

Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская
КШИ для глухих обучающихся
 Кашапова А.А.
Приказ № 88 от « 24 » 05 2024 г.

Примерное двухнедельное меню
ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

МЕНЮ (12-18 лет)

1 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№205, сб. 2021	Каша манная молочная жидкая	250	6.76	3.34	7.89	0.00	34.02	250.84	145	21.37	125.8	0.49	64.53	71.27	0.58	0.08	0.6	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	3.95	5.26	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52	
	Батон	70	5.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
	Итого за 'Завтрак'		19.24	11.55	19.65	0.00	83.45	655.27	468.1	67.65	386.9	2.15	177.5	206.17	1.67	0.23	1.26	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№25, сб.2021	Салат из квашенной капусты	100	1.29	0.00	8.24	0.00	8.40	107.90	33.68	18.1	35.85	1.17	0	1.84	3.76	0.01	1.81	
ТТК	Суп из овощей	250	2.49	0.01	2.41	0.00	21.06	113.73	16.87	29.63	71.89	1.14	14.16	219.06	0.2	0.12	9.64	
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250	26.34	22.11	26.62	0.00	44.59	522.70	28.47	61.52	319.8	4.06	0	287.9	4.53	0.08	0.42	
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	24.32	92.11	34.41	21.7	29.53	0.7	0	145.75	1.38	0.02	0.16	
	Хлеб пшеничный	50	4.56	0.00	0.54	0.00	28.14	138.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
	Итого за 'Обед'		39.83	22.12	38.60	0.00	151.53	1090.50	134.4	159.2	551.9	9.41	14.16	655.16	10.7	0.34	12.03	
Полдник																		
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	100	5.43	0.83	4.68	0.80	41.42	225.92	16.62	9.21	46.98	1.23	25.26	4.68	0.15	0.06	1.25	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
	Итого за 'Полдник'		6.43	0.83	4.88	0.80	62.02	312.40	30.62	17.21	60.98	4.03	25.26	4.68	0.35	0.08	5.25	
Ужин																		
№80, сб.2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9.48	8.91	4.91	0.01	5.35	101.09	32.14	39.64	147.9	0.77	4.82	6.15	0.18	0.07	1.57	
№ 144, сб. 2021	Картофель отварной с маслом	200	3.94	0.03	4.91	0.78	32.59	188.67	21.46	42.78	109	1.7	29.5	38.83	0.26	0.17	8.24	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
ТТК	Чай с сахаром	200	0.38	0.00	0.09	0.10	6.63	27.15	0.18	0	0	0.02	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	30	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0	
	Итого за 'Ужин'		20.43	8.99	19.14	0.90	87.12	591.76	80.48	117.7	365.4	5.06	93.32	110.68	1.75	0.39	9.81	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
	Итого за 'Второй ужин'		5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
	Итого за день		93.65	49.17	96.33	2.30	425.44	2896.61	974.7	402.7	1567	24.4	349.5	1030.7	14.87	1.13	35.73	

МЕНЮ (12-18 лет)

2 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№234, сб.2021	Омлет натуральный	200	11.33	2.72	8.30	0.00	12.48	368.74	152.9	25.05	326.6	3.71	319.1	550.7	1.16	0.1	0.32	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	3.75	5.26	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	1.76	0.00	24.59	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6	
	Печенье	50	3.20	3.20	8.40	0.00	35.15	220.35	11.5	5	32.5	0.4	60	66	0.5	0.05	0	
	Батон	70	2.69	0.00	0.70	0.00	46.41	114.57	10.73	15.4	40.6	0.93	0	0	0.61	0.07	0	
Итого за 'Завтрак'			19.64	11.37	20.00	0.00	83.56	720.83	489.1	74.33	592.8	5.38	433.9	688.97	1.95	0.22	1.06	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№ 4.2 сб. 2021	Сельдь с луком	100	5.27	5.00	12.33	9.79	2.20	139.45	29.6	14.5	90.94	0.48	5.88	6	4.77	0.02	1.96	
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1.95	0.30	5.78	0.17	14.06	111.48	42.88	21.39	49.37	1.01	10.8	230.2	1.98	0.04	7.95	
№96, сб.2018 г.	Гуляш	100	21.73	21.22	22.86	0.00	3.50	305.60	14.9	28.19	224.8	3.25	0	0	2.88	0.05	0.3	
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200	3.66	0.81	5.71	0.62	26.01	168.65	42.72	34.08	99.84	1.24	25.54	51.7	0.22	0.14	12.45	
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	19.51	74.54	13.82	8.07	10.59	0.86	0	0	0	0.06	0.11	
	Хлеб пшеничный	40	6.64	0.00	0.84	0.00	43.34	206.22	19.32	27.72	73.08	1.68	0	0	1.09	0.13	0	
	Хлеб ржаной	30	3.96	0.00	0.72	0.72	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Обед'			43.74	27.50	48.29	11.30	133.65	1121.96	184.2	162.2	643.5	10.9	42.22	288.5	11.78	0.55	22.78	
Полдник																		
№290, сб. 2021	Булочка домашняя	100	6.19	0.44	9.33	0.00	47.14	294.97	12.29	7.61	44.32	0.65	30.02	92.01	1.06	0.05	0	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
Итого за 'Полдник'			4.20	3.20	8.60	0.00	55.75	306.83	25.5	13	46.5	3.2	60	66	0.7	0.07	4	
Ужин																		
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	120	22.99	22.81	20.17	0.00	2.48	283.00	31.51	20.43	168.9	1.8	52.24	114.55	0.75	0.06	0.88	
№183, сб. 2021	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.61	0.02	6.81	0.00	55.52	311.70	23.63	163.2	239.7	5.63	29.5	34.36	0.74	0.31	0	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	5.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Ужин'			43.27	22.83	28.45	0.05	128.36	918.58	92.51	234.9	564.2	11.2	81.74	149.51	3.23	0.59	0.88	
Второй ужин																		
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18	
Итого за 'Второй ужин'			5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18	
Итого за день			131.46	84.90	138.29	11.95	406.66	3326.32	1031	523.4	2029	34.4	662.9	1203	18.07	1.52	35.89	

МЕНЮ (12-18 лет)

3 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№206 , сб. 2021	Каша овсяная молочная жидкая	250	9.58	3.18	7.98	0.00	34.60	274.24	160.2	63.41	237.1	1.82	51.67	57.04	0.8	0.22	0.58	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	2.95	5.26	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52	
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	35.72	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
Итого за 'Завтрак'			19.22	11.39	19.74	0.00	83.62	678.67	483.3	109.7	498.2	3.49	164.7	191.94	1.89	0.37	1.24	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№6, сб.2018г.	Салат из свежих помидоров	100	2.15	0.00	8.91	0.00	12.65	133.75	58.83	20.53	37.56	0.75	0	236.68	4.65	0.03	21.65	
№65, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми	250	8.22	0.00	4.77	4.77	37.27	219.32	35.52	43.5	106.5	2.57	0	261.9	2.4	0.26	4.66	
№ 99 сб. 2021	Котлеты, биточки, шницели с соусом	100	15.09	12.63	14.17	0.02	18.86	262.79	43.97	30.91	157.7	1.43	7.5	18.32	3.14	0.05	0.07	
№227, сб.2021	Макаронные изделия отварные	200	7.24	0.00	0.80	0.00	46.76	222.53	11.7	9.74	52.98	0.97	0	0	1.05	0.09	0	
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	20.64	98.20	9.2	13.2	34.8	0.8	0	0	0.52	0.06	0	
	Хлеб ржаной	30	3.96	0.00	0.72	0.72	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Обед'			40.48	12.63	30.04	5.78	194.60	1180.07	192.5	149.3	487.5	9.5	7.5	680.9	13.36	0.61	106.4	
Полдник																		
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	27.65	26.02	20.30	0.18	36.12	438.08	279.2	40.88	329.7	0.95	127.5	146.69	0.7	0.08	0.56	
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41	222.8	25.7	165.2	0.18	25.32	46.42	0	0.06	1.1	
Итого за 'Полдник'			33.41	32.13	26.24	0.18	45.15	549.49	502	66.58	494.9	1.14	152.8	193.11	0.7	0.14	1.66	
Ужин																		
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	100	15.36	14.21	19.19	0.15	9.04	269.94	45.5	21.15	161.6	1.65	96.61	122.02	0.71	0.06	0.48	
№148, сб. 2021	Капуста тушеная	200	4.49	0.00	6.40	0.00	23.04	157.85	103.7	36.78	73	1.44	0	101.34	3.43	0.06	42.52	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.72	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Ужин'			28.48	14.26	35.17	0.92	93.69	785.90	197	111	389.2	6.83	155.6	292.26	5.78	0.33	46	
Второй ужин																		
№297 сб. 2021	Ряженка	200	6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59	
Итого за 'Второй ужин'			6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59	
Итого за день			131.63	70.41	127.20	7.47	452.49	3414.81	1424	457	1885	25.7	480.6	1368.2	22.13	4.03	161.9	

МЕНЮ

4 день

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№209, сб. 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7.87	3.18	8.70	0.00	34.95	263.45	150	40.01	201.1	2.04	62.76	69.23	0.16	0.15	0.58	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
	Яйца вареные	40	4.53	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	3.34	0.00	12.27	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6	
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
	Итого за 'Завтрак'		19.25	11.39	19.49	0.00	83.56	662.18	311.4	90.31	436.7	4.93	235.6	263.9	1.42	0.32	1.17	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№42, сб.2021	Винегрет овощной	100	1.35	0.00	2.56	0.00	9.34	62.90	26.26	17.99	39.62	0.74	0	201.68	0.14	0.04	11.56	
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.05	0.31	5.78	0.20	10.73	100.03	47.65	20.32	49.56	0.77	41.6	247.72	0.23	0.06	12.01	
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	220	20.67	18.02	25.98	0.00	36.59	462.21	22.32	41.28	189.5	1.87	23.1	322.84	7.95	0.06	0.67	
№324, сб.2021	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	0.00	0.00	19.98	75.92	0.48	0	0	0.06	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
	Итого за 'Обед'		32.77	18.33	35.64	0.20	132.62	964.40	131.5	127.6	425.7	6.98	64.7	772.84	9.94	0.37	24.25	
Полдник																		
№ 280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	100	5.48	0.71	2.77	0.57	54.26	258.65	16.53	9.82	49.67	1.04	6.14	10.76	1.37	0.07	0.07	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
	Итого за 'Полдник'		6.48	0.71	2.97	0.57	74.86	345.13	30.53	17.82	63.67	3.84	6.14	10.76	1.57	0.09	4.07	
Ужин																		
№ 99, сб. 2018г.	Шницели	100	17.77	15.02	16.03	7.18	21.21	299.40	52.22	36.36	185.8	1.7	4.16	6.34	3.68	0.06	0.03	
№ 144, сб. 2021	Картофель отварной с маслом	200	3.94	0.03	4.91	0.78	32.59	188.67	21.46	42.78	109	1.7	29.5	38.83	0.26	0.17	8.24	
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	6.41	24.76	0.18	0	0	0.02	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	50	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
	Итого за 'Ужин'		30.07	15.05	23.57	7.98	113.22	774.33	108.1	126.5	438	6.87	40.39	106.77	5.51	0.43	9.09	
Второй ужин																		
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18	
	Итого за 'Второй ужин'		5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18	
	Итого за день		97.75	45.48	92.96	9.35	459.72	3004.16	820.8	401.2	1546	26.4	391.9	1164.3	18.84	1.29	45.76	

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№207, сб. 2021	Каша рисовая молочная жидкая	250	8.60	3.26	7.94	0.00	33.70	230.97	137.6	31	142.8	0.47	51.67	58.19	0.19	0.06	0.59	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	3.95	5.26	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52	
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
Итого за 'Завтрак'			19.24	11.47	19.70	0.00	83.13	635.40	460.7	77.28	403.9	2.14	164.7	193.09	1.28	0.21	1.25	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№39, сб.2021	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1.53	0.00	5.16	0.00	11.22	96.26	23.24	20.07	43.31	0.76	0	259.14	2.43	0.06	6.41	
№59, сб.2021	Рассольник домашний	250	2.47	0.26	5.55	0.00	16.66	124.11	35.56	27.19	66.6	1.04	38.6	245.72	0.25	0.1	10.51	
№ 97 сб. 2018г	Гуляш из отварной говядины	120	18.83	19.44	16.02	4.85	3.61	232.72	16.74	22.5	146	2.4	0	254.78	2.7	0.04	0.41	
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.61	0.02	6.81	2.77	55.52	311.70	22.99	163.2	239.5	5.62	29.5	34.36	0.74	0.31	0	
№311, сб. 2021	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.00	0.14	0.00	17.85	69.55	6.03	3.13	3.83	0.8	0	2	0.08	0.01	1.6	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Обед'			42.28	19.73	35.01	7.62	160.83	1097.66	139.4	284.1	646.2	14.2	68.1	796.61	7.81	0.72	18.93	
Полдник																		
№ 279 сб. 2021	Ватрушка французская	100	9.03	6.14	12.72	0.00	40.77	310.70	51.55	10.94	93.2	0.68	65.57	119.57	0.71	0.05	0.06	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
Итого за 'Полдник'			10.03	6.14	12.92	0.00	61.37	397.18	65.55	18.94	107.2	3.48	65.57	119.57	0.91	0.07	4.06	
Ужин																		
№134, сб.2021	Фрикадельки из кур	100	15.36	14.21	19.19	0.15	9.04	269.94	45.5	21.15	161.6	1.65	96.61	122.02	0.71	0.06	0.48	
ТТК	Кабачки тушеные	200	1.34	0.02	11.89	10.62	11.47	153.48	28.74	16.02	23.26	0.73	4.8	19	4.65	0.05	12	
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0.08	0.00	0.02	0.02	9.14	35.11	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	50	1.65	0.00	0.30	0.00	10.43	48.35	8.75	11.75	39.5	0.98	0	0.25	0.35	0.05	0	
Итого за 'Ужин'			22.38	14.22	31.89	10.78	65.87	629.63	94.75	65.42	267.9	4.38	101.4	141.27	6.36	0.23	12.48	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за 'Второй ужин'			5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за день			100.42	57.24	111.72	19.00	413.03	3006.54	1021	486.7	1627	27.9	439	1304.6	16.76	1.32	44.08	

МЕНЮ

6 день
ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№206 , сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	250	9.28	3.18	6.87	0.00	33.10	274.24	157.1	63.23	236.6	1.8	51.67	57.04	0.8	0.22	0.58
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное,	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	1.56	0.00	13.99	103.00	124.4	22.88	103.7	0.59	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	50	3.27	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.25	11.39	19.75	0.00	83.51	683.32	318.6	113.5	472.2	4.7	224.5	251.71	2.06	0.39	1.17
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№25, сб.2021	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.29	0.00	8.24	0.00	8.40	107.90	33.68	18.1	35.85	1.17	0	1.84	3.76	0.01	1.81
№68, сб.2021	Суп- лапша домашняя	250	2.72	0.65	4.36	0.00	14.01	104.99	13.3	7.73	33.04	0.46	25.05	245.65	0.4	0.03	0.6
№ 288, сб.Дели принт 2015	Птица отварная	100	19.10	18.83	12.99	0.00	2.33	202.55	5.31	1.32	5.39	0.07	2.03	15.6	0.08	0	0.17
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200	3.68	0.77	8.73	0.62	25.17	189.90	46.35	39.14	98.73	1.25	35.06	45.71	0.07	0.11	4.97
№309, сб.2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	33.40	126.62	34.67	21.7	29.53	0.73	0	145.75	1.38	0.02	0.16
	Хлеб пшеничный	60	11.06	0.00	1.40	0.00	72.24	343.70	32.2	46.2	121.8	2.8	0	0	1.82	0.22	0
	Хлеб ржаной	50	3.96	0.00	0.72	0.72	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0
	Итого за 'Обед'		43.01	20.25	36.51	1.34	180.57	1191.70	186.5	162.4	419.1	8.81	62.14	455.15	8.35	0.5	7.71
Полдник																	
№290, сб. 2021	Булочка домашняя	100	6.19	0.44	9.33	0.00	47.14	294.97	12.29	7.61	44.32	0.65	30.02	92.01	1.06	0.05	0
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		7.19	0.44	9.53	0.00	67.74	381.45	26.29	15.61	58.32	3.45	30.02	92.01	1.26	0.07	4
Ужин																	
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21.87	18.95	26.26	0.00	24.42	418.60	28.89	55.17	268.3	3.93	0	498.55	5.77	0.12	3.24
№9.122. сб.сам.95г.	Огурцы соленые	100	0.48	0.00	0.06	0.00	1.50	8.57	13.8	8.4	14.4	0.4	0	3	0.06	0.01	3
ТТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.10	9.67	39.97	2.73	0.73	1.34	0.06	0	0.14	0.01	0	1.12
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.00	20.85	96.69	17.5	23.5	79	1.95	0	0.5	0.7	0.09	0
	Итого за 'Ужин'		29.56	18.95	27.46	0.10	80.74	678.01	60.61	95.91	392.2	6.94	0	499.19	7.14	0.29	4.36
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за 'Второй ужин'		5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за день		108.54	51.03	106.10	2.04	467.73	3192.60	831.3	426.4	1524	27.6	361.7	1308.07	19.2	1.35	24.42

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№209, сб. 2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8.10	3.18	6.71	0.00	39.88	263.45	150	40.01	201.1	2.04	62.76	69.23	0.16	0.15	0.58	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52	
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	30.10	143.21	13.42	19.25	50.75	1.17	0	0	0.76	0.09	0	
Итого за 'Завтрак'			19.62	10.95	19.85	0.00	83.51	628.60	290.2	75.76	401.2	4.23	233.8	260.53	1.26	0.29	1.1	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№40, сб.2021	Салат из квашенной капусты	100	1.71	0.00	3.80	0.00	10.88	80.88	20.55	22	52.73	0.69	0	389.12	0.18	0.08	7.3	
ТТК	Суп овощной	250	1.31	0.00	4.10	0.00	7.18	66.66	28.26	15.94	30.45	0.55	0	306.65	1.92	0.04	8.52	
№ 99 сб. 2021	Котлеты куриные	100	9.44	7.75	9.55	0.04	12.98	175.45	32.04	19.69	99.73	0.91	7.71	25.55	1.95	0.04	0.1	
№227, сб.2021	Макаронные изделия отварные	180	6.54	0.03	4.35	0.00	42.12	233.18	11.06	8.77	48.51	0.89	17.7	32.65	1	0.08	0	
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80	
	Хлеб пшеничный	50	6.32	0.00	0.80	0.00	41.28	196.40	18.4	26.4	69.6	1.6	0	0	1.04	0.13	0	
	Хлеб ржаной	50	1.98	0.00	0.36	0.00	12.51	58.01	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.3	0.42	0.05	0	
Итого за 'Обед'			27.95	7.77	23.24	0.31	160.34	938.05	133	110.1	351.6	6.45	25.41	917.68	7.27	0.43	95.93	
Полдник																		
№272, сб. 2021	Пирог с повидлом	100	6.17	0.77	3.04	0.00	59.70	285.32	18.04	10.22	50.73	1.11	14.99	5.2	0.21	0.07	0.08	
№299, сб.2018	Молоко кипяченое	200	5.75	6.12	5.94	0.00	9.02	111.41	222.8	25.7	165.2	0.18	25.32	46.42	0	0.06	1.1	
Итого за 'Полдник'			8.95	9.32	14.34	0.00	44.17	331.76	234.3	30.7	197.7	0.58	85.32	112.42	0.5	0.11	1.1	
Ужин																		
№122, сб.2021	Запеканка или рулет картофельный с мясом	250	23.33	19.28	20.80	0.95	42.91	448.54	38.73	71.56	276.8	3.03	27.15	148.07	3.25	0.14	1.36	
№234,сб2016г.	Соус томатный	40	0.37	0.01	1.40	0.00	2.19	22.73	1.76	2.69	5.01	0.1	6.73	61.01	0.09	0.01	0.82	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.72	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Ужин'			31.43	19.28	22.07	1.72	102.94	723.33	71.5	116.3	415.1	6.39	27.15	148.67	4.74	0.33	1.36	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за 'Второй ужин'			5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за день			95.31	53.00	90.94	2.63	433.56	2868.41	990.1	373.8	1567	21.4	410.8	1493.3	14.17	1.25	106.9	

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	250	10.12	4.33	7.65	0.88	34.42	247.06	186.2	45.96	200.3	0.94	59.76	66.6	0.19	0.14	0.79	
№1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	54.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб.2022	Сыр	20	2.95	5.26	1.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.58	3.34	3.36	0.00	12.99	103.00	124.4	22.88	103.7	0.59	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6	
	Батон	70	2.58	0.00	0.70	0.00	36.12	141.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
Итого за 'Завтрак'			19.28	12.98	19.95	0.88	83.61	616.77	526.7	102.9	484.9	3.06	115.6	139.57	1.18	0.29	1.52	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№17, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	80	1.05	0.00	4.47	0.00	16.36	104.05	20.7	28.43	41.24	0.55	0	1720	2.54	0.04	1.72	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2.40	0.27	5.01	0.00	17.50	123.09	27.9	23.47	69.2	0.9	23.16	245.12	0.28	0.08	6.71	
№80, сб.2021	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.48	8.91	4.91	0.01	5.35	101.09	32.14	39.64	147.9	0.77	4.82	6.15	0.18	0.07	1.57	
№ 8.1 сб. 2021	Рис отварной	180	4.98	0.04	7.98	0.00	52.48	302.46	42.33	36.29	109	1	53.1	58.77	0.38	0.05	0	
№295, сб. 2016 г.	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.00	0.14	0.00	10.58	41.94	5.82	3.13	3.83	0.78	0	2	0.08	0.01	1.6	
	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	30	9.90	0.00	1.80	0.00	62.55	290.07	52.5	70.5	237	5.85	0	1.5	2.1	0.27	0	
Итого за 'Обед'			31.92	9.23	24.81	0.01	190.62	1085.45	192.9	218	651.7	10.9	81.08	2033.54	6.21	0.59	11.6	
Полдник																		
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с повидлом	150	26.29	24.58	18.60	0.00	38.22	424.90	222.3	35.58	288	1.19	119.1	137.29	0.66	0.07	0.46	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
Итого за 'Полдник'			27.29	24.58	18.80	0.00	58.82	511.38	236.3	43.58	302	3.99	119.1	137.29	0.86	0.09	4.46	
Ужин																		
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	100	14.63	11.75	18.26	3.50	20.25	301.81	27.22	30.42	155.9	1.78	67.79	86.88	2.1	0.08	0.63	
№148, сб. 2018г.	Капуста тушенная	180	4.23	0.00	6.03	0.26	21.69	148.72	98.27	34.63	68.84	1.35	0	95.24	3.23	0.06	40.01	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
№1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	54.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Ужин'			26.96	11.75	25.56	3.81	101.99	725.31	158.3	109.8	363	6.5	67.79	182.72	6.82	0.32	40.64	
Второй ужин																		
№297 сб. 2021	Кефир	200	6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59	
Итого за 'Второй ужин'			6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59	
			115.64	58.47	96.94	5.31	473.40	3164.84	1163	494.6	1817	29.1	383.5	2503.12	15.47	3.89	64.82	

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№234, сб.2021	Омлет натуральный	200	11.08	20.66	8.40	0.00	11.68	338.55	139	22.77	297	3.37	292.7	503.6	1.06	0.09	0.29
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	20	2.95	5.26	2.29	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	1.95	2.90	1.82	0.00	25.46	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Печенье	50	3.20	3.20	8.40	0.00	35.15	220.35	11.5	5	32.5	0.4	60	66	0.5	0.05	0
	Батон	70	3.19	0.00	0.70	0.00	46.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Итого за 'Завтрак'		19.22	28.87	19.46	0.00	83.34	742.99	462.1	69.05	558.1	5.04	405.7	638.5	2.15	0.24	0.95
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
	Итого за '2-й Завтрак'		0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№21, сб. 2021	Салат из свеклы с изюмом	100	1.59	0.00	5.07	0.00	14.14	103.05	43.36	21.92	36.72	1.08	0	503.18	2.41	0.04	33.08
№61 сб.2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.50	2.65	4.99	0.00	22.16	153.25	16.28	22.92	59.82	0.97	17.7	221.84	0.32	0.1	6.6
№110, сб.2021	Тефтели (2 вариант) из говядины с рисом	100	6.95	6.11	11.10	4.60	9.70	165.05	11.39	15.23	73.25	0.66	5.72	0	3.64	0.03	0.32
№ 158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	180	3.40	0.02	8.62	0.00	21.41	172.09	36.58	29.22	69.41	1.19	8.1	126.37	3.8	0.09	10.42
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	21.60	81.76	34.33	21.7	29.53	0.69	0	145.75	1.38	0.02	0.16
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0
	Итого за 'Обед'		26.79	8.79	31.95	4.61	141.26	928.58	171.4	153.1	398	7.83	32.53	1037.98	13.09	0.43	44.82
Полдник																	
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	100	11.08	5.91	5.39	0.32	42.67	262.84	53.34	14.52	110.2	0.91	19.53	35.24	1.6	0.09	0.05
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
	Итого за 'Полдник'		12.08	5.91	5.59	0.32	63.27	349.32	67.34	22.52	124.2	3.71	19.53	35.24	1.8	0.11	4.05
Ужин																	
№125, сб.2021	Овощи тушеные с мясом	250	27.99	24.25	33.60	0.00	31.25	534.05	38.97	70.72	343.7	5.04	0	0	0	0.15	4.15
№9.122. сб.сам.95г.	Огурцы соленые	100	0.48	0.00	0.06	0.00	1.50	8.57	13.8	8.4	14.4	0.4	0	3	0.06	0.01	3
ТТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0.44	0.00	0.10	0.11	9.67	39.97	2.73	0.73	1.34	0.06	0	0.14	0.01	0	1.12
	Хлеб пшеничный	50	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
													0	5	0.2	0.02	3
	Итого за 'Ужин'		36.16	24.25	35.08	0.41	100.16	846.29	82.3	116.8	468.2	9.62	0	5.54	1.55	0.34	8.27
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за 'Второй ужин'		5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
	Итого за день		114.45	67.82	122.71	5.94	406.25	3125.29	1022	400.4	1730	29.9	502.8	1727.26	18.99	1.21	65.26

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№208, сб. 2018г.	Каша пшениная молочная жидкая	250	7.99	4.19	7.80	1.42	34.85	290.40	188.2	54.51	220	1.36	58.83	66.24	0.18	0.21	0.76	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	20	3.95	5.26	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	2.32	3.34	2.36	0.00	12.27	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6	
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
Итого за 'Завтрак'			19.20	12.84	19.70	1.42	83.32	699.77	529.9	111.5	506.5	3.5	173.6	204.51	1.28	0.36	1.5	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№ 4.2 сб. 2021	Сельдь с луком	100	5.27	5.00	12.33	9.79	2.20	139.45	29.6	14.5	90.94	0.48	5.88	6	4.77	0.02	1.96	
№67, сб.2021	Суп крестьянский с крупой	250	2.34	0.25	5.51	0.00	14.80	115.16	31.97	17.94	64.15	0.67	9	217.65	2.03	0.05	8.01	
№96,сб.2021	Гуляш	100	13.36	12.80	13.40	4.80	3.93	188.48	13.3	18.77	114.3	1.86	0	245.52	2.64	0.03	0.31	
№ 146, сб. 2021	Пюре картофельное	200	4.07	0.91	6.34	0.68	28.90	187.39	49.73	38.01	111.4	1.39	28.38	57.44	0.24	0.16	13.84	
№331, сб.2021	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	0.00	0.00	21.74	84.56	0	0	0	0	0.09	0	0	0.27	10	
	Хлеб пшеничный	40	5.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
	Хлеб ржаной	30	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Обед'			34.53	18.95	39.01	15.27	132.71	1002.92	161.7	140.5	536.5	8.15	43.35	527.21	11.43	0.74	34.11	
Полдник																		
№272, сб. 2021	Пирог с повидлом	100	6.17	0.77	3.04	0.00	59.70	285.32	18.04	10.22	50.73	1.11	14.99	5.2	0.21	0.07	0.08	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
Итого за 'Полдник'			7.17	0.77	3.24	0.00	80.30	371.80	32.04	18.22	64.73	3.91	14.99	5.2	0.41	0.09	4.08	
Ужин																		
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14.43	14.04	3.55	2.84	3.93	103.97	35.11	40.32	149.5	0.81	6.11	335.76	2	0.07	1.45	
№187, сб. 2021	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.43	0.02	4.67	0.00	46.81	247.73	11.99	30.9	91.78	0.68	29.5	32.65	0.31	0.04	0	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Ужин'			27.01	14.11	17.74	2.89	110.86	701.24	81.07	115.9	381.5	4.88	94.61	434.31	3.89	0.3	1.45	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за 'Второй ужин'			5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за день			98.79	52.36	94.75	20.18	454.58	3022.40	1066	427.1	1691	24.2	365.8	1225.23	17.41	1.58	48.51	

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	250	7.84	4.86	6.56	0.30	34.05	254.53	206.7	27.99	168	0.5	63.52	70.07	0.51	0.09	0.88
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
	Яйцо вареное	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	1.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52
	Батон	50	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.36	12.64	19.70	0.30	83.70	648.33	349.6	67.59	378.2	2.93	234.5	261.37	1.76	0.26	1.4
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№17, сб.2018 г.	Салат из огурцов и помидоров	100	1.17	0.00	4.48	0.00	8.12	73.03	22.81	31.74	46.02	0.58	0	1920	2.58	0.04	1.92
№64, сб.2021	Суп картофельный с клецками	250	2.63	0.32	2.66	0.00	17.34	102.10	15.04	17.74	50.62	0.77	21	224.33	0.3	0.08	4.6
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220	19.50	16.29	22.73	0.00	19.09	352.72	87.71	50.8	223	2.23	106	140.26	0.43	0.08	18.62
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80
	Хлеб пшеничный	60	5.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Хлеб ржаной	50	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0
Итого за 'Обед'			33.45	16.61	31.56	0.27	139.09	943.19	174.9	154.8	478.5	7.97	127	2448.58	5.83	0.43	105.1
Полдник																	
№290, сб. 2021	Булочка домашняя	100	6.19	0.44	9.33	0.00	47.14	294.97	12.29	7.61	44.32	0.65	30.02	92.01	1.06	0.05	0
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			7.19	0.44	9.53	0.00	67.74	381.45	26.29	15.61	58.32	3.45	30.02	92.01	1.26	0.07	4
Ужин																	
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90	22.99	22.81	20.17	0.00	2.48	283.00	31.51	20.43	168.9	1.8	52.24	114.55	0.75	0.06	0.88
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	200	5.76	0.06	8.42	0.00	33.81	231.44	23.5	20.01	58.3	1	42.48	667.69	1.05	0.06	0.98
№302, сб. 2021	Чай с лимоном	200	0.25	0.00	0.05	0.01	9.54	38.48	2.73	0.73	1.34	0.06	0	0.14	0.01	0	1.12
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0
	Хлеб ржаной	50	2.64	0.00	0.48	0.00	16.68	77.35	14	18.8	63.2	1.56	0	0.4	0.56	0.07	0
Итого за 'Ужин'			36.38	22.87	29.72	0.01	93.47	777.56	85.54	79.76	343.9	5.63	94.72	782.78	3.16	0.29	2.98
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за 'Второй ужин'			5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за день			104.55	52.55	102.21	1.18	432.90	3008.66	875.5	356.8	1441	23.7	531.4	3594.75	12.4	1.14	120.7

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№210, сб. 2021	Каша молочная "Дружба"	250	9.11	2.99	4.87	0.83	33.30	243.32	133	37.92	156	0.86	50.4	56.27	0.17	0.12	0.54	
	Яйца вареные	40	4.83	4.83	4.37	0.00	0.22	59.49	19.8	4.32	69.12	0.9	100	104	0.24	0.02	0	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	1.82	3.34	3.56	0.00	13.99	103.00	124.4	22.88	103.7	0.59	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6	
	Батон	50	3.39	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
Итого за 'Завтрак'			19.20	11.21	19.75	0.83	83.71	652.41	294.5	88.22	391.6	3.76	223.2	250.94	1.43	0.29	1.14	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№32, сб.2021	Салат "Школьный"	80	1.52	0.00	8.26	0.00	7.62	106.39	28.94	18.59	41.48	0.96	0	8.9	3.77	0.05	4.88	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2.38	0.25	5.62	4.39	17.47	128.41	27.47	23.47	68.6	0.89	9	219	2	0.08	6.71	
№ 99 сб. 2021	Котлеты, биточки, шницели с соусом	100	9.44	7.75	9.55	0.04	12.98	175.45	32.04	19.69	99.73	0.91	7.71	25.55	1.95	0.04	0.1	
№178, сб. 2021	Пюре гороховое	180	20.12	0.03	6.09	0.00	57.84	348.67	114.9	101.8	307.5	6.63	29.5	32.65	0.05	0.69	0	
№309, сб.2021	Компот из кураги	200	1.20	0.00	0.06	0.00	33.40	126.62	34.67	21.7	29.53	0.73	0	145.75	1.38	0.02	0.16	
	Хлеб пшеничный	50	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Обед'			43.36	8.02	30.90	4.42	185.30	1148.88	272.9	233.3	693.8	13.7	46.21	432.45	10.77	1.07	11.86	
Полдник																		
№227, сб. 2016г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	29.66	27.65	18.78	0.24	28.85	405.56	288.7	41.14	346.6	0.9	115.6	132.99	0.7	0.09	0.58	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
Итого за 'Полдник'			30.66	27.65	18.98	0.24	49.45	492.04	302.7	49.14	360.6	3.7	115.6	132.99	0.9	0.11	4.58	
Ужин																		
№95, сб.2018 г	Азу	100	16.98	16.42	21.93	0.00	3.26	277.67	14.33	23.75	177.6	2.6	0	9	4.43	0.05	1.2	
№ 146, сб. 2021	Пюре картофельное с морковью	200	4.07	0.91	6.34	0.68	28.90	187.39	49.73	38.01	111.4	1.39	28.38	57.44	0.24	0.16	13.84	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Ужин'			29.99	17.37	37.89	0.74	97.44	839.15	100.3	109.8	437.9	7.58	87.38	132.34	6.39	0.41	15.04	
Второй ужин																		
№297 сб. 2021	Ряженка	200	6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59	
Итого за 'Второй ужин'			6.27	0.00	7.84	0.00	7.84	125.44	23.52	6.86	0	1.18	0	0	0	2.55	0.59	
Итого за день			131.48	64.25	121.32	6.83	451.06	3353.15	1020	500.7	1899	33.4	472.4	958.72	19.9	4.46	39.2	

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	250	8.83	4.34	6.38	0.33	34.07	252.76	183.8	36.17	175	0.52	59.26	66.72	0.19	0.07	0.79	
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	20	4.26	4.26	3.52	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2.95	2.90	2.82	0.00	13.23	87.71	105.8	12.18	78.3	0.11	12	22	0	0.03	0.52	
	Батон	70	3.19	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
Итого за 'Завтрак'			19.28	11.55	19.67	0.33	83.50	657.19	506.9	82.45	436.1	2.19	172.3	201.62	1.28	0.22	1.45	
2-й Завтрак																		
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6	
Обед																		
№6, сб.2021	Салат из квашенной капусты	80	2.07	0.00	5.01	0.00	12.56	98.10	63.25	19.14	36.43	0.77	0	36.68	2.41	0.03	51.56	
№70 сб.2021	Свекольник	250	2.27	0.27	4.90	0.00	17.38	117.43	38.46	26.54	62.3	1.3	23.16	248.56	0.26	0.06	6.84	
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	100	23.94	20.75	17.93	0.00	3.01	268.37	17.4	25.51	173.8	2.79	4.59	278.93	0.63	0.04	0.08	
№183, сб. 2021	Каша гречневая рассыпчатая	160	10.61	0.02	6.81	0.00	55.52	311.70	23.63	163.2	239.7	5.63	29.5	34.36	0.74	0.31	0	
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	21.60	81.76	34.33	21.7	29.53	0.69	0	145.75	1.38	0.02	0.16	
	Хлеб пшеничный	50	5.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0	
	Хлеб ржаной	40	3.96	0.00	0.72	0.00	25.02	116.03	21	28.2	94.8	2.34	0	0.6	0.84	0.11	0	
Итого за 'Обед'			49.58	21.05	36.15	0.00	171.20	1165.23	214.2	307.4	697.4	14.9	57.25	744.89	7.17	0.68	58.64	
Полдник																		
	Печенье	100	3.20	3.20	8.40	0.00	35.15	220.35	11.5	5	32.5	0.4	60	66	0.5	0.05	0	
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4	
Итого за 'Полдник'			4.20	3.20	8.60	0.00	55.75	306.83	25.5	13	46.5	3.2	60	66	0.7	0.07	4	
Ужин																		
№122, сб.2021	Запеканка или рулет картофельный с мясом	250	18.23	15.06	16.25	0.74	33.52	350.42	30.26	55.91	216.3	2.36	21.21	115.68	2.54	0.11	1.06	
№234,сб2016г.	Соус томатный	40	0.37	0.01	1.40	0.00	2.19	22.73	1.76	2.69	5.01	0.1	6.73	61.01	0.09	0.01	0.82	
№ 1.3 сб.2022	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0	
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	30.96	147.30	13.8	19.8	52.2	1.2	0	0	0.78	0.1	0	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.00	0.36	0.00	12.51	58.01	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.3	0.42	0.05	0	
Итого за 'Ужин'			25.18	15.11	25.51	0.79	86.29	666.50	56.02	89.81	317.8	4.78	80.21	181.28	3.84	0.26	1.06	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за 'Второй ужин'			5.68	5.68	6.27	0.00	17.62	151.43	235.5	27.44	186.2	0.23	39.2	44	0	0.06	1.37	
Итого за день			105.77	57.59	103.34	1.72	439.94	3042.42	1064	533.6	1699	28.8	408.9	1247.79	13.38	1.32	72.53	

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№208, сб. 2021	Каша пшенинная молочная жидкая	250	7.97	3.11	7.27	0.00	34.65	264.65	140	47.14	176.4	1.27	62.76	70.55	0.29	0.17	0.23
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0.05	0.05	6.25	0.00	0.08	74.75	1.2	0	1.9	0.02	59	65.3	0.1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	20	4.05	5.26	2.99	0.00	0.00	70.12	200	11	120	0.14	42	47.6	0.08	0.01	0.14
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3.48	3.34	2.56	0.00	12.27	92.65	124.3	22.88	103.7	0.58	13.8	25.37	0.01	0.03	0.6
	Батон	70	3.69	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
Итого за 'Завтрак'			19.24	11.76	19.77	0.00	83.12	674.02	481.7	104.1	462.9	3.41	177.6	208.82	1.39	0.32	0.97
2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие	200	0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Итого за '2-й Завтрак'			0.72	0.00	0.60	0.60	23.20	95.24	25.6	13.5	15.4	3.52	0	10	0.4	0.03	6
Обед																	
№19, сб. 2021	Салат из свежих огурцов	80	0.91	0.00	3.74	0.00	10.87	76.34	21.46	26.03	37.46	0.89	0	1301	0.3	0.04	5.15
№55, сб.2021	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	0.27	6.20	0.00	10.67	103.33	41.63	19.91	47.74	0.73	44.5	251.05	0.23	0.06	12.01
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленные из птицы	100	17.97	15.08	25.51	0.00	19.88	380.44	26.38	27.24	170.8	2.15	87.68	110.94	1.09	0.09	0.47
№187, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	160	4.41	0.00	0.63	0.00	46.78	211.10	4.99	30.52	89.64	0.62	0	0	0.26	0.04	0
№319, сб. 2021	Напиток из плодов шиповника	200	0.67	0.00	0.27	0.27	33.40	127.47	12.22	3.23	3.16	0.64	0	163.4	0.76	0.01	80
	Хлеб пшеничный	60	5.53	0.00	0.70	0.00	36.12	171.85	16.1	23.1	60.9	1.4	0	0	0.91	0.11	0
	Хлеб ржаной	40	4.62	0.00	0.84	0.00	29.19	135.37	24.5	32.9	110.6	2.73	0	0.7	0.98	0.13	0
Итого за 'Обед'			36.11	15.35	37.90	0.27	186.91	1205.91	147.3	162.9	520.3	9.17	132.2	1827.09	4.53	0.48	97.63
Полдник																	
№239 сб. 2021	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	27.65	26.02	20.30	0.00	36.12	438.08	283.8	41.16	330.6	0.99	127.5	146.69	0.7	0.08	0.56
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.60	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02	4
Итого за 'Полдник'			28.65	26.02	20.50	0.00	56.72	524.56	297.8	49.16	344.6	3.79	127.5	146.69	0.9	0.1	4.56
Ужин																	
№108, сб.2018 г	Тефтели из говядины	100	13.19	10.71	17.21	8.85	19.48	282.30	47.18	30.1	149.8	1.38	11.92	4.4	4.74	0.05	0.44
№ 216, сб. 2004 г.	Картофель тушеный	200	3.70	0.00	11.10	0.00	26.80	224.00	28	41.98	97.09	1.62	0	0.19	0.15	14.54	8.27
№300, сб. 2021	Чай с сахаром	200	0.19	0.00	0.04	0.05	9.22	36.01	0.26	0	0	0.03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	25.80	122.75	11.5	16.5	43.5	1	0	0	0.65	0.08	0
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.00	20.85	96.69	17.5	23.5	79	1.95	0	0.5	0.7	0.09	0
Итого за 'Ужин'			25.04	10.71	19.20	8.90	109.50	698.10	108.8	121.3	394.6	6.39	11.92	14.1	6.36	0.41	11.71
Второй ужин																	
№297 сб. 2021	Йогурт	200	5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за 'Второй ужин'			5.49	0.00	4.90	0.00	25.48	162.88	213.6	25.48	166.6	0.2	45.08	0	0	0.06	1.18
Итого за день			118.50	63.83	110.08	9.78	488.39	3360.70	1275	476.5	1904	26.5	494.3	2206.7	13.58	1.4	122