

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
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

Г.Ф. Шишкина



«21» 09 2025

Циклическое двухнедельное меню

Осень - зима

Возрастная категория:

7-11 лет

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

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	Fe	В1,мг	В2,мг	С,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																
№14	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3				
№ 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				
№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	885	31,4	25,6	108,8	850,9	96,28	104,49	8,03	0,32	0,24	8,85				
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 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																
№42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	16,82	11,7	0,5	0,03	0,02	7,97				
№79	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74	1,46	1,31	0,04	0,01	0,01	0,08				
№159	Картофель и овощи , тушеные в соусе	200	4,1	11,4	30,3	250	23,2	42,51	1,67	0,17	0,13	15,12				
№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	630	28,1	17,4	78,1	602	112,01	87,53	4,27	0,33	0,27	17,76				
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		90	76	330	2469	821	291	22	1	2	54				
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60				
	Отклонение от нормы в %		117	97	99	105	75	116	179	106	126	89				

2 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	C,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 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												
№13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3	2,9	43	9,52	8,87	0,43	0,03	0,02	10,14
№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
	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	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	24,9	25,6	113,9	815,5	102,68	120,18	7,54	0,31	0,25	19,91
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
№132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86
№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 сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
№300	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	33,6	29,2	74,8	750	107,34	98,62	6,06	0,35	0,33	17,05
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		112	105	340	2875	1054	355	22	1	2	64
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Отклонение от нормы в %		146	133	101	122	96	142	180	95	150	107

3 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	C,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	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	22,4	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												
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	38	9	7,24	0,33	0,02	0,01	3,42
№ 63	Суп картофельный с крутой	250	2,6	2,1	19,3	113	15,74	24,01	0,92	0,08	0,06	7
№ 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	25,5	24,4	90	707,9	77,68	109,69	7,55	0,34	0,27	14,29
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
№ 89	Рыба „Аппетитная“	240	30	28,3	13,6	437	94,64	21,38	1,37	0,12	0,14	5,36
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
	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	580	37,2	34	61,9	723	141,55	66	4,47	0,27	0,2	8,52
Второй ужин												
№ 299	Молоко кипяченное	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		93	92	297	2446	825	309	23	1	2	50
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Отклонение от нормы в %		121	116	89	104	75	123	188	108	119	83

4 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Mg	Fe	B1мг	B2,мг	С,мг		
Завтрак														
№77	Суп молочный с овощами	250	5,2	5,9	13,3	129	141,03	20,62	0,25	0,04	0,16	3,55		
№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		
№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	18,7	24,6	55,2	524,8	317,59	57,78	2,32	0,16	0,34	3,7		
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														
№52	Сельдь с луком	60	5,5	12	1,6	138	29,2	14,15	0,47	0,02	0,03	0,88		
№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		
№130	Печень по-строгановски	90	12,4	8,9	2,3	140	16,07	13,03	4,33	0,12	1,05	3,29		
№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	900	31,5	33,8	97,6	846,5	166,89	118,54	10,66	0,56	1,5	31,65		
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														
№19	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,2	5,4	46	12,88	15,62	0,54	0,03	0,03	3,09		
№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		
№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	22,7	18,7	90,4	641	228,64	157,11	6,56	0,41	0,55	9,8		
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	90	332	2666	1145	396	25	1	3	72		
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60		
	Отклонение от нормы в %		143	113	99	113	104	158	205	114	249	119		

5 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	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	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													
№ 10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,3	3,8	4,8	61	28,35	9,85	0,64	0,02	0,02	11,73	
№ 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	
№ 138	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	20	37,55	1,67	0,06	0,09	0,61	
№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	0,04	0	0	
	Итого за прием	800	29	30	108	852	96	108	7	0	0	21	
Полдник													
№331	Пряники	45	2	1	25	153	3,11	1,35	0,11	0,02	0,02	0	
	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	
№ 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	
№148	Капуста тушеная	200	4,5	6,4	18,4	158	101,48	36,64	1,12	0,06	0,08	42,52	
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0	
	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	25	17	69	551	184	107	5	0	0	46	
	Второй ужин												
№299	Молоко кипяченое	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		86	79	330	2525	907	349	21	1	2	93	
	Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	
	Отклонение от нормы в %		112	100	98	107	82	140	171	88	128	156	

6 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Mg	Fe	B1	B2	C	
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	
	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	2,8	0	0	4	
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	2,8	0	0	4	
Обед													
№13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3	2,9	43	9,52	8,87	0,43	0,03	0,02	10,14	
№65	Суп картофельный с бобовыми	250	3,9	4	10,7	130	28,7	30,33	1,43	0,04	0,05	4,66	
№98	Жаркое по домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312	27,49	44,51	3,4	0,1	0,14	2,44	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,64	
	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	0,04	0	0	
	Итого за прием	790	29,6	23,4	86,4	731,5	91,22	117,97	8,58	0,27	0,23	8,7	
Полдник													
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19	
№13.6	Булочка с сыром	60	5,3	5,8	31,4	202	53,4	7,88	0,56	0,05	0,05	0,04	
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6	
	Итого за прием	410	5,9	6,4	60,1	354	53,4	8,86	1,86	0,15	0,47	20,64	
Ужин													
№41	Салат Студентеский	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79	
№79	Рыба припущенная	90	15,9	0,9	0,5	74	1,46	1,31	0,04	0,01	0,01	0,08	
№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	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0	
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	30	2	0,4	12,2	53	10,5	14,1	1,17	0,06	0,03	0	
	Итого за прием	615	31	9,7	93,1	590	98,65	58,49	3,53	0,28	0,18	2,13	
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		89	72	325	2402	704	269	19	1	2	29	
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60	
	Отклонение от нормы в %		115	91	97	102	64	108	161	80	108	48	

7 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														
№ 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														
№ 22	Салат из сырых овощей	60	0,5	2,7	2,4	37	11,76	8,91	0,31	0,02	0,02	3,91		
№ 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	24,9	24,3	110,7	788,9	95,24	121,65	7,53	0,29	0,25	10,7		
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		
№ 128	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,1	12,6	12,2	237	21,83	20,92	5,63	0,21	1,53	11,14		
№158	Рагу из овощей	185	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63		
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0		
	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	615	28,8	29,4	82,5	729	95,81	80,11	9,85	0,44	1,81	16,81		
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		84	85	345	2567	823	312	29	1	3	68		
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60		
	Отклонение от нормы в %		109	107	103	109	75	125	240	95	278	113		

8 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	C,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 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												
№13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3	2,9	43	9,52	8,87	0,43	0,03	0,02	10,14
№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
№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
	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	44,1	35,8	114,2	1023,5	189,48	190,8	9,96	0,55	0,52	19,65
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												
№42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	16,82	11,7	0,5	0,03	0,02	7,97
№100	Котлета Здорова	100	13,7	11,9	7,9	196	37,11	27,92	1,33	0,06	0,14	0,37
№148	Капуста тушенная	200	4,5	6,4	18,4	158	101,48	36,64	1,12	0,06	0,08	42,52
№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	640	26,7	22,2	76,8	633	228,97	103,45	5,19	0,31	0,49	51,12
	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		125	108	342	2966	1262	430	23	1	3	98
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60
	Отклонение от нормы в %		162	137	102	126	115	172	193	96	211	164

9 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	C, 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	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	22,4	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		
№ 63	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	15,74	24,01	0,92	0,08	0,06	7		
№ 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		
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	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		
	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	30,5	25,4	113	832,9	76,07	98,82	6,76	0,36	0,24	8,58		
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														
№ 17	Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	12,59	17,45	0,33	0,02	0,03	1,06		
№ 83	Котлеты рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	55,8	47,99	1,13	0,12	0,14	0,18		
№ 159	Картофель и овощи , тушеные в соусе	200	4,1	11,4	30,3	250	23,2	42,51	1,67	0,17	0,13	15,12		
№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	630	32,3	28,1	95,9	798	113,59	138,55	5,3	0,46	0,37	17,96		
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		99	93	347	2698	1031	378	23	2	2	53		
	Отклонение от нормы в %		129	118	104	115	94	151	190	110	177	88		

10 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 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												
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	38	9	7,24	0,33	0,02	0,01	3,42
№59	Рассольник домашний	250	2,5	6,2	14,6	130	33,9	27,12	1,02	0,1	0,08	10,51
№130	Печень по-строгановски	90	12,4	8,9	2,3	140	16,07	13,03	4,33	0,12	1,05	3,29
№210	Каша молочная Дружба	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48
	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	28,6	26,9	107,3	813,5	208,7	123,9	10,15	0,53	1,36	19,3
	Подник											
№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	21,0
Ужин												
№34	Салат Здоровье	60	1	2,7	5,2	52	19,06	17,36	0,61	0,03	0,03	4,82
№98	Жаркое по домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312	27,49	44,51	3,4	0,1	0,14	2,44
№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	520	26,8	23,3	68,3	607	121,61	98,56	6,25	0,27	0,28	7,52
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		82	88	321	2601	975	343	45	2	3	58
	Отклонение от нормы в %		106	112	96	111	89	137	376	117	253	97

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														
№14	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3		
№ 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		
№ 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		
№ 158	Рагу из овощей	185	3,8	13,2	20,5	224	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63		
№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	885	35	35,6	96,5	876,9	113,87	115,74	8	0,34	0,31	15,19		
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 Студентский	60	1	2	4,9	45	11,07	11,72	0,37	0,04	0,03	1,79		
№ 89	Рыба „Аппетитная“	240	30	28,3	13,6	437	94,64	21,38	1,37	0,12	0,14	5,36		
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0		
	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	580	37,2	31,2	61,8	699	127,97	63,7	3,94	0,29	0,22	7,15		
	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		103	101	300	2629	869	313	22	1	2	51		
	Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60		
	Отклонение от нормы в %		134	128	90	112	79	125	186	99	151	86		

12 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Mг	Fe	B2,мг	B1,мг	С,мг
Завтрак												
№77	Суп молочный с овощами	250	5,2	5,9	13,3	129	141,03	20,62	0,25	0,04	0,16	3,55
№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
	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	18,7	24,6	55,2	524,8	317,59	57,78	2,32	0,16	0,34	3,7
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												
№13	Салат из свежих помидоров	60	0,6	3	2,9	43	9,52	8,87	0,43	0,03	0,02	10,14
№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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
	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	24,9	25,5	105,8	781,5	96,91	117,05	6,77	0,3	0,24	18,31
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											
№28	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	3,1	4,5	51	19,14	11,27	0,7	0,01	0,02	2,32
№81	Рыба запеченая в омлете	90	13,3	5,2	2,7	111	40,34	27,56	0,99	0,06	0,14	0,49
№146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	47,47	37,87	1,38	0,16	0,14	13,87
	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	630	24,2	15,5	82,1	592	128,95	107,3	5,24	0,38	0,37	18,28
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		89	90	330	2575	1061	344	19	1	2	66
	Норматив по санпину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,4	1,2	60
	Отклонение от нормы в %		115	114	99	110	96	138	162	77	169	110

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	C,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												
№ 22	Салат из сырых овощей	60	0,5	2,7	2,4	37	11,76	8,91	0,31	0,02	0,02	3,91
№ 73	Уха с крупой	230	10,2	2,8	12,1	118	7,4	5,6	0,45	0,04	0,02	0,96
№ 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	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	760	35,5	22,1	82,9	694,9	67,62	89,94	7,4	0,3	0,24	5
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
№ 128	Оладьи из печени по - купцевски	90	18,1	12,6	12,2	237	21,83	20,92	5,63	0,21	1,53	11,14
№ 210	Каша молочная Дружба	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72	0,11	0,14	0,48
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
	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	31	23,3	90,5	715	169,86	96,62	8,92	0,49	1,75	13,41
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		98	76	343	2588	886	310	27	2	3	64
	Норматив по сангину		77	79	335	2350	1100	250	12	1,2	1,4	60
	Отклонение от нормы в %		128	97	102	110	81	124	229	144	214	107

14 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	C,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 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
	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												
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,8	2,2	38	9	7,24	0,33	0,02	0,01	3,42
№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
№132	Куры отварные	90	22,5	18,9	0,3	295	18,47	18,88	1,78	0,05	0,12	0,86
№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	24,2	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	900	40,1	33,7	107,5	958,5	124,99	129,97	8,2	0,51	0,45	26,35
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												
№32	Салат Школьный	60	1	4,4	4,5	65	20,04	12,51	0,67	0,02	0,03	2,75
№89	Рыба „Аппетитная "	240	30	28,3	13,6	437	94,64	21,38	1,37	0,12	0,14	5,36
№300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0,26	0	0,03	0	0	0
	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	580	36,18	27,89	94,89	777,84	296,26	129,41	7,09	0,34	0,22	52,03
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												
	Норматив по санпину		133	98	354	2936	1154	407	23	1	2	105
	Отклонение от нормы в %		172	124	106	125	105	163	192	109	145	176