

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Михайловская коррекционная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

Утверждаю:

Директор ГБОУ Михайловская
коррекционная школа-интернат
для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья



Т.Ф. Шишкина
«24» 02 2026г.

Циклическое двухнедельное меню

Весна-лето

Возрастная категория:

7-11 лет

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий
для школьного питания от 2021года, разработанный ООО Фирма «Партнер»
(издание пятое, переизданное).

1 день										Витамины (мг)					
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
							Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг			
Завтрак															
№ 205	Каша манная молочная жидкая	185	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48			
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07			
№ 10.1	Йица вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0			
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52			
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0			
Итого за прием															
Второй завтрак		500	22,1	22,2	74,43	592,4	359,47	71	3,33	0,22	0,49	1,07			
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4			
Итого за прием		200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4			
Обед															
№42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	16,82	11,7	0,5	0,03	0,02	7,97			
№ 65	Суп картофельный с бобовыми	250	3,9	4	10,7	130	28,7	30,33	1,43	0,04	0,05	4,66			
№97	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	11,5	18,54	1,85	0,03	0,07	0,29			
№ 227	Макаронные изделия отварные	185	6,5	4,4	40	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0			
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6			
№311	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0			
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0			
Итого за прием		885	31,8	24,4	111,9	855,9	100,81	109,17	8,21	0,34	0,24	14,52			
Полдник															
№331	Печенье	30	1	4	12	72	4,2	1,8	1,6	0,24	0,02	0			
	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6			
№331	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19			
	Итого за прием	380	1,6	4,6	40,7	224	4,2	2,78	2,9	0,34	0,44	20,6			
Ужин															
№ 38	Салат картофельный с морковью и зеленым гор.	60	1,7	3,8	5,3	64	11,93	15,84	0,55	0,06	0,06	4,04			
№ 132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86			
№ 158	Рагу из овощей	185	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63			
№301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26			
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0			
№301	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0			
	Итого за прием	615	35,6	38,3	71,6	826	146,64	95,51	5,68	0,29	0,32	13,72			
Второй ужин															
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37			
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37			
Итого за день															
Итого за день		97,8	96	326,63	2698,3	860	304	23	12	1	2	55			
Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	60			
Отклонение от нормы в %		127	122	98	115	78	122	193	104	130	92	92			

2 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Fe	B1 мг	B2 мг	С.мг	
Завтрак													
№76	Суп молочный с крупой	250	5,6	5,6	20,2	153	137,04	29,67	0,59	0,1	0,16	0,65	
№305	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08	
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07	
№ 131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0	
	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	565	19,1	24,3	62,1	548,8	313,6	66,83	2,66	0,22	0,34	0,8	
Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Обед													
№ 41	Салат Студенческий	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79	
№58	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95	
№ 120	Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372	17,42	45,28	2,28	0,05	0,09	0,22	
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0	
	Итого за прием	810	25,3	24,6	115,9	817,5	104,23	123,03	7,48	0,32	0,26	11,56	
Полдник													
№239	Запеканка из творога	150	27,5	18,6	32	409	281	42,53	1,08	0,1	0,43	0,56	
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19	
	Итого за прием	500	28,1	19,2	60,7	561	281	43,51	2,38	0,2	0,85	21,16	
Ужин													
№ 28	Салат из свеклы с соевыми отруцями	60	0,8	3,1	4,5	51	19,14	11,27	0,7	0,01	0,02	2,32	
№79	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74	1,46	1,31	0,04	0,01	0,01	0,08	
№146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,87	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	
№302	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	630	27	11,2	75,2	531	92,8	81,78	4,35	0,31	0,22	17,39	
Второй ужин													
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
	Итого за день		106	86	342	2658	1041	341	20	1	2	56	
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	
	Отклонение от нормы в %		138	109	102	113	95	136	166	93	143	94	

3 день

3 день													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак													
№ 209	Каша пшеничная молочная жидкая	185	5,7	7,5	27,1	196	120,26	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47	
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07	
№ 10.1	Йогурт вареный	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0	
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Итого за прием	500	22,4	22,5	74,73	594,4	365,33	86,55	4,6	0,28	0,51	1,06	
Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Обед													
№40	Салат "Степной"	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79	
№ 62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109	15,3	20,93	0,85	0,08	0,06	6,6	
№ 125	Овощи тушеные с мясом	175	15,3	18,4	15,3	292	20,21	38,61	2,75	0,08	0,12	2,27	
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0	
	Итого за прием	775	26,2	23,8	91,2	710,9	79,31	111,09	7,52	0,36	0,29	12,26	
Полдник													
	Печенье	30	1	4	12	72	4,2	1,8	1,6	0,24	0,02	0	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19	
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Итого за приём	380	1,6	4,6	40,7	224	4,2	2,78	2,9	0,34	0,44	20,6	
Ужин													
№25	Салат из свежкы с растительным маслом	60	1	4,8	5	69	24,65	14,02	0,9	0,02	0,01	3,16	
№ 91	Рыба, запеченная с морковью	90	11	7,5	3	125	32,93	3,67	0,14	0,01	0,02	0,04	
№193	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8	8,2	32,7	247	111,44	97,07	3,04	0,19	0,2	0,45	
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	615	26,2	21,4	84,2	660	193,75	146,09	6,31	0,35	0,28	4,77	
Второй ужин													
№ 299	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	222,45	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09	
	Итого за прием	200	5,7	5,9	9	111	222,45	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09	
	Итого за день		83	78	320	2386	879	390	24	1	2	44	
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	
	Отклонение от нормы в %		108	99	96	102	80	156	203	116	126	73	

4 день

4 день														
№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг		
Завтрак														
№76	Суп молочный с крупой пшениной	250	5,6	5,6	20,2	153	137,04	29,67	0,59	0,1	0,16	0,65		
№305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08		
№131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0		
№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07		
	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0		
	Итого за прием	565	19,1	24,3	62,1	548,8	313,6	66,83	2,66	0,22	0,34	0,8		
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4		
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4		
Обед														
№26	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,5	9,4	73	14,42	8,44	0,54	0,01	0,01	0,39		
№55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01		
№94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	17,26	19,72	2,12	0,02	0,08	0,06		
№146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,87		
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6		
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,3	119	10	7	1	0,1	0,17	0		
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0		
	Итого за прием	910	35,2	32,7	106,3	885,5	153,3	119,52	8,52	0,45	0,51	27,93		
Полдник														
№241	Сырники из творога	150	29,9	5,4	31,6	302	183,16	35,98	0,76	0,08	0,35	0,44		
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6		
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19		
	Итого за прием	500	30,5	6	60,3	454	183,16	36,96	2,06	0,18	0,77	21,04		
Ужин														
№51	Салат Картофельный с сельдью	60	2,8	3,2	5,8	64	19,41	13,08	0,49	0,03	0,04	1,66		
№126	Голубцы ленивые	100	6,6	5,9	6,7	109	30,76	17,23	0,74	0,03	0,07	6		
№227	Макаронные изделия отварные	185	6,5	4,4	40	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0		
№301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26		
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,3	119	10	7	1	0,1	0,17	0		
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0		
	Итого за прием	625	23,5	15,9	98,1	645	134,79	66,27	4,35	0,3	0,38	7,92		
Второй ужин														
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37		
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37		
	Итого за день		115	85	355	2733	1034	315	21	1	2	63		
	Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60		
	Отклонение от нормы в %		149	108	106	116	94	126	172	101	166	105		

5 День													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Fe	B1 мг	B2 .мг	C,мг	
Завтрак													
№206	Каша овсяная молочная жидкая	185	5,9	8,4	23,7	219	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47	
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07	
№ 10.1	Йогурт вареный	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0	
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
Итого за прием		500	23	23	71	617	374	106	4	0	1	1	
Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Итого за прием		200	1	0	20	86	14	18	3	0	0	4	
Обед													
№ 36	Салат "Мазайка"	60	0,9	4,5	5,5	68	10,81	10,8	0,33	0,02	0,02	1,29	
№ 61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96	0,1	0,1	6,6	
№ 138	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	20	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
№311	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,04	0	0	
Итого за прием		800	32	33	111	899	79	111	7	0	0	10	
Полдник													
	Пряники	45	2	1	25	153	3,11	1,35	0,11	0,02	0,02	0	
№331	Кисель, витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19	
Итого за прием		395	3	2	54	305	3	2	1	0	0	21	
Ужин													
№ 32	Салат Школьный	60	1	4,4	4,5	65	20,04	12,51	0,67	0,02	0,03	2,75	
№ 100	Котлета Здоровье	100	13,7	11,9	7,9	196	37,11	27,92	1,33	0,06	0,14	0,37	
№148	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	101,48	36,64	1,12	0,06	0,08	42,52	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	
№302	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0	
Итого за прием		640	25	24	74	638	183	108	5	0	0	47	
Второй ужин													
№299	Молоко кипячённое	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
Итого за прием		200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
Итого за день													
	Норматив по сангину		89	88	338	2659	888	353	21	1	2	84	
	Отклонение от нормы в %		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	
			116	112	101	113	81	141	172	90	131	140	

6 День													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)		
							Са	Мг	Fe	В1	В2	С	
Завтрак													
№76	Суп молочный с крупой	250	5,6	5,6	20,2	153	137,04	29,67	0,59	0,1	0,16	0,65	
№305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08	
№131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0	
	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,5	9,7	124	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0	
	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0,73	
Итого за прием		560	15,7	25,7	57,3	526,8	211,9	58,03	2,4	0,2	0,3	4	
Второй завтрак		200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0		
Итого за прием													
Обед		60	1	2,7	5,2	52	19,06	17,36	0,61	0,03	0,03	4,82	
№34	Салат Здоровье	250	2,4	5	15,7	123	23,04	23,18	0,86	0,08	0,06	6,71	
№56	Рассольник ленинградский	180	18,2	18,2	17,6	312	27,49	44,51	3,4	0,1	0,14	2,44	
№98	Жаркое по домашнему	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Компот из свежих плодов	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,04	0	0	
№311	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	790	29,1	27,1	96,6	776,5	85,56	110,82	8,01	0,31	0,24	10,75	
Итого за прием													
Полдник		150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19	
№13.6	Фрукты	60	5,3	5,8	31,4	202	53,4	7,88	0,56	0,05	0,05	0,04	
	Булочка с сыром	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Кисель витаминизированный	410	5,9	6,4	60,1	354	53,4	8,86	1,86	0,15	0,47	20,64	
Итого за прием													
Ужин		60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79	
№41	Салат Стулденский	90	15,9	0,9	0,5	74	1,46	1,31	0,04	0,01	0,01	0,08	
№79	Рыба припущенная	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	
№210	Каша молочная Дружба	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26	
	Чай с молоком и сахаром	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб пшеничный , с витаминами и железом	30	2	0,4	12,2	53	10,5	14,1	1,17	0,06	0,03	0	
№301	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	615	30,2	13,1	83,2	573	202,29	83,1	3,37	0,31	0,3	2,61	
Итого за прием													
Второй ужин		200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
	Итого за прием		88	79	325	2430	802	286	19	1	2	29	
	Итого за день		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	
Норматив по сангину			114	100	97	103	73	115	155	86	117	49	
Отклонение от нормы в %													

7 День													
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Fe	B2, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак													
№ 205	Каша манная молочная жидкая	185	5,4	7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48	
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07	
№ 10.1	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0	
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Итого за прием	500	22,1	22,2	74,43	592,4	359,47	71	3,33	0,22	0,49	1,07	
Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Обед													
№ 38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	3,8	5,3	64	11,93	15,84	0,55	0,06	0,06	4,04	
№ 70	Свекольник	250	2,5	4,5	15	115	33,33	27,63	1,39	0,06	0,06	4,97	
№ 120	Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372	17,42	45,28	2,28	0,05	0,09	0,22	
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0	
	Итого за прием	800	26,1	25,4	113,6	815,9	95,41	128,58	7,77	0,33	0,29	10,83	
Полдник													
	Печенье	20	0,7	1,3	8	48	2,8	1,2	1	0,16	0,001	0	
	Конфеты шоколадные	15	0,5	0,5	12,3	56,4	20	11,3	2,8	0,06	0,04	13	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19	
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Итого за прием	385	1,8	2,4	49	256,4	22,8	13,48	5,1	0,32	0,461	33,6	
Ужин													
№ 33	Салат Пестрый	60	0,7	2,7	6,4	55	16,93	9,85	0,86	0,01	0,02	1,04	
№ 121	Запеканка капустная с мясом	250	24,5	22,1	29,8	430	190,92	72,42	3,03	0,13	0,32	35	
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,3	119	10	7	1	0,1	0,17	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	590	31,4	25,7	79,8	700	231,08	104,1	6,12	0,29	0,53	37,16	
Второй ужин													
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
	Итого за день		88	82	345	2565	958	343	25	1	2	88	
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60	
	Отклонение от нормы в %		114	104	103	109	87	137	211	87	175	147	

8 день														Витамины (мг)			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			В1 мг	В2,мг	С,мг					
							Са	Мг	Fe								
Завтрак																	
№76	Суп молочный с крутой рисовой	250	4,4	5,1	18,1	136	133,35	21,75	0,25	0,04	0,16	0,65					
№305	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,07					
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0					
	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0					
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0					
Итого за прием		565	17,9	23,8	60	531,8	309,91	58,91	2,32	0,16	0,34	0,8					
Второй завтрак																	
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4					
Итого за прием		200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4					
Обед																	
№ 41	Салат Студенческий	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79					
№ 62	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,8	2,3	17,8	109	15,3	20,93	0,85	0,08	0,06	6,6					
№ 132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86					
№193	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8	8,2	32,7	247	111,44	97,07	3,04	0,19	0,2	0,45					
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6					
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0					
№311	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0					
Итого за прием		885	41,8	32,6	113,8	985,5	191,31	191,73	9,79	0,54	0,49	11,3					
Полдник																	
Фрукты свежие		150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19					
№239	Запеканка из творога	150	27,5	18,6	32	409	281	42,53	1,08	0,1	0,43	0,56					
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6					
Итого за прием		500	28,1	19,2	60,7	561	281	43,51	2,38	0,2	0,85	21,16					
Ужин																	
№43	Винегрет с сель-дью	60	3,2	2,5	4,3	55	24,49	14,91	0,55	0,02	0,03	3,11					
№ 91	Рыба, запеченная с морковью	90	11	7,5	3	125	32,93	3,67	0,14	0,01	0,02	0,04					
№146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,87					
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26					
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,3	119	10	7	1	0,1	0,17	0					
№301	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0					
Итого за прием		630	25,9	18,7	79,6	606	178,45	83,64	4,31	0,35	0,44	17,28					
Второй ужин																	
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37					
Итого за прием		200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37					
Итого за день																	
Норматив по санпину			120	101	342	2884	1210	403	22	1	2	56					
Отклонение от нормы в %			156	128	102	123	110	161	182	94	204	93					

9 День														
№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)				
							Ca	Mg	Fe	B1, мкг	B2, мкг	C, мкг		
Завтрак														
№ 209	Каша пшеничная молочная жидкая	185	5,7	7,5	27,1	196	120,26	32,58	1,65	0,12	0,16	0,47		
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0		
№ 10.1	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0,52		
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0		
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0		
	Итого за прием	500	22,4	22,5	74,73	594,4	365,33	86,55	4,6	0,28	0,51	1,06		
Второй завтрак														
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4		
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4		
Обед														
№ 36	Салат "Мазайка"	60	0,9	4,5	5,5	68	10,81	10,8	0,33	0,02	0,02	1,29		
№ 69	Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	21,81	20,5	0,76	0,07	0,05	8,52		
№ 97	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	13,4	3,1	188	11,5	18,54	1,85	0,03	0,07	0,29		
№ 227	Макаронные изделия отварные	185	6,5	4,4	40	233	11,06	8,77	0,88	0,08	0,02	0		
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12		
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0		
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,30	0,60	16,70	96,50	17,50	23,50	1,95	0,09	0,04	0,00		
	Итого за прием	885	29,8	26,8	104,6	807,9	84,61	96,04	6,63	0,35	0,23	11,22		
Полдник														
	Печенье	30	1	4	12	72	4,2	1,8	1,6	0,24	0,02	0		
№ 299	Молоко кипячённое	200	5,7	5,9	9	111	222,45	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09		
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19		
	Итого за прием	380	7,3	10,5	35,7	273	226,65	28,44	3,08	0,38	0,67	20,09		
Ужин														
№25	Салат из свежеты с растительным маслом	60	1	4,8	5	69	24,65	14,02	0,9	0,02	0,01	3,16		
№ 100	Котлета Здоровье	100	13,7	11,9	7,9	196	37,11	27,92	1,33	0,06	0,14	0,37		
№ 158	Рагу из овощей	185	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63		
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6		
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0		
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0		
	Итого за прием	625	24,5	30,8	81,6	732	120,05	100,78	5,56	0,3	0,29	9,76		
Второй ужин														
№ 297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37		
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37		
Итого за день														
	Норматив по сангину		91	97	325	2607	1046	337	23	1	2	48		
	Отклонение от нормы в %		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60		
			118	123	97	111	95	135	191	98	169	79		

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Mg	Fe	B2, мг	B1, мг	С, мг
Завтрак												
№76	Суп молочный с крутой пшенной	250	5,6	5,6	20,2	153	137,04	29,67	0,59	0,1	0,16	0,65
№305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08
№ 1	Бутерброд с маслом	30	1,6	8,5	9,7	124	5,8	6,6	0,42	0,03	0,02	0
№ 131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием	560	15,7	25,7	57,3	526,8	211,9	58,03	2,4	0,2	0,3	0,73
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	24	0,4	0	8
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	24	0,4	0	8
Обед												
№40	Салат "Степной"	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79
№ 67	Суп крестьянский с крупной	250	2,3	5,5	12,7	115	31,92	17,94	0,66	0,05	0,04	8,01
№ 98	Жаркое по домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312	27,49	44,51	3,4	0,1	0,14	2,44
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием	790	29	26,9	93,3	761,5	105,51	117,3	8,18	0,37	0,29	13,84
Полдник												
№ 241	Сырники из творога	150	29,9	5,4	31,6	302	183,16	35,98	0,76	0,08	0,35	0,44
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19
	Итого за прием	500	30,5	6	60,3	454	183,16	36,96	2,06	0,18	0,77	21,04
Ужин												
№ 34	Салат Здоровье	60	1	2,7	5,2	52	19,06	17,36	0,61	0,03	0,03	4,82
№ 81	Рыба запеченная в омлете	90	13,3	5,2	2,7	111	40,34	27,56	0,99	0,06	0,14	0,49
№ 210	Каша молочная Дружба	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48
№301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	615	27,6	18,1	83,5	622	249,16	114,99	4,56	0,34	0,42	6,05
Второй ужин												
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		110	83	322	2564	999	353	41	2	2	5
	Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60
	Отклонение от нормы в %		142	105	96	109	91	141	345	111	176	81

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Mg	Fe	B2, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак												
№206	Каша овсяная молочная жидкая	185	5,9	8,4	23,7	219	128,65	51,73	1,47	0,18	0,16	0,47
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
№ 10.1	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0
	Итого за прием	500	22,6	23,4	71,33	617,4	373,72	105,7	4,42	0,34	0,51	1,06
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4
Обед												
№ 28	Салат из свеклы с соевыми огуцами	60	0,8	3,1	4,5	51	19,14	11,27	0,7	0,01	0,02	2,32
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	40,62	19,86	0,73	0,06	0,06	12,01
№ 94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	17,26	19,72	2,12	0,02	0,08	0,06
№146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,87
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием	900	34,8	32,2	96,4	842,9	157,22	128,55	8,48	0,41	0,38	29,86
Полдник												
	Печенье	30	1	4	12	72	4,2	1,8	1,6	0,24	0,02	0
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
	Фрукты	170	0,7	0,7	16,7	102	0	1,1	1,3	0,1	0,4	21
	Итого за прием	400	1,7	4,7	42,7	236	4,2	2,9	2,9	0,36	0,44	22,6
Ужин												
№ 41	Салат Студенческий	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79
№ 83	Котлеты рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	55,8	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18
№193	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8	8,2	32,7	247	111,44	97,07	3,04	0,19	0,2	0,45
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	615	36,8	21,6	93,5	744	203,04	188,11	6,77	0,48	0,42	3,54
Второй ужин												
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37
Итого за день												
	Норматив по санпину		103	88	332	2640	987	451	26	2	2	62
	Отклонение от нормы в %		133	112	99	112	90	180	213	118	173	104

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					
							Са	Мг	Fe	B2,мг	B1,мг	C,мг				
Завтрак																
№76	Суп молочный с крутой пшениной	250	5,6	5,6	20,2	153	137,04	29,67	0,59	0,1	0,16	0,65				
№305	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08				
№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07				
№131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0				
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0				
	Итого за прием	565	19,1	24,3	62,1	548,8	313,6	66,83	2,66	0,22	0,34	0,8				
Второй завтрак																
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4				
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4				
Обед																
№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	3,8	5,3	64	11,93	15,84	0,55	0,06	0,06	4,04				
№58	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08	0,05	0,06	7,95				
№120	Плов из отварной говядины	200	14,8	16	40,1	372	17,42	45,28	2,28	0,05	0,09	0,22				
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12				
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0				
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0				
	Итого за прием	810	26	26,3	108,4	804,5	101,79	124,75	6,92	0,33	0,28	13,33				
Полдник																
№279	Ватрушка французкая	80	8	11,3	35,3	276	45,82	9,72	0,6	0,04	0,1	0,05				
№299	Молоко кипячённое	200	5,7	5,9	9	111	222,45	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09				
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19				
	Итого за прием	430	14,3	17,8	59	477	268,27	36,36	2,08	0,18	0,75	20,14				
Ужин																
№32	Салат Школьный	60	1	4,4	4,5	65	20,04	12,51	0,67	0,02	0,03	2,75				
№132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86				
№158	Рагу из овощей	185	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63				
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6				
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0				
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0				
	Итого за прием	615	33,3	37,4	73,5	827	96,8	90,23	5,78	0,29	0,29	9,84				
Второй ужин																
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37				
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37				
	Итого за день		99	112	331	2857	1030	344	20	1	2	49				
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60				
	Отклонение от нормы в %		129	142	99	122	94	137	170	77	166	82				

13 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)		
							Са	Mg	Fe	B1, мг	B2 мг	С, мг	
Завтрак													
№ 194	Каша ячневая молочная	185	5	7,1	23,3	188	130,98	29,79	0,79	0,12	0,15	0,44	
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07	
№ 10.1	Яйца вареные	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9	0,02	0,14	0	
№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,63	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Итого за прием	500	21,7	22,1	70,93	586,4	376,05	83,76	3,74	0,28	0,5	1,03	
Второй завтрак													
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Обед													
№ 26	Салат из свежкты с изюмом	60	0,8	3,5	9,4	73	14,42	8,44	0,54	0,01	0,01	0,39	
№ 61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96	0,1	0,1	6,6	
№ 121	Запеканка капустная с мясом	250	24,5	22,1	29,8	430	190,92	72,42	3,03	0,13	0,32	35	
№311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	40	3,6	0,4	19,3	98,4	9,2	13,2	0,8	0,06	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0	
	Итого за прием	850	37,9	31,2	112,6	916,9	253,09	143,54	8,08	0,4	0,51	43,59	
Полдник													
	Пряники	45	2	1	25	153	3,11	1,35	0,11	0,02	0,02	0	
	Конфеты шоколадные	15	0,5	0,5	12,3	56,4	20	11,3	2,8	0,06	0,04	13	
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,5	0,5	0,1	25	
	Итого за прием	460	3,3	2,3	70,9	391,4	23,11	13,95	4,41	0,6	0,18	39,6	
Ужин													
№40	Салат "Степной"	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79	
№ 91	Рыба, запеченная с морковью	90	11	7,5	3	125	32,93	3,67	0,14	0,01	0,02	0,04	
№ 210	Каша молочная Дружба	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48	
№301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26	
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0	
	Итого за прием	615	25,3	19,7	83,5	629	233,76	85,46	3,47	0,3	0,3	2,57	
Второй ужин													
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	7,44	0,2	0,06	0,33	1,37	
Итого за день													
	Норматив по сангину		95	82	366	2724	1135	352	23	2	2	92	
	Отклонение от нормы в %		123	104	109	116	103	141	189	137	130	154	

14 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		С, мг
							Са	Мг	Fe	В1, мг	В2, мг	
Завтрак												
№76	Суп молочный с крупой	250	5,6	5,6	20,2	153	137,04	29,67	0,59	0,1	0,16	0,65
№305	Кофейный напиток на молоке стущенном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08
№2	Бутерброд с маслом и сыром	35	5	7,1	14,5	146	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
№131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	30	2,4	0,3	14,5	73,8	6,9	9,9	0,6	0,05	0,02	0
	Итого за прием	565	19,1	24,3	62,1	548,8	313,6	66,83	2,66	0,22	0,34	0,8
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4
Обед												
№34	Салат Здоровье	60	1	2,7	5,2	52	19,06	17,36	0,61	0,03	0,03	4,82
№73	Уха с крупой	230	10,2	2,8	12,1	118	7,4	5,6	0,45	0,04	0,02	0,96
№94	Бефстроганов из отварного мяса	100	20,8	16,3	3,2	244	17,26	19,72	2,12	0,02	0,08	0,06
	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,87
№146	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
№311	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17,5	23,5	1,95	0,09	0,04	0
	Итого за прием	890	43,6	29,3	105,3	890,5	126,22	123,68	8,31	0,43	0,35	21,31
Полдник												
№241	Сырники из творога	150	29,9	5,4	31,6	302	183,16	35,98	0,76	0,08	0,35	0,44
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19
	Итого за прием	500	30,5	6	60,3	454	183,16	36,96	2,06	0,18	0,77	21,04
Ужин												
№36	Салат "Мазайка"	60	0,9	4,5	5,5	68	10,81	10,8	0,33	0,02	0,02	1,29
№126	Голубцы ленивые	100	6,6	5,9	6,7	109	30,76	17,23	0,74	0,03	0,07	6
№193	Каша гречневая вязкая на молоке	185	8	8,2	32,7	247	111,44	97,07	3,04	0,19	0,2	0,45
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12
№302	Хлеб пшеничный . с витаминами и железом	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	10	58	10,5	14,1	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	625	21,7	19,5	88,4	643	177,74	156,43	6,34	0,37	0,34	8,86
Второй ужин												
№299	Молоко кипячённое	200	5,7	5,9	9	111	222,45	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	Итого за прием	200	5,7	5,9	9	111	222,45	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	Итого за день		122	85	345	2733	1037	428	22	1	2	57
	Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Отклонение от нормы в %		158	108	103	116	94	171	186	105	146	95