1	0,4
№100, сб. 2018 г.	Котлета "Здоровье"	120	18,92	17,37	20,2	0	11,81	303,0803	44,85	33,53	218,58	3,08	47,74	1493,5	349,06	0,78	0,5	0	0,6
№148, сб. 2021 г.	Капуста тушеная	180	4,04	0	5,76	0	20,73	142,0632	94,24	33,15	65,88	1,3	0	440,81	91,2	3,08	38,27	5,4	0,9
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	7,64	47,70458	52,96	6,09	39,15	0,06	6	4	11	0	0,26	6	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	0	0
Итого за 'Ужин'			33,09	18,82	33,52	0,47	94,92	795,07	228,9	115,75	445,68	7,49	53,74	2419,5	532,99	5,17	55,93	12,4	1,9
Второй ужин																			
№297, сб. 2018 г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,268	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	1,37	0	0
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	1,37	0	0
Итого за день			120,14	48,67	100,98	1,76	410,9	2981,55	1246	372,74	1656,6	19,86	464,87	5056,8	1473,7	12,42	107,54	44,14	5,55

METHOD

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг		Вложе н-ный сахар, г	Вложе н-ный соль, г				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B			ТЭ,мг	Вита- мин С, мг		
Завтрак																				
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с молоком отущенным	220	36,74	34,34	23,9	0,29	43,5	537,4561	395,53	54,81	450,99	1,11	145,39	81,98	167,1	0,88	0,85	0	0	
	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	0	0	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	102,9985	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,6	7	0	
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 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	539,73	82,01	623,83	2,6	259,19	111,97	296,47	1,12	1,45	7	0	0	
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	4	0	0	0
	Итого за '2-й Завтрак'	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4	0	0	0	0
Обед																				
№32, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	120	2,1	0	8,89	0	11,93	129,3579	38,69	25,01	54,4	1,35	0	51,53	11,08	4,53	5,52	0	0	0
№72, сб. 2018 г.	Уха рыбачья	250/50	13,52	0,01	5,95	0	14,78	165,1416	18,59	15,53	109,46	0,9	22,26	24,5	18,58	0,13	1,69	0	1	1
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	280	24,49	21,22	29,41	0	27,35	468,7749	38,22	62,14	301,65	4,45	0	2279,93	558,38	6,47	3,63	0	1,68	0
	Чай с конфетми	200/20	0,47	0	1,31	0,05	15,02	70,60012	3,17	4,7	7,13	0,28	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	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	0	0	0
	Итого за 'Обед'	48,34	21,23	46,73	0,5	117,56	1064,92	119,67	135,58	567,45	9,32	22,26	2358,96	588,64	11,96	10,85	0	2,68	0	0
Полдник																				
	Вафли	20	0,53	0	0,58	0	14,63	62,64188	2,82	1,74	6,26	0,26	0,24	0,8	0,6	0,14	0	0	0	0
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,19	0	0,04	0,05	5,59	22,20094	0,16	0	0	0,02	0	0	0	0	0	6	0	0
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,716	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	5,4	0	0	0
	Итого за 'Полдник'	1,35	0	1,17	0,05	41,1	170,56	26,01	13,89	20,12	3,44	0,24	54,8	9,6	0,5	5,4	6	0	0	0
Ужин																				
№ 99, сб. 2018 г.	Биточки с соусом	100/20	17,42	12,63	16,04	0	18,89	289,0079	44,11	30,64	157,72	1,42	9,03	5,51	15,92	3,13	0,03	0	0,5	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	15196,75	3761,14	0,85	1,3	2,7	0	0
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0	22,44	85,68481	13,9	8,07	10,59	0,86	0	115,34	0	0,11	10	0	0	0
-	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,016	0	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	0	0	0
	Итого за 'Ужин'	27,48	12,84	21,93	0,56	104,34	703,88	123,49	127,54	353,39	5,78	31,33	15320,6	3777,66	4,82	1,45	12,7	0,5	0	0
Второй ужин																				
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	1,2	0	0	0
	Итого за 'Второй ужин'	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	1,2	0	0	0	0
	Итого за день	138,47	84,77	105,66	2,21	396,33	3044,05	1070,91	397,03	1768,79	24,14	333,02	17846,33	4692,37	18,61	24,34	25,7	3,18	0	0

MIEHIO

№ п/п	Наименование рецептуры	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Вита- мин С, мг	Витамин Е, мг			
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А, мг	В					
Завтрак																			
№229, сб. 2018 г.	Макаронные изделия с тертым сыром	220/30/10	15,99	7,94	17,18	0	50,79	422,84	318,42	27,83	243,02	1,37	122	89	136,7	1,38	0,21	0	1,22
	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
№ 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	0,6	7	0
-	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' 2-й Завтрак			26,56	11,33	29,8	0,81	108,08	807,63	444,02	50,71	348,64	1,98	194,8	136,58	227,37	1,48	0,81	7	1,22
Сок фруктовый			200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	4	0	0
Итого за '2-й Завтрак' Обед			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	4	0	0
Обед																			
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0	2,81	0	4,47	44,65	14,65	12,05	23,48	0,55	0	276,8	57,53	0,34	5,7	0,63	0,25
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250/25	8,48	6,64	8,24	0,26	12,63	155,43	29,98	27,14	98,97	1,65	23,6	1127,88	232,22	0,19	8,52	0	1,5
№136, сб. 2018 г.	Коптелые рубленые из птицы	120/10	17,99	15,09	27,86	0	19,9	401,75	24,67	27,11	170,88	2,14	102,7	41,3	130,53	1,12	0,47	0	0,6
№312, сб.лк.2004г.	Рис прилуценный	180	4,35	0,03	5,71	0	45,91	253,12	7,76	30,05	89,42	0,64	37,17	21,55	41,14	0,32	0	0	0,6
№300, сб. 2018 г.	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 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
№1	Хлеб ржаной	70	4,62	0	0,84	0	29,19	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	3,5	0,7	0,98	0	0	0
Итого за 'Обед' Полдник			40,09	21,76	45,93	0,73	141,05	1 126,64	101,72	129,25	495,35	7,73	163,5	1471,02	462,12	2,94	14,69	6,63	2,95
Полдник																			
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	50	5,3	2,71	3,88	0,16	21,33	141,15	26,29	7,45	56,89	0,47	14,25	8,59	26	0,81	0,03	3,36	0,36
№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	0,11	10	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	5,4	0	0
Итого за 'Полдник' Ужин			6,48	2,88	4,48	0,16	64,65	312,55	63,24	27,67	81,33	4,5	14,25	177,94	35	1,17	5,54	13,36	0,36
Ужин																			
№11, сб.2018г.	Салат из квашеной капусты	100	1,56	0	4,98	0	9,29	86,02	48,05	14,46	27,25	0,59	0	196	33,3	2,38	26,75	5	0
№101, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	280	28,31	24,75	28,26	0	30,79	484,97	44,94	69,37	359,54	5,31	0	70,13	0	0	3,8	0	1,4
№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	0,26	6	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	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	0	0
Итого за 'Ужин' Второй ужин			37	26,2	35,57	0,32	82,72	785,29	163,45	113,42	504,95	7,91	6	272,63	44,8	3,08	30,82	11	1,4
Второй ужин																			
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	6,5	0	9,02	116,42	222,82	25,7	165,21	0,18	37,98	33,76	69,63	0,21	1,1	0	0
Итого за 'Второй ужин'			5,75	6,12	6,5	0	9,02	116,42	222,82	25,7	165,21	0,18	37,98	33,76	69,63	0,21	1,1	0	0
Итого за день			116,88	68,29	122,47	2,02	426,13	3 235,01	1009,24	354,75	1609,48	25,1	416,5	2091,93	838,93	9,09	56,95	37,99	5,93