

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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


«1» 09 20 25. Г.Ф. Шишкина

Циклическое двухнедельное меню

Осень - зима

Возрастная категория:

12-18 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	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, 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		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

№	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 №305 №2 №131	Суп молочный с крупой	300	6,7	6,7	24,2	183	164,45	35,6	0,71	0,11	0,19	0,78
	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
	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
	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												
№13 №58 №120 №311	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 №58 №120 №311	Салат из свежих помидоров	100	0,9	5	4,8	71	15,87	14,78	0,71	0,05	0,03	16,91
	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
	Плов из отварной говядины	250	18,5	20,1	50,1	465	21,77	56,6	2,85	0,07	0,12	0,27
	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
№239 №331	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											
	Запеканка из творога	230	38,7	27,3	59,2	644	384,9	57,84	1,45	0,13	0,59	0,78
	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
№28 №132 №146 №300	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											
	Салат из свеклы с соевыми отруцями	100	1,4	5,1	7,5	85	31,31	18,79	1,17	0,01	0,03	3,86
	Куры отварные	100	26,1	24,6	0,3	327	22,58	24,33	2,14	0,08	0,18	1,27
№146 №300	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
	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	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	92,2	901,8	141,23	131,37	8,26	0,46	0,45	21,04
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											
Норматив по санпину			141,72	136,84	430,6	3637,6	1301	471	27	1	3	77
Отклонение от нормы в %			90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
			157	149	112	134	108	157	148	86	179	110

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	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	Ййца 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 свежкы 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
№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	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	936,8	193,47	94,86	6,59	0,36	0,3	9,05
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		119,42	122,94	372,3	3146,6	1007	396	29	2	2	55
	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	78

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	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													
	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	21,46	26,03	0,89	0,04	0,05	5,15		
№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	30,56	32,42	117,5	919,8	299,36	234,57	9,52	0,55	0,57	14,5		
	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														
			148,62	121,34	424,4	3498,6	1414	564	31	2	4	83		
Норматив по сангину														
			90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70		
Отклонение от нормы в %														
			165	132	111	129	118	188	175	101	290	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	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												
№ 10	Салат из белокочанной капусты , моркови и кукурузы	100	2,2	6,3	8	102	47,25	16,42	1,07	0,03	0,04	19,55
№ 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	960	36,56	39,02	131,4	1062,8	129	136	8	0	0	30
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 тушеная	230	5,2	7,4	21,2	182	116,7	42,14	1,63	0,07	0,1	48,9
№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	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	85,9	712,8	237	144	7	0	0	54
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		109,22	103,39	413,8	3142,6	1086,52	465,31	25,8	1,42	2,02	110,93
	Норматив по сангину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		121	112	108	116	91	155	143	86	144	158

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
							Са	Mg	Fe	В1	В2	С	мг	мг	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															
№13.6	Булочка с сыром	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19			
№331	Кисель витаминизированный	60	5,3	5,8	31,4	202	53,4	7,88	0,56	0,05	0,05	0,04			
	Итого за прием	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6			
Ужин															
№41	Салат Студентский	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															
	Норматив по санпину		113,12	95,24	396,2	3030,6	784,8	365,04	24,2	1,28	1,74	40,67			
	Отклонение от нормы в %		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70			
			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)		
							Са	Mг	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												
№ 22	Салат из сырых овощей	100	0,9	4,5	4	62	19,6	14,85	0,51	0,03	0,03	6,52
№ 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	30,56	31,32	133,9	973,8	119,9	152,43	9,17	0,37	0,31	14,35
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	Рату из овощей	200	0,2	0	9,1	36	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	24,2	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	89,7	718,8	120,38	117,3	13,47	0,55	2,22	20,52
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		101,72	98,54	410,50	3014,00	980	421	36	2	4	75
	Норматив по сангину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		113	107	107	111	82	140	201	108	281	107

8 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Mг	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
№ 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
	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	52,96	47,72	136,5	1229,8	249,78	249,19	12,36	0,72	0,65	28,32
	Полдник											
№239	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	90	0	0,98	1,3	0,08	0,4	19
	Запеканка из творога	230	38,7	27,3	59,4	644	384,9	57,84	1,45	0,13	0,59	0,78
	Кисель витаминизированный	200	0	0	14	62	0	0	0	0,02	0,02	1,6
№331	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 Здоровае	120	18,2	15,9	10,6	261	49,48	37,23	1,77	0,07	0,19	0,5
№148	Капуста тушенная	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		158,42	141,64	433	3755,6	1560	588	29	2	3	111
	Норматив по сангину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		176	154	113	138	130	196	162	101	204	158

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	С,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												
№ 36	Салат "Мазайка"	100	1,6	6,5	9,1	114	18,01	17,99	0,54	0,04	0,04	2,16
№ 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
№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	60	3,96	0,72	20,04	115,8	21	28,2	2,34	0,11	0,05	0
	Итого за прием	1060	36,96	34,52	138,34	1060,8	97,4	124,46	8,32	0,45	0,3	10,91
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												
№ 17	Салат из моркови	100	1,1	8,9	8,3	120	20,99	29,09	0,54	0,04	0,05	1,76
№ 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	42,56	37,32	118,04	1018,8	154,57	186,66	7,3	0,61	0,47	20,99
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												
	Норматив по санпину		124	122	433	3425	1200	497	28	2	2	59
	Отклонение от нормы в %		137	133	113	126	100	166	158	121	170	84

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Мг	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
Завтрак												
№76	Суп молочный с крутой 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 стуженном	200	1,4	1,4	12,5	66	51,4	5,6	0,04	0,01	0,06	0,08
№ 131	Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	186	8,7	9,9	0,63	0,03	0,05	0
	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
	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												
	Норматив по санпиту	90	108	115	125	404	3186	471	52	4	2	68
	Отклонение от нормы в %	120	125	105	117	98	157	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)			
							Са	Mг	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		
№158	Рагу из овощей	230	4,2	17,8	22,6	276	40,4	31,07	1,28	0,08	0,08	5,1		
№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	41,26	45,52	112,34	1064,8	138,22	138,81	9,46	0,44	0,37	18,54		
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	200	0,8	0,8	19,6	120	0	1,1	1,3	0,1	0,4	21		
	Итого за прием	445	2,3	6,8	51,6	290	6,4	3,5	3,7	0,48	0,45	22,6		
Ужин														
№ 41	Салат Студентский	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		
№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	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	78,64	890,8	169,52	90,95	5,69	0,4	0,31	9,68		
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														
	Норматив по сангину		128	132	373	3294	1044	417	27	2	2	57		
	Отклонение от нормы в %		142	144	97	121	87	139	153	111	148	82		

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
№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	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	123,64	943,8	119,25	143,55	8,23	0,37	0,3	26,72
	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
№146	Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	215	54,58	43,55	1,58	0,18	0,16	15,91
№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	31,76	20,62	100,04	748,8	172,18	143,78	7,41	0,48	0,48	22,02
	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		110	112	397	3143	1226	449	24	1	2	79
	Норматив по санпину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		122	122	104	116	102	150	134	81	164	112

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	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													
№ 22	Салат из сырых овощей	100	0,9	4,5	4	62	19,6	14,85	0,51	0,03	0,03	6,52		
№ 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	44,06	32,92	104,04	921,8	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	200	0,8	0,8	19,6	120	0	1,3	1,5	0,5	0,1	25		
	Итого за прием	465	3,8	2,55	82,4	408,4	23,45	14,1	4,42	0,6	0,18	39,6		
	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		
№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	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	119,64	964,8	239,62	138,49	12,49	0,68	2,37	17,81		
	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		126	105	441	3335	979	406	34	2	4	70		
	Норматив по сангину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70		
	Отклонение от нормы в %		139	114	115	123	82	135	186	123	264	100		

14 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
							Са	Mг	Fe	B1,мг	B2, мг	С,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
№64	Суп картофельный с клецками	300	3,2	3,2	19	123	16,62	21,2	0,92	0,09	0,07	5,52
№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
	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	42,96	41,12	115,14	1036,8	147,31	148,98	9,34	0,58	0,52	30
	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
№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	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	77,74	928,8	296,26	129,41	7,09	0,34	0,3	52,03
Второй ужин												
№299	Молоко кипячающее	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		165	131	369	3496	1335	461	25	1	2	109
	Норматив по сангину		90	92	383	2720	1200	300	18	1,66	1,4	70
	Отклонение от нормы в %		183	143	96	129	111	154	141	89	171	156

Пронумеровано, прошнуровано, подписано и
скреплено печатью Л.К. листов
Директор ГБОУ Михайловская коррекционная
школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья М.Т.Ф. Т.Ф. Шишкина

