

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
2022 г.

Циклическое двухнедельное меню Весна - лето

Возрастная категория:
12-18 лет

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

1 день

1 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											
№ 205	Каша манная молочная жидкая	260	7,7	10,3	37,9	278	162,14	24,14	0,53	0,09	0,2	0,68
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	28,2	31	100,1	805	464,61	90,71	4,12	0,3	0,58	1,31
	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	100	0,8	4,5	3	58	20,48	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
№ 65	Суп картофельный с бобовыми	300	5,6	5	18,8	179	36,81	40,41	1,97	0,08	0,07	5,59
№97	Гуляш из отварной говядины	120	16	16,1	3,8	225	13,81	22,24	2,22	0,03	0,08	0,35
№ 227	Макаронные изделия отварные	230	8	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	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	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1060	38,56	35,02	136,3	1081,8	123,56	132,89	9,95	0,42	0,3	11,38
	Полдник											
	Печенье	45	1,5	6	18	108	6,4	2,4	2,4	0,36	0,03	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	395	2,1	6,6	46,7	260	6,4	3,38	3,7	0,46	0,45	20,6
	Ужин											
№42	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
№79	Рыба припущенная	120	21,2	1,2	0,7	99	1,95	1,75	0,05	0,01	0,01	0,11
№159	Картофель и овощи , тушеные в соусе	230	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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	760	36,16	17,62	94,1	703,8	131,19	106,74	5,66	0,4	0,31	19,33
	Второй ужин											
№297	Кефир, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		110,72	96,54	385	2964,6	975	379	26	2	2	58
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		123	105	101	109	81	126	147	99	141	83

2 день

2 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	300	6,7	6,7	24,2	183	164,45	35,6	0,71	0,11	0,19	0,78
№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	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	675	25,2	31,2	85,5	732	400,71	88,66	3,62	0,29	0,41	0,97
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	100	0,9	5	4,8	71	15,87	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
№58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
№ 120	Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	21,77	56,6	2,85	0,07	0,12	0,27
№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	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	960	29,96	32,82	132,1	977,8	125,02	146,68	9	0,38	0,31	28,32
Полдник												
№239	Запеканка из творога	230	38,7	27,3	59,2	644	384,9	57,84	1,45	0,13	0,59	0,78
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
	Фрукты	150	0,8	0,8	19,6	120	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19
	Итого за прием	580	39,5	28,1	92,8	826	384,9	58,82	2,75	0,23	1,01	21,38
Ужин												
№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	5,1	7,5	85	31,31	18,79	1,17	0,01	0,03	3,86
№ 132	Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	22,58	24,33	2,14	0,08	0,18	1,27
№146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	740	40,36	38,22	92,4	903,8	143,7	132,1	8,29	0,46	0,45	22,16
Второй ужин												
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,5	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		141,72	136,84	430,8	3639,6	1304	472	27	1	3	78
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		157	149	112	134	109	157	148	86	179	112

3 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												
№ 209	Каша пшеничная молочная жидкая	260	9,2	10,6	45,2	309	167,03	45,25	2,28	0,18	0,22	0,65
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	29,7	31,3	107,2	836	469,5	111,82	5,87	0,39	0,6	1,28
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	100	0,8	4,7	3,7	63	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
№ 63	Суп картофельный с крупой	300	3,2	2,6	23,2	136	18,89	28,81	1,1	0,1	0,07	8,4
№ 125	Овощи тушеные с мясом	240	21,4	25,7	21,5	409	28,3	54,05	3,85	0,12	0,17	3,17
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	950	33,56	34,32	110,2	916,8	100,72	142,76	9,65	0,45	0,35	18,87
Полдник												
	Печенье	45	1,5	6	18	108	6,4	2,4	2,4	0,36	0,03	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	395	2,1	6,6	46,7	260	6,4	3,38	3,7	0,46	0,45	20,6
Ужин												
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	8	8,3	116	42,41	23,44	1,51	0,02	0,04	2,35
№ 89	Рыба "Аппетитная"	300	37,5	35,4	17	546	118,3	26,72	1,71	0,15	0,18	6,7
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	710	47,36	44,62	79,2	938,8	195,94	95,59	6,62	0,36	0,3	10,17
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		119,42	122,94	372,5	3148,6	1009	397	29	2	2	56
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		133	134	97	116	84	132	160	104	139	80

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	B1мг	B2,мг	C,мг
Завтрак												
№77	Суп молочный с овощами	300	6,3	7,1	16	155	169,23	24,74	0,3	0,05	0,2	4,26
№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	45	6,2	4,2	14,2	124	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	670	26,3	25,9	91,1	718	405,49	77,8	3,21	0,23	0,42	4,45
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	100	9,6	20	2,6	226	47,8	23,2	0,76	0,02	0,06	1,44
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	115	48,75	23,83	0,87	0,07	0,07	14,41
№130	Печень по-строгановски	120	17,3	12,2	2,9	192	21,43	18,09	6,05	0,16	1,46	4,61
№146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1060	42,16	47,32	108,6	1056,8	211,09	156,5	13,4	0,63	1,84	37,97
Полдник												
№ 241	Сырники из творога	215	42,3	8,6	50,5	452	249,33	48,54	1,02	0,11	0,48	0,6
№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	565	42,9	9,2	79,2	604	249,33	49,52	2,32	0,21	0,9	21,2
Ужин												
№ 20	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,6	6,7	4,7	89	23,83	23,85	0,56	0,07	0,06	3,84
№126	Голубцы ленивые	160	8,9	14,6	7,2	199	37,56	22,92	1	0,04	0,1	8,47
№193	Каша гречневая вязкая на молоке	260	11,2	11,4	45,4	344	154,78	134,83	4,22	0,27	0,28	0,62
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	830	31,26	35,42	113,2	932,8	301,73	232,39	9,19	0,58	0,58	13,19
Второй ужин												
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		149,32	124,34	420,1	3511,6	1417	562	31	2	4	1,37
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	82
	Отклонение от нормы в %		166	135	110	129	118	187	173	103	291	117

5 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												
№206	Каша овсяная молочная жидкая	260	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	30,1	33,4	102,1	848	481	138	6	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	0,2	20,2	86	14	18	3	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	300	3,4	2,4	21,4	131	18,03	25,12	1,03	0,1	0,07	7,92
№ 138	Плов из курицы	250	22,8	29	40,2	521	25,01	46,94	2,08	0,07	0,11	0,76
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	920	34,86	35,42	125,2	995,8	94	127	8	0	0	13
Полдник												
	Пряники	50	2,5	1,25	36,5	170	3,45	1,5	0,12	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	400	3,1	1,85	65,2	322	3	2	1	0	0	21
Ужин												
№ 32	Салат Школьный	100	1,7	7,4	7,4	108	33,4	20,86	1,13	0,04	0,04	4,58
№ 81	Рыба запеченая в омлете	120	17,7	7	3,6	148	53,79	36,74	1,32	0,08	0,19	0,65
№148	Капуста тушенная	230	5,2	7,4	21,2	182	116,7	42,14	1,63	0,07	0,1	48,9
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	760	32,76	23,02	86,1	714,8	239	145	7	0	0	55
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		107,52	99,79	407,8	3077,6	1054,03	456,64	25,08	1,4	2	94,8
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		119	108	106	113	88	152	139	84	143	135

6 день

6 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	300	6,7	6,7	24,2	183	164,45	35,6	0,71	0,11	0,19	0,78
№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
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	186	8,7	9,9	0,63	0,05	0,03	0
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	665	21,2	31,4	85,5	717	251,31	80,36	3,53	0,29	0,36	0,86
	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	100	0,9	5	4,8	71	15,87	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
№ 65	Суп картофельный с бобовыми	300	5,6	5	18,8	179	36,81	40,41	1,97	0,08	0,07	5,59
№ 98	Жаркое по домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	35,65	59,35	4,54	0,14	0,19	3,26
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	950	38,96	35,52	108,9	974,8	110,99	147,59	10,65	0,42	0,35	10,45
	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											
№40	Салат "Степной"	100	1,6	3,4	8,2	74	18,46	19,53	0,61	0,06	0,05	2,98
№79	Рыба припущенная	120	21,2	1,2	0,7	99	1,95	1,75	0,05	0,01	0,01	0,11
№ 227	Макаронные изделия отварные	230	8	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	760	40,36	15,42	113,7	784,8	119,9	82,79	5,16	0,36	0,23	3,35
	Второй ужин											
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,5	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		113,12	95,24	396,2	3030,6	784,8	365,04	24,2	1,28	1,74	40,67
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		126	104	103	111	65	122	134	77	124	58

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Ca	Mg	Fe	B2, мг	B1,мг	C,мг
Завтрак												
№ 205	Каша манная молочная жидкая	260	7,7	10,3	37,9	278	162,14	24,14	0,53	0,09	0,2	0,68
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	28,2	31	99,9	805	464,61	90,71	4,12	0,3	0,58	1,31
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	100	0,8	4,7	3,7	63	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
№ 70	Свекольник	300	3	5,4	18,00	138	40	33,15	1,67	0,07	0,07	5,96
№ 120	Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	21,77	56,6	2,85	0,07	0,12	0,27
№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	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	960	30,46	31,52	133,6	974,8	115,3	149,65	9,22	0,37	0,3	13,53
Полдник												
	Печенье	45	1,5	6	18	108	6,4	2,4	2,4	0,36	0,03	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	410	2,60	7,1	59,00	316,4	26,4	14,68	6,5	0,52	0,49	33,6
Ужин												
№ 33	Салат Пестрый	100	1,2	4,6	10,7	92	22,23	16,47	1,43	0,01	0,03	1,73
№ 128	Оладьи из печени по - кунцевски	120	24,1	16,8	16,2	316	29,1	27,89	7,51	0,28	2,04	14,16
№158	Рагу из овощей	200	0,2	0	9,1	36	36,29	28,24	1,16	0,07	0,07	4,63
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	730	33,66	22,62	89,9	720,8	122,85	118,03	13,5	0,55	2,22	21,64
Второй ужин												
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		101,62	98,74	410,40	3017,00	978	419	36	2	4	75
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		113	107	107	111	82	140	202	108	280	108

8 день

8 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	300	6,7	6,7	24,2	183	164,45	35,6	0,71	0,11	0,19	0,78
№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	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	675	25,2	31,2	85,5	732	400,71	88,66	3,62	0,29	0,41	0,97
	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	100	0,8	4,5	3	58	20,48	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
№ 61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	179	18,02	27,42	1,15	0,12	0,07	7,92
№ 132	Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	22,58	24,33	2,14	0,08	0,18	1,27
№193	Каша гречневая вязкая на молоке	260	11,2	11,4	45,4	344	154,78	134,83	4,22	0,27	0,28	0,62
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1070	52,86	47,22	134,7	1216,8	254,39	246,1	12,18	0,69	0,65	15,25
	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	230	38,7	27,3	59,4	644	384,9	57,84	1,45	0,13	0,59	0,78
№331	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
	Итого за прием	580	39,3	27,9	88,1	796	384,9	58,82	2,75	0,23	1,01	21,38
	Ужин											
№42	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
№ 10	Котлета Здоровье	120	18,2	15,9	10,6	261	49,48	37,23	1,77	0,07	0,19	0,5
№148	Капуста тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	116,7	42,14	1,63	0,07	0,1	48,9
№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	60	3,96	0,72	20,4	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	760	34,26	28,32	94,9	797,8	274,97	146,32	7,48	0,37	0,46	54,84
	Второй ужин											
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		158,32	141,14	431,2	3742,6	1564	585	29	2	3	98
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		176	153	113	138	130	195	161	99	204	140

9 день

9 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											
№ 209	Каша пшеничная молочная жидкая	260	9,2	10,6	45,2	309	167,03	45,25	2,28	0,18	0,22	0,65
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	29,7	31,3	107,2	836	469,5	111,82	5,87	0,39	0,6	1,28
	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	100	0,9	5	4,8	71	15,87	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
№ 63	Суп картофельный с крупой	300	3,2	2,6	23,2	136	18,89	28,81	1,1	0,1	0,07	8,4
№ 97	Гуляш из отварной говядины	120	16	16,1	3,8	225	13,81	22,24	2,22	0,03	0,08	0,35
№ 227	Макаронные изделия отварные	230	8	8,1	48,9	311	13,93	10,72	1,09	0,09	0,03	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	50	4	0,5	24,2	123	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1060	36,26	33,02	134,24	1019,8	97,73	121,98	8,52	0,46	0,29	26,78
	Полдник											
	Печенье	45	1,5	6	18	108	6,4	2,4	2,4	0,36	0,03	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	395	7,8	12,5	41,7	309	228,85	29,04	3,88	0,5	0,68	20,09
	Ужин											
№ 36	Салат "Мазайка"	100	1,6	6,5	9,1	114	18,01	17,99	0,54	0,04	0,04	2,16
№ 83	Котлеты рыбные	120	28,8	14	16,6	311	74,4	63,99	1,5	0,17	0,18	0,24
№ 159	Картофель и овощи , тушеные в соусе	230	4,7	13,2	34,9	287	26,68	48,88	1,92	0,19	0,14	17,39
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	760	43,06	34,92	118,84	1012,8	151,59	175,56	7,3	0,61	0,46	21,39
	Второй ужин											
№ 297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		124	118	430	3378	1197	484	29	2	2	75
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		137	129	112	124	100	161	159	122	169	107

10 день

10 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 пшенной	300	6,7	6,7	20,2	24,2	164,45	35,6	0,71	0,19	0,11	0,78
№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	45	2,4	12,7	14,6	186	8,7	9,9	0,63	0,03	0,05	0
№ 131	Сосиски , сардельки отварные	50	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,04	0,01	0
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,04	0,11	0
	Итого за прием	665	21,2	31,4	81,5	558,2	251,31	80,36	3,53	0,31	0,34	0,86
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	18	24	0	0,4	8
	Итого за прием	200	1	0,2	20,2	86	14	18	24	0	0,4	8
Обед												
№15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,7	63	15	12,07	0,56	0,02	0,03	5,7
№ 59	Рассольник домашний	300	2,9	7,5	17,6	156	40,46	32,54	1,23	0,12	0,09	12,61
№130	Печень по-строгановски	120	17,3	12,2	2,9	192	21,43	18,09	6,05	1,46	0,16	4,61
№ 210	Каша молочная Дружба	260	7,9	10,8	41,9	300	159,3	46,37	1	0,2	0,15	0,67
№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	0,03	0,08	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,05	0,11	0
	Итого за прием	1090	37,06	36,52	127,54	1019,8	274,72	156,9	12,98	1,89	0,63	25,19
Полдник												
№ 241	Сырники из творога	215	42,3	8,6	50,5	452	249,2	48,54	1,02	0,48	0,11	0,6
№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	0,4	0,08	19
	Итого за прием	565	42,9	9,2	79,2	604	249,2	49,52	2,32	0,9	0,21	21,2
Ужин												
№ 34	Салат Здоровье	100	1,7	4,5	8,6	87	31,77	28,94	1,02	0,05	0,05	8,04
№ 98	Жаркое по домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	35,65	59,35	4,54	0,14	0,19	3,26
№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	0,03	0,08	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,05	0,11	0
	Итого за прием	650	35,56	31,42	87,64	803,8	152,98	139,08	8,97	0,28	0,49	11,56
Второй ужин												
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,33	0,06	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,33	0,06	1,37
	Итого за день		108	115	404	3186	1177	471	52	4	2	68
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		120	125	105	117	98	157	289	223	152	97

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Ca	Mg	Fe	B2, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак											
№206	Каша овсяная молочная жидкая	260	9,6	12,7	40,1	321	178,68	71,85	2,04	0,25	0,23	0,65
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	13,6	95	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный .с витаминами и железом	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	30,1	33,4	102,1	848	481,15	138,42	5,63	0,46	0,61	1,28
	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	100	0,8	4,5	3	58	20,48	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
№ 62	Суп картофельный с лапшой домашней	300	3,4	2,4	21,4	131	18,03	25,12	1,03	0,1	0,07	7,92
№ 94	Бефстроганов из отварного мяса	120	24,7	19,5	3,9	291	20,78	23,1	2,48	0,04	0,1	0,08
№146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1060	41,76	35,02	120,44	1003,8	152,4	151,29	9,76	0,54	0,45	29,35
	Полдник											
	Печенье	45	1,5	6	18	108	6,4	2,4	2,4	0,36	0,03	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	0,4	0,08	19
	Итого за прием	395	2,1	6,6	46,7	260	6,4	3,38	3,7	0,78	0,13	20,6
	Ужин											
№ 41	Салат Студенческий	100	1,6	3,4	8,2	74	18,46	19,53	0,61	0,06	0,05	2,98
№ 89	Рыба "Аппетитная"	300	37,5	35,4	17	546	118,3	26,72	1,71	0,15	0,18	6,7
№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	11,5	16,5	1	0,08	0,03	0
	Хлеб ржано- пшеничный с витаминами и железом	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	710	47,26	40,02	78,84	892,8	171,99	91,68	5,72	0,4	0,31	10,8
	Второй ужин											
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		128	122	376	3205	1061	430	28	2	2	67
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		142	132	98	118	88	143	155	135	131	96

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Ca	Mg	Fe	B2,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак											
№77	Суп молочный с овощами	300	6,3	7,1	16	155	169,23	24,74	0,3	0,05	0,2	4,26
№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	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	675	24,8	31,6	77,3	704	405,49	77,8	3,21	0,23	0,42	4,45
	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	100	0,9	5	4,8	71	15,87	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
№58	Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	133	48,85	27,47	1,3	0,06	0,07	9,54
№ 120	Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	21,77	56,6	2,85	0,07	0,12	0,27
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	960	29,96	32,72	123,84	945,8	121,72	144,28	8,26	0,37	0,3	27,84
	Полдник											
№279	Ватрушка французкая	100	10	14,1	44,2	345	57,28	12,16	0,75	0,06	0,12	0,06
№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	450	16,3	20,6	67,9	546	279,73	38,8	2,23	0,2	0,77	20,15
	Ужин											
№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	5,1	7,5	85	31,31	18,79	1,17	0,01	0,03	3,86
№ 81	Рыба запеченая в омлете	120	17,7	7	3,6	148	53,79	36,74	1,32	0,08	0,19	0,65
№158	Рагу из овощей	230	4,2	17,8	22,6	276	40,4	31,07	1,28	0,08	0,08	5,1
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	760	31,26	31,12	91,94	809,8	158	131,3	7,11	0,38	0,4	11,21
	Второй ужин											
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		109	123	389	3206	1214	438	24	1	2	69
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		121	133	102	118	101	146	132	75	159	99

13 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											
№ 194	Каша ячневая молочная	260	8,7	10	44,7	313	130,98	29,79	0,79	0,12	0,15	0,44
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,4	12,5	14,6	201	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	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	625	29,2	30,7	106,93	840	382,85	93,56	4,34	0,33	0,51	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											
№14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	58	20,48	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
№ 73	Уха с крупой	290	10,7	2,9	15,1	135	9,26	7	0,57	0,04	0,03	1,2
№ 98	Жаркое по домашнему	240	24,3	24,2	23,5	416	35,65	59,35	4,54	0,14	0,19	3,26
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	940	43,96	32,92	103,04	917,8	83,44	114,18	9,25	0,38	0,31	6,06
	Полдник											
	Пряники	50	2,5	1,25	36,5	170	3,45	1,5	0,12	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	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,4	0,08	19
	Итого за прием	415	3,6	2,35	77,5	378,4	23,45	13,78	4,22	0,5	0,16	33,6
	Ужин											
№40	Салат "Степной"	100	1,6	3,4	8,2	74	18,46	19,53	0,61	0,06	0,05	2,98
№ 128	Оладьи из печени по - кунцевски	120	24,1	16,8	16,2	316	29,1	27,89	7,51	0,28	2,04	14,16
№ 210	Каша молочная Дружба	260	7,9	10,8	41,9	300	159,3	46,37	1	0,15	0,2	0,67
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	790	41,76	32,22	119,84	966,8	242,09	139,22	12,52	0,68	2,37	18,93
	Второй ужин											
№297	Кефир, ряженка, йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за прием	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37
	Итого за день		125	105	435	3303	981	406	33	2	4	65
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		139	114	114	121	82	135	185	117	263	93

14 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	300	6,7	6,2	6,7	180	168,89	36,43	0,75	0,11	0,2	0,78
№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	55	6,4	12,5	14,6	201	158,1	18,2	0,72	0,05	0,08	0,11
№ 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	70	6	0,7	33,8	172	16	23	1,4	0,11	0,04	0
	Итого за прием	675	25,2	30,7	68	729	405,15	89,49	3,66	0,29	0,42	0,97
	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	100	0,8	4,7	3,7	63	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
№ 61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	5,4	24,2	179	18,02	27,42	1,15	0,12	0,07	7,92
№ 132	Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	22,58	24,33	2,14	0,08	0,18	1,27
№146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1040	46,36	43,32	120,34	1092,8	148,71	155,2	9,57	0,61	0,52	32,4
	Полдник											
№ 241	Сырники из творога	215	42,3	8,6	50,5	452	249,33	48,54	1,02	0,11	0,48	0,6
№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	565	42,9	9,2	79,2	604	249,33	49,52	2,32	0,21	0,9	21,2
	Ужин											
№ 32	Салат Школьный	100	1,7	7,4	7,4	108	33,4	20,86	1,13	0,04	0,04	4,58
№ 89	Рыба "Аппетитная"	300	37,5	35,4	17	546	118,3	26,72	1,71	0,15	0,18	6,7
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	710	47,36	44,02	77,94	930,8	296,26	129,41	7,09	0,34	0,3	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		169	133	375	3554	1336	467	26	2	2	112
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		187	145	98	131	111	156	142	91	171	160