

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГОУ «Черновская
специальная (коррекционная)

школа-интернат»

Е.А. Перфильева



Примерное 14 дневное меню основного общего образования ГОУ «Черновская
специальная (коррекционная) школа-интернат»

День 1

[illegible]

451	Печенье	100/120	15,75/18, 5	17,62/19,7	43,4/54/5	389,35/465,2 5	0,03/0,05	3,6/5,32	0,00	0,00	0,00	32,0/38, 4	28,0/33, 6	2,4/4,88	0,00
389	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60		172,02	16,00	10,00	2,00
	Итого														
	Ужин														
321	Капуста тушеная с курицей	200/250	11,78/12, 62	20,32/22,3	28,27/38,8 7	306,96/379,6	0,09/0,182	8,2/13,2 5	0,06/0,2	2,4/3,46		17,00/4 2,5	125,35/ 156,68	14,3/27, 87	0,06/1,0 1
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9		69/86,2 5	76,5/95, 62	23/28,7 5	1,76/2,2
	Итого														
	Паужин														
386/ 455	Кефир «Бифидок»/+ва фля (дети с 12- 23 лет)	200/200+1 5	5,58/6,5	5,94/6,65	21,2/24,9	160,45/185,7 5	0,46/0,49	13,04/1 4,01	0,46/0,4 9	1,31/1,4		6,22/6,6 8	199,2/2 14,14	55,05/5 9,17	1,88/2,0 2
	Итого за день														
			100,51/1 17	106,92/119 ,65	381,6/448, 2	2888,1/3343, 5	1,07/1,284	56,8/65, 89	0,7/0,9	10/12,8 4		812/989 ,76	1383/16 96,48	234,94/ 320,18	12,91/1 9,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Завтрак Каша пшеничная молочная	200/250	6,56/7,63	10,85/12,8 3	27,78/38,3 8	144,9/217,5	0,01/0,012	0,05/0,0 6	0,01/0,0 12	0,65/0,8 1	74,6/93, 25	94,7/11 8,37	4,9/9,12	0,02/1,0
14	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
376	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743,0	0,07/0,072	0,15/0,1 8	0,17/0,1 72	0,84/1,0	173,1/1 91,75	251,0/2 74,67	32,7/36, 92	3,18/4,1 6
	Обед													
119	Суп гороховый	250/300	5,5/6,6	7,5/9	12,5/19,8	135,75/170,9	0,015/0,01 8	4,25/5,1	0,01/0,1 2	0,5/0,6	15,3/18, 36	26,3/31, 56	15,4/23, 48	0,017/0, 02
202	Макароны отварные	150/180	5,4/6,48	0,6/1,72	15,00/22,0 0	147/182,4	0,01/0,012	3,12/4,7	0,00	0,00	56,2/67, 44	65,8/78, 96	3,6/6,7	0,00
255	Печень по- строгановский со сметанным соусом	80/100	14,16/14, 18	21,4/22,74	31,2/22,0	327,15/325,7	0,02/0,15	12,4/16, 74	0,01/0,1	1,2/1,5	97,8/12 2,25	217,6/2 62,22	27,6/45, 8	0,5/1,52
67	Винегрет овощной	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,05	5,6	0,02	1,8	65,2	92,4	15,9	0,06
350	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	6,3	0,00	0,6	2,6	8,9	2,8	0,01
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/10 9,5	125,0/1 87,5	40,0/60, 0	2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149, 4	962,7/1114,5	0,14/0,28	32,07/3 8,84	0,04/0,2 4	4,4/4,8	310,1/3 48,85	536,0/5 99,04	105,3/1 34,68	3,38/4,4 1
	Полдник													
406	Пирожок с	100/120	15,35/18, 1	6,22/18	47,2/58,3	395,35/471,2 5	0,01/0,012	1,2/2,44	0,00	1,2/1,94	3,8/4,56	5,7/6,84	5,8/7,96	0,01/1,0

	картофелем													
378	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,2
	Итого		16,75/19,5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,25	0,03/0,032	1,2/2,44	0,08	5,2/5,9	36,8/37,56	73,2/74,34	16,3/18,46	0,21/1,21
	Ужин													
142	Жаркое домашнему с колбасой	200/250	7,16/9,75	12,92/14,9	22,17/32,77	209,7/281,9	0,06/0,07	3,7/5,62	0,01/0,012	2,8/3,5	92,4/133,6	248,6/276,93	36,2/49,42	0,8/2,8
43	Салат «Весенний» (помидор, лук, сладкий перец, зелень)	100	3,00	7,4	6,1	97,3	0,01	5,8	0,3	0,03	112,7	215,4	16,8	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12,95	3,44/4,3	42,53/46,73	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,01	0,09/0,09	69/86,25	76,5/95,62	23/28,75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26,0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,1/0,11	9,6/11,54	0,32/0,32	2,92/3,62	280,1/321,32	540,5/568,83	76,0/89,22	3,05/5,05
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+мармелад (дети с 12-23 лет)	300/300+15	5,67/6,5	5,94/6,7	21,2/24,9	160,45/185,75	0,8/0,92	8,88/10,21	0,05/0,05	0,04/0,04	125,58/144,41	143,6/165,14	8,0/9,2	0,18/0,2
	Итого за день		100,51/117	106,92/119,65	381,6/448,2	2888,1/3343,5	1,1/1,29	51,9/61,84	0,66/0,5	9,4/11,4	925,68/1024,3	1544,3/1660,48	238,3/287,28	10/15

[illegible]

434	Булочка сдобная	100/120	11,67/14, 42	12,82/14,9	54,0/65,1	373,35/449,2 5	0,06/0,096	3,2/6,7	0,00	0,00	32,02/5 1,4	87,00/1 19,2	2,56/4,2 2	0,09/1,7 6
385	Молоко	200	5,08	5,00	9,60	108,0	0,07	0,00	0,00	0,00	256,0	180	12,5	0,01
	Итого		16,75/19, 5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,2 5	0,13/0,16	3,2/6,7	0,00	0,00	288,02/ 307,4	267,0/2 99,2	15,06/1 6,72	0,1/1,77
	Ужин													
222	Суфле творожное со сметанным соусом	200/250	11,78/12, 85	20,32/22,3	28,27/32,7 3	335,0/379,6	0,099/0,22 3	5,8/8,25	0,02/0,1 6	1,96/3,6 8	87,0/10 2,45	196,4/2 25,5	15,4/29, 25	0,03/0,0 37
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69/86,2 5	76,5/95, 62	23/28,7 5	1,76/2,2
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	1,2/1,4	60/70	0,7/0,9	10/12	1100/12 00	1650/18 00	250/303 2	12,17
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+ирис (дети с 12-23 лет)	300/300+1 5	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,81	160,45/185,7 5	0,45/0,51	9,05/10, 4	0,12/0,1 3	0,03/0,0 3	4,48/5,1 5	87,5/10 0,6	21,7/24, 9	0,18/0,2
	Итого за день		100,51/1 17	106,92/119 ,65	381,6/448, 2	2888,1/3343, 5	1,07/1,24	50,8/59, 36	0,62/0,7 9	6,69/8,3 8	1064/11 52,6	1473,7/ 1583,26	238/288 ,08	10,96/1 4,75

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Завтрак Каша рисовая молочная	200/250	4,86/593	7,3/9,28	16,59/27,1 9	36,1/108,7	0,05/0,06	0,08/0,1	0,03/0,0 76	0,01/0,0 12	67,8/84, 75	56,7/70, 87	3,8/4,75	0,02/0,0 25
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
15	Сыр твердый порционно	12	3,48	4,43	0,00	54,6	0,04	0,11	0,02	0,04	124,0	117	5,25	0,04
	Хлеб	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
382	Какао	200	3,52	0,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,0	0,06
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,16/0,17	1,59/1,6 1	0,12/0, 16	0,14/0,1 4	384,3/4 01,25	343,2/3 57,37	46,05/4 7,0	1,88/1,8 8
	Обед													
104	Суп вермишелевы й с фрикаделькам и	250/300	15,66/15, 48	16,8/17,98	39,29/33,8 8	376,25/363,5 5	0,09/0,1	3,5/5,72	0,08/0,0 9	0,2/0,24	89,0/11 6,8	117,8/1 31,36	23,6/28, 32	0,05/0,0 6
312	Пюре картофельное	230/280	3,15/3,78	6,90/8,28	13,75/18,3 0	122,55/150,0 6	0,08/0,09	0,6/1,72	0,05/0,0 6	0,03/0,0 88	16,0/28, 43	56,8/68, 16	15,8/22, 77	0,02/0,0 9
232	Рыба запеченная с овощами		6,39/8,14	7,24/8,64	12,36/18,3 2	90,7/144,99	0,01/0,01	2,9/4,6	0,08/0,1	3,8/4,75	68,3/85, 37	253,7/3 07,12	13,2/16, 5	0,07/1,0 8
29	Салат «Карусель» (капуста свежая, огурец свежий, горошек зеленый	100	1,5	7,24/8,643, 5	5,8	125	0,02	14,7	0,04	1,3	117,0	129,5	14,6	1,56

[illegible]

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм) 7-12 лет/12- 23 лет	Б 7-12 лет/12- 23 лет	Ж 7-12 лет/12- 23 лет	У 7-12 лет/12- 23 лет	ККАЛ 7-12 лет/12-23 лет	В1 7-12 лет/12- 23 лет	С 7-12 лет/12- 23 лет	А 7-12 лет/12- 23 лет	Е 7-12 лет/12- 23 лет	Са 7-12 лет/12- 23 лет	Р 7-12 лет/12- 23 лет	Mg 7-12 лет/12- 23 лет	Fe 7-12 лет/12- 23 лет
	Завтрак													
302	Каша манная молочная	200/250	5,36/6,43	8,85/10,83	19,78/30,3 4	56,90/129,1	0,04/0,05	0,00	0,01/0,0 2	0,01/0,0 1	29,6/37, 0	35,8/44, 75	2,8/3,5	0,00
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
382	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,4	2,0	22,04	116,0	0,02	0,4	0,08	0,03	34,0	45,0	7,02	0,1
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,12/0,13	0,5	0,25/0,2 6	0,23/0,2 3	156,1/1 63,5	237,1/2 46,05	37,62/3 8,30	2,86/2,8 6
	Обед													
87	Щи с мясом	250/300	13,13/13, 98	17,18/18,3 2	38,75/39,0 8	361,7/380,4	0,12/0,14	13,9/16, 68	0,03/0,0 7	2,12/2,7 9	76,5/91, 8	186,5/2 23,8	8,6/18,6 9	0,08/1,2 3
142	Азу с курицей	230/280	12,93/14, 28	17,16/19,9 8	26,99/31,7 6	327,40/377,8	0,06/0,13	15,7/18, 37	0,02/0,1 2	3,15/3,9 3	39,8/64, 4	192,4/2 20,5	12,3/25, 37	1,22/2,5 2
20	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,5	14,00	0,04	4,3	0,00	0,8	21,85	58,2	9,8	0,07
348	Компот из изюма	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,09	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/10 9,5	125,0/1 87,5	40,0/60, 0	2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149, 4	962,7/1114,5	0,27/0,36	35,38/4 0,83	0,05/0,1 9	6,46/7,9 1	217,55/ 257,45	565,7/6 31,1	70,7/93, 86	4,35/6,8
	Полдник													
453	Сдоба/пряник и	100/120	15,75/18, 5	17,62/19,7	43,4/54,5	389,35/465,2 5	0,06/0,09	3,2/5,7	0,00	0,00	32,00/5 1,2	87,00/1 39,2	2,56/3,2 2	0,09/1,1 4

389	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172,02	16,00	10,00	2,00
	Итого		16,75/19, 5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,2 5	0,14/0,17	11,2/13, 7	0,04	0,6	204,02/ 223,22	103,0/1 55,2	12,56/1 3,2	2,09/3,1 4
	Ужин													
145	Картофель по- домашнему с мясом	230/280	9,68/10,7 5	16,92/18,9	3,17/13,77	214,92/287,1 2	0,18/0,23	1,32/1,6 5	0,2/0,25	2,2/2,75	68,4/95, 5	215,4/2 33,25	52,4/75, 4	01/1,6
51	Салат из свеклы с изюмом	100	2,1	3,4	25,1	92,08	0,15	6,54	0,01	0,07	78,6	94,3	14,7	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,36/0,41	7,96/8,2 9	0,22/0,2 7	2,91/2,9 1	222,0/2 49,1	386,2/4 04,05	90,1/11 3,1	2,34
	Паужин													
338	Йогурт вишневый/ваф ля (дети с 12- 23 лет)	200/200+1 5	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,9	160,45/185,7 5	0,21/0,22	1,36/1,4	0,14/0,1 5	0,35/0,3 7	12,33/1 3,25	150,0/1 61,25	24,123/ 25,92	0,35/0,3 7
	Итого за день		100,51/1 17	106,92/119 ,65	381,6/448, 2	2888,1/3343, 5	1,1/1,28	56,4/64, 68	07/09	10/12	812/905 ,6	1442/15 86,4	235,1/2 82,62	11,9/16, 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
219	Завтрак Сырники со сметанным соусом	200/250	5,49/6,56	7,18/9,16	16,29/26,8 9	36,95/109,15	0,01/0,012	2,4/3,0	0,01/0,0 1	0,07/0,0 8	129,0/1 61,25	94,25/1 07,33	3,6/4,5	0,14/0,1 7
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
16	Сарделька отварная молочная	25	2,85	4,55	0,30	53,75	0,02	0,08	0,03	0,04	9,3	26,3	6,2	0,12
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
382	Какао	200	3,52	0,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,0	0,06
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,1/0,10	3,88/4,4 8	0,11/0,1 1	0,2/0,21	330,8/3 63,05	290,05/ 303,13	46,8/47, 7	2,08/2,1 1
	Обед													
106	Суп рыбный с горбушей	250/300	14,3/16,8 9	20,8/23,21	31,45/32,0	359,62/365,4 2	0,27/0,358	3,65/6,6 7	0,06/0,0 07	0,32/0,3 8	118,7/1 22,88	285,4/3 05,38	12,5/19, 43	0,26/1,8 3
304	Рис отварной	150/180	3,30/3,96	0,75/0,90	10,35/12,8 2	134,1/170,8	0,052/0,06 8	0,00	0,00	0,12/0,1 8	26,85/5 3,59	63,27/7 2,5	3,2/11,1 9	0,01
293	Гуляш из курицы	80/100	6,78/5,73	3,60/5,00	12,32/14,4	68,40/95,00	0,14/0,17	12,4/15, 5	0,02/0,0 2	0,15/1,0 2	46,4/58, 0	196,2/2 15,25	24,3/40, 37	0,19/1,2 3
40	Салат «Школьный» (картофель, лук, морковь, горошек зеленый консервирован ный, огурцы свежие)	100	2,38	9,25	11,38	124,38	0,092	5,68	0,01	0,04	35,7	73,5	12,5	0,16

350	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	0,01	6,3	0,00	0,6	2,6	8,9	2,8	0,01
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/109,5	125,0/187,5	40,0/60,0	2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149,4	962,7/1114,5	0,6/0,75	28,43/34,55	0,09/0,1	1,53/2,5	303,25/345,77	752,27/800,53	95,3/126,29	3,43/6,04
	Полдник													
453	Пряники/печенье	100/120	10,95/13,7	12,82/14,9	55,6/66,7	375,35/451,25	0,056/0,08	2,4/3,84	0,05/0,08	0,53/0,8	19,0/30,04	67,4/107,84	5,2/8,32	0,36/1,57
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,03	2,8	0,04	0,09	32,0	48,0	26,5	1,2
	Итого		16,75/19,5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,25	0,086/0,11	5,2/6,64	0,09/0,1	0,62/0,9	51,0/62,4	115,4/155,84	31,7/34,82	1,56/2,77
	Ужин													
207	Запеканка вермишелевая с мясом	200/250	10,58/11,64	12,62/14,6	21,97/32,57	189/261,2	0,13/0,16	3,12/4,9	0,18/0,3	2,78/3,4	89,8/102,25	217,62/232,02	15,9/29,87	0,6/1,75
62	Морковь протертая с чесноком	100	1,2	7,7	6,3	118	0,04	4,58	0,03	2,5	47,4	56,2	3,5	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12,95	3,44/4,3	42,53/46,73	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,01	0,09/0,09	69,0/86,25	76,5/95,62	23,0/28,75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26,0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,2/0,23	7,8/9,58	0,2/0,38	5,37/6,0	212,2/224,65	350,32/364,72	42,4/56,37	2,84/3,99
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+мармелад (дети с 12-23 лет)	300/300+15	5,67/6,5	5,94/6,7	21,2/24,9	160,45/185,75	0,8/0,92	8,88/10,21	0,05/0,05	0,04/0,04	125,58/144,41	143,6/165,14	8,0/9,2	0,18/0,2
	Итого за день		100,51/117	106,92/119,65	381,6/448,2	2888,1/3343,5	1,09/1,29	51,9/61,84	0,3/0,5	9,4/11,4	925,68/1024,3	1544,3/1660,48	238,3/287,28	10/15

[illegible]

406	Пирожок с яблоком	100/120	15,35/18,1	16,22/18,3	47,2/58,3	395,35/471,25	0,08/0,096	1,23/1,47	0,01/0,001	0,8/0,96	25,7/30,84	48,7/58,44	5,7/6,84	0,05/0,5
378	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,2
	Итого		16,75/19,5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,25	0,1/0,11	1,24/1,48	0,06/0,06	0,83/0,99	58,7/63,84	56,2/65,94	16,2/17,34	0,45/0,55
	Ужин													
139	Солянка с курицей	230/280	10,65/11,72	14,13/16,11	24,25/34,85	227,9/300,1	0,18/0,23	5,86/8,4	0,07/0,13	2,65/3,31	45,92/57,4	237,36/266,92	27,4/34,25	0,36/1,45
23	Помидор свежий порционно	100	1,13	6,19	4,02	79,1	0,06	20,42	0,00	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12,95	3,44/4,3	42,53/46,73	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,01	0,09/0,09	69,0/86,25	76,5/95,62	23,0/28,75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26,0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,27/0,32	26,38/28,92	0,08/0,14	2,74/3,4	138,5/149,98	346,74/376,3	68,19/75,04	4,45/4,45
	Паужин													
386/453	Кефир фруктовый/+п ряник (дети с 12-23 лет)	200/200+15	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,9	160,45/185,75	0,2/0,21	7,2/7,74	0,03/0,03	0,63/0,67	24,2/26,01	48,06/51,66	3,43/3,68	0,2/0,21
	Итого за день		100,51/117	106,92/119,65	381,6/448,2	2888,1/3343,5	1,07/1,24	56,8/64,3	0,7/0,9	10/12	812/892,8	1383/1480,8	234,94/284,28	11,9/15,85

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
121	Завтрак Суп гречневый молочный	200/250	4,86/5,93	7,3/9,28	16,59/27,1 9	36,1/108,3	0,02/0,093	1,24/1,5 5	0,01/0,0 1	0,12/0,1 5	25,9/32, 37	59,6/74, 5	6,8/8,5	0,05/0,0 6
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
15	Сыр твердый порционно	12	3,48	4,43	0,00	54,6	0,04	0,11	0,02	0,04	124,0	117	5,25	0,04
382	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Какао	200	3,52	0,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,0	0,06
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,13/0,203	2,75/3,0 6	0,1/0,1	0,25/0,2 8	342,4/3 48,87	346,1/3 61,0	49,05/5 0,75	1,91/1,9 2
	Обед													
86	Свекольник с мясом	250/300	12,39/12, 88	17,11/17,8 6	41,45/42,5 7	291,93	307,2	0,03/0,0 36	5,71/7,8 5	0,13/0,1 5	2,36/2,8 3	56,8/68, 16	150,9/1 71,08	12,52/2 2,0
0,21/ 1,252 02	Макароны отварные	150/180	5,4/6,48	0,6/1,72	15,00/22,0 0	147/182,4	0,01/0,012	3,12/4,7	0,00	0,00	56,2/67, 44	65,8/78, 96	3,6/6,7	0,00
254	Печень «Обжорка» с солеными огурцами	80/100	7,31/7,94	12,33/15,4 2	3,85/10,51	91,97/139,25	0,05/0,06	5,32/6,6 5	0,16/0,2	2,41/3,0 4	89,7/110 5,12	118,5/1 38,12	23,8/38, 38	0,32/1,4
24	Салат из свежих овощей	100	1,63	4,4	12,3	77,5	0,01	1,23	0,005	1,15	56,4	117,8	15,7	0,32
389	Морс	200	0,2	0,00	21,8	82,8	0,06	3,2	0,02	0,02	19,0	93,4	7,8	0,58
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/10 9,5	125,0/1 87,5	40,0/60, 0	2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149,	962,7/1114,5	0,2/0,21	18,44/3	0,4/0,53	7,32/8,9	384,1/4	663,0/7	103,05/	4,29/6,7

	Подлик					4			2,75	6	22,72	14,28	134,78	
434	Сдоба	100/120	15,75/18, 5	17,62/19,7		43,4/54,5	389,35/465,2 5	0,06/0,096	3,2/5,7	0,00	32,00/5 1,2	87,00/1 39,2	2,56/3,2 2	0,09/1,1 4
389	Сок натуральный	200	1,00	0,20		20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	172,02	16,00	10,00	2,00
	Итого		16,75/19, 5	17,82/19,9		63,6/74,7	481,35/557,2 5	0,14/0,176	11,2/13, 7	0,04	204,02/ 223,22	103,0/1 55,2	12,56/1 3,22	2,09/3,1 4
	Ужин													
161	Картофельно- мясная запеканка	200/250	10,65/11, 72	14,13/16,1 1		23,55/34,1 5	227,9/300,1	0,02/0,09	3,42/5, 27	0,12/0,1 9	15,4/19, 19	201,56/ 212,95	29,36/4 3,14	0,27/1,4 1
23	Помидор свежий порционно	100	1,13	6,19		4,02	79,1	0,06	20,42	0,00	17,58	32,88	17,79	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00		14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3		42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6		84,8/99,6	641,8/743	0,14/0,176	11,2/13, 7	0,004	204,02/ 223,22	103,0/1 55,2	12,56/1 3,22	2,09/3,1 4
	Паужин													
386/4 51	«Ряженка»+пе ченье (дети с 12-23 лет)	200/200+1 5	5,67/6,5	6,02/6,7		21,2/24,9	160,45/185,7 5	0,01/0,01	2,54/2,7 3	0,02/0,0 2	1,9/2,04	77,46/8 3,26	11,63/1 2,50	0,18/0,1 9
	Итого за день		100,51/1 17	106,92/119 ,65		381,6/448, 2	2888,1/3343, 5	0,59/0,79	58,87/6 8,84	0,69/0,8	1040,4/ 1108,48	1500,5/ 1630,27	246,44/ 294,31	11,74/1 6,35

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Завтрак Каша кукурузная молочная	200/250	9,1	12,01/12,8 8	27,78/37,3 1	156,5/215,85	0,03/0,03	14,3/15, 8	0,17/0,2 1	1,12/1,4	116,5/2 25,24	156,2/1 61,25	14,56/1 8,43	0,04/0,0 5
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
15	Колбаса вареная	25	2,56/3,2	3,44/4,55	0,3/1,37	51,4/64,25	0,00	0,00	0,00	0,02/0,0 04	27,00/3 3,75	35,6/44, 5	3,2/4,0	0,03/0,3 7
376	Хлеб пшеничный Чай с сахаром	100/125 200	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,06/0,06	14,4/15, 9	0,23/0,2 7	1,23/1,5 3	220/231 24	271,3/2 85,25	40,76/4 5,43	1,83/2,1 8
	Обед													
102	Суп из овощей с фасолью	250/300	14,29/15, 03	16,5/17,09	50,6/53,9	294,6/306,92	0,43/0,51	5,8/6,96	0,09/0,2	1,32/1,5 8	223,8/2 48,56	265,3/2 78,59	6,3/17,5 6	1,4/2,68
291	Плов с мясом	230/280	11,77/13, 23	17,84/21,2 1	15,14/16,9 4	315,4/400,43	0,32/0,4	8,4/10,5	0,08/0,0 9	1,17/1,5 2	238,9/2 58,62	289,7/3 02,12	7,25/19, 06	1,43/3,6 8
20	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14,00	0,004	4,3	0,00	0,8	21,85	58,2	9,8	0,07
355	Кисель из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,09	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/10 9,5	125,0/1 87,5	40,0/60, 0	2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149, 4	962,7/1114,5	0,84/1,0	19,98/2 3,24	0,17/0,2 9	3,68/4,2 9	563,95/ 608,43	741,8/7 67,51	63,35/8 6,42	5,88/9,4 1
	Полдник													
403	Оладьи с джемом	100/120	15,35/18, 1	16,22/18,3	47,2/58,3	395,35/471,2 5	0,01/0,02	8,96/9,6 8	0,05/0,0 6	0,98	15,7/18, 84	25,4/30, 48	4,95/5,9 4	0,06/0,0 7

378	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,00	33,0	67,5	10,5	0,2
	Итого		16,75/19,5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,25	0,03/0,04	8,91/9,69	0,1/0,11	1,01	48,7/51,84	32,9/37,98	15,45/16,44	0,46/0,47
	Ужин													
312	Пюре картофельное	230/280	3,15/3,78	6,90/8,28	13,75/18,30	122,55/150,06	0,08/0,09	0,6/1,72	0,05/0,06	0,03/0,088	16,0/28,43	56,8/68,16	15,8/22,77	0,02/0,09
234	Котлета рыбная в томатном соусе	80/100	6,88/7,84	7,14/8,32	14,52/19,57	184,45/228,52	0,08/0,1	0,00	0,01/0,02	3,7/4,6	85,32/106,65	256,32/345,1	9,7/24,0	0,03/1,03
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12,95	3,44/4,3	42,53/46,73	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,01	0,09/0,09	69,0/86,25	76,5/95,62	23,0/28,75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26,0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,19/0,22	0,7/1,82	0,07/0,09	3,82/4,77	176,32/210,08	389,62/489,76	48,5/69,77	2,21/3,28
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+ирис (дети с 12-23 лет)	300/300+15	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,81	160,45/185,75	0,45/0,51	9,05/10,4	0,12/0,13	0,03/0,03	4,48/5,15	87,5/100,6	21,7/24,9	0,18/0,2
	Итого за день		100,51/117	106,92/119,65	381,6/448,2	2888,1/3343,5	1,16/1,36	48,3/54,96	0,63/0,82	9,82/11,77	1055,7/1148,32	1576,4/1721,28	220/270	10,72/15,68

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
175	Каша молочная «Дружба»	200/250	12,1/14,08	17,43/28,0 3	96,4/168,6	0,06/0,07	2,56/3,2	0,02/0,0 2	1,15/1,4 3	32,5/40, 62	57,4/71, 75	3,56/4,4 5	0,03/0,0 3
14	Масло сливочное	15	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
73	Икра кабачковая	25	1,35	2,25	23,50	0,03	0,8	0,01	0,08	1,16	25,6	1,25	0,01
	Хлеб пшеничный	100/125	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
382	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,0	22,04	116,0	0,02	0,4	0,08	0,03	34,0	45,0	7,02	0,1
	Итого												
	Обед												
116	Суп «Харчо» с мясом	250/300	14,57/15,2 4	20,7/25,64	269,6/294,4	0,05/0,12	7,12/8,9 3	0,07/0,0 8	1,18/1,7 3	59,8/91, 76	189,6/1 94,08	27,85	0,56/1,6 7
142	Картофель, тушеный с курицей	230/280	13,87/17,1 6	27,54/27,7	250,40/322,9 5	0,04/0,11	11,15/1 3,93	0,08/0,1	1,56/2,2 7	118,6/1 23,29	234,2/2 59,31	32,4/48, 9	0,62/1,8 4
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,0	20,0	104	0,01	2,1	0,04	1,26	115,0	117,8	18,7	0,58
355	Компот из яблок	200	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,09	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	100/150	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/10 9,5	125,0/1 87,5	40,0/60, 0	2,8/4,2

	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149,4	962,7/1114,5	0,15/0,29	21,875/26,44	0,19/0,22	4,39/5,65	372,8/409,75	670,2/699,79	118,9/149,36	4,74/7,07
	Полдник													
	Пирожок с яйцом и рисом	100/120	10,95/13,7	12,82/14,9	55,6/66,7	375,35/451,25	0,01/0,01	1,12/1,34	0,01/0,01	0,08/0,09	56,9/68,28	89,7/107,64	5,6/6,72	0,07
386	Йогурт фруктовый	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	6,8	0,03	2,78	17,0	108,9	6,8	0,68
	Итого		16,75/19,5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,25	0,09/0,09	7,92/8,14	0,04/0,04	2,86/2,87	73,9/85,28	198,6/216,54	12,4/13,52	0,75
	Ужин													
163	Запеканка морковная с творогом	200/250	9,38/10,45	13,52/15,5	23,97/33,56	219,0/291,2	0,59/0,61	8,23/10,28	0,09/0,17	0,53/0,98	98,6/123,25	143,7/179,62	28,9/44,77	0,16/1,78
34	Салат «Летний» (капуста, помидор, лук, перец болгарский, зелень)	100	2,4	6,8	4,3	88	0,002	2,17	0,07	0,1	117,58	138,4	12,41	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12,95	3,44/4,3	42,53/46,73	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,01	0,09/0,09	69,0/86,25	76,5/95,62	23,0/28,75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26,0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,64/0,66	10,5/12,55	0,17/0,25	0,72/1,17	291,4/316,05	358,6/394,52	64,31/80,18	2,49/4,11
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+зефир (дети с 12-23 лет)	300/300+15	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,9	160,45/185,75	0,44/0,5	9,8/11,27	0,03/0,03	1,33/1,52	46,4/53,36	121/0/139,15	21,97/25,26	0,57/0,65
	Итого за день		100,51/117	106,92/119,65	381,6/448,2	2888,1/3343,5	1,06/1,23	48,8/56,3	0,66/0,86	9,4/11,4	895,8/976,78	1547/1644,8	237,44/286,78	9,91/13,86

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
184	Крупеник с творогом	200/250	7,9/8,36	10,01/10,8 8	19,38/28,9 1	68,51/127,85	0,06/0,07	2,56/3,2	0,02/0,0 2	1,15/1,4 3	32,5/40, 62	57,4/71, 75	3,56/4,4 5	0,03/0,0 3
14	Масло	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
16	сливочное													
	Колбаса варенная	20/25	2,56/3,2	3,44/5,55	0,3/1,37	51,4/64,25	0,00	0,00	0,00	0,02/0,0 4	27,00/3 3,75	35,6/44, 5	3,2/4,0	0,03/0,9 37
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	22,7	116,0	0,02	0,4	0,08	0,03	34,0	45,0	7,02	0,1
	Итого		22,35/26, 1	23,3/26,2	85,1/99,9	641,8/743	0,11/0,12	3,06/3,7 2	0,16/0,1 6	1,29/1,5 9	164,0/1 96,12	217,5/2 59,87	44,22/4 4,22	1,9/2,7
	Обед													
113	Суп куриный с домашней лапшой	250/300	16,96/17, 26	17,84/19,5	13,84/18,0 4	217,0/242,05	0,05/0,12	7,12/8,9 3	0,07/0,0 8	1,18/1,7 3	59,8/91, 76	189,6/1 94,08	27,8/41, 76	0,56/1,6 7
303	Каша пшеничная с гуляшом	230/280	8,9/10,8	10,6/12,9	50,4/51,3	333,0/405,3	0,04/0,11	11,15/1 3,93	0,08/0,1	1,56/2,2 7	118,6/1 23,29	234,2/2 59,31	32,4/48, 9	0,62/1,8 4
19	Салат зеленый с огурцами, и помидорами	100	1,0	6,0	4,0	74,0	0,01	2,1	0,04	1,26	115,0	117,8	18,7	0,58
389	Сок томатный Хлеб ржаной	200 100/150	0,04 6,6/9,9	0,00 1,2/1,5	24,76 34,2/51,3	94,2 165,4/248,1	0,01 0,04/0,06	1,08 0,4/0,6	0,00 0,00	0,09 0,3/0,45	6,40 73,0/10 9,5	3,60 125,0/1 87,5	0,00 40,0/60, 0	0,18 2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149, 4	962,7/1114,5	0,15/0,29	21,875/ 26,64	0,19/0,2 2	4,39/5,6 5	372,8/4 09,75	670,2/6 99,79	118,9/1 49,36	4,74/7,0 7
	Полдник													
450	Песочник с	100/120	10,95/13, 7	12,82/14,9	55,6/66,7	375,35/451,2 5	0,01/0,01	1,12/1,3 4	0,01/0,0 1	0,08/0,0 9	56,9/68, 28	89,7/10 7,64	5,6/6,72	0,07

386	изюмом	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	6,8	0,03	2,78	17,0	108,9	6,8	0,68
	Йогурт фруктовый													
	Итого		16,75/19, 5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,2 5	0,09/0,09	7,92/8,1 4	0,04/0,0 4	2,86/2,8 7	73,9/85, 28	198,6/2 16,54	12,4/13, 52	0,75
143	Ужин													
	Овощное рагу с мясом	230/280	8,61/10,4 2	15,36/18,6 3	19,88/22,1 5	286,95/337,1 2	0,15/0,21	7,4/9,25	0,07/0,1 4	2,25/2,8 1	118,7/1 48,37	245,3/2 63,54	25,8/41, 25	0,19/2,9 3
30	Салат из редиса	100	2,5	7,4	3,63	91	0,02	2,17	0,07	0,1	117,8	138,4	12,41	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,64/0,66	10,5/12, 55	0,17/0,2 5	0,72/1,1 7	291,4/3 16,05	358,6/3 94,52	64,31/8 0,18	2,49/4,1 1
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+зефир (дети с 12-23 лет)	300/300+1 5	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,9	160,45/185,7 5	0,44/0,5	9,8/11,2 7	0,03/0,0 3	1,33/1,5 2	46,4/53, 36	121/0/1 39,15	21,97/2 5,26	0,57/0,6 5
	Итого за день		111,8/13 0,1	118,4/132, 6	424,3/408, 3	3204/3710	1,31/1,2	48/56,4 2	0,65/0,7 7	9,22/11, 52	921,82/ 1066,07	1557/17 62,13	247,83/ 316,48	9,91/16, 06

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша геркулесовая молочная	200/250	7,99/9,0 6	10,38/12, 36	14,34/24, 94	67,2/139,4	0,03/0,0 3	0,8/1, 0	0,01/0, 01	0,08/0, 1	1,16/1, 45	25,6/32, 0	1,25/1, 56	0,01/0, 01
25	Икра кабачковая	25	0,35	1,35	2,25	23,5	0,03	0,8	0,01	0,08	1,01	25,6	1,25	0,01
382	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/1 2,95	3,44/4,3	42,53/46, 73	306,8/335,8	0,03/0,0 3	0,01/0,1 2	0,01/0, 01	0,09/0, 09	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2, 2
14	Какао Масло сливочное	200 15	3,52 0,12	3,72 4,87	25,49 0,19	145,2 99,1	0,04 0,00	1,3 0,00	0,01 0,05	0,00 0,00	122,0 1,5	90 3,00	14 0,00	0,06 0,00
	Итого		22,34/26	23,76/26, 6	84,8/99,6	641,8/743	0,13/0,13	3,0/3,2 2	0,09/0, 09	0,25/0, 27	194,67 /212,2 1	220,7/2 46,22	39,5/45, 56	1,84/2, 28
	Обед													
111	Суп мясной с рожками	250/300	11,56/1 2,76	22,84/24, 7	55,24/59, 06	426,0/491,5	0,05/0,1 2	7,12/8, 93	0,07/0, 08	1,18/1, 73	59,8/91, 76	189,6/1 94,08	27,8/41, 76	0,56/1, 67
287	Голубцы с мясом и рисом	230/280	14,0/15, 0	9,7/11,8	5,9/7,18	147,0/178,9	0,04/0,1 1	11,15/ 13,93	0,08/0, 1	1,56/2, 27	118,6/1 23,29	234,2/2 59,31	32,4/48, 9	0,62/1, 84
68	Винегрет с фасолью	100	1,3	1,9	7,1	51,0	0,01	2Д	0,04	1,26	115,0	117,8	18,7	0,58
389	Морс клюквенный	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,09	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	244,5/298,9	0,04/0,0 6	0,4/0, 6	0,00	0,3/0,4 5	73,0/10 9,5	125,0/1 87,5	40,0/60 0	2,8/4,2
	Итого		33,5/39	35,64/39, 9	127,2/149, 4	962,7/1114, 5	0,15/0,31	21,85/ 26,64	0,19/0, 22	4,39/5, 8	372,8/4 45,95	670,2/7 62,29	118,9/1 69,36	4,74/8, 47
	Полдник													
406	Сочни с творогом	100/120	10,95/13, 7	12,82/14,9	55,6/66,7	375,35/451,2 5	0,01/0,01	1,12/1,3 4	0,01/0,0 1	0,08/0,0 9	56,9/68, 28	89,7/10 7,64	5,6/6,72	0,07
386	Йогурт фруктовый	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	6,8	0,03	2,78	17,0	108,9	6,8	0,68

	Итого		16,75/19, 5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,2 5	0,09/0,09	7,92/8,1 4	0,04/0,0 4	2,86/2,8 7	73,9/85, 28	198,6/2 16,54	12,4/13, 52	0,75
	Ужин													
394	Вареники с картофелем	200/250	11,18/12, 25	20,22/22,2	22,17/32,7 7	325,65/401,5 5	0,59/0,61	8,23/10, 28	0,09/0,1 7/	0,53/0,9 8	98,6/12 3,25	143,7/1 79,62	28,9/44, 77	0,16/1,7 8
56	Салат овощной с яблоками	100	0,6	0,1	6,1	127,7	0,02	2,17	0,07	0,1	117,8	138,4	12,41	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,64/0,66	10,5/12, 55	0,17/0,2 5	0,72/1,1 7	291,4/3 16,05	358,6/3 94,52	64,31/8 0,18	2,49/4,1 1
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+зефир (дети с 12-23 лет)	300/300+1 5	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,9	160,45/185,7 5	0,44/0,5	9,8/11,2 7	0,03/0,0 3	1,33/1,5 2	46,4/53, 36	121/0/1 39,15	8,0/9,2	0,57/0,6 5
	Итого за день		111,78/1 30	118,8/133	424/498	3209/3715	1,05/1,23	47,94/5 5,92	0,58/0,7	8,3/10,2	952/108 2,16	1560,2/ 1748,48	243,04/ 317,82	9,85/15, 64

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Омлет	200/250	7,9/8,33	10,01/5, 21	19,38/28, 91	68,5/127,85	0,03	0,8	0,01	0,08	1,16	25,6	1,25	0,01
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
15	Колбаса вареная	25	2,56/3,2	3,44/4,55	0,3/1,37	51,4/64,25	0,00	0,00	0,00	0,02/0,0 04	27,00/3 3,75	35,6/44, 5	3,2/4,0	0,03/0,3 7
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46/7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
382	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,4	2,0	22,04	116,0	0,02	0,4	0,08	0,03	34,0	45,0	7,02	0,1
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,14/0,15	3,86/4,5	0,17/0,1 7	1,35/1,6 3	138,16/ 146,28	207,5/2 21,85	34,83/3 5,72	1,9/1,9
	Обед													
108	Суп куриный с клецками	250/300	11,9/12,2 8	12,1/13,52	11,6/13,92	174,0/208,8	0,05/0,12	7,12/8,9 3	0,07/0,0 8	1,18/1,7 3	59,8/91, 76	189,6/1 94,08	27,8/41, 76	0,56/1,6 7
321/3 12	Гарнир сложный	150/180	4,96/5,66	0,24/1,48	46,34/48,9 2	169,6/196,55	0,04/0,11	11,15/1 3,93	0,08/0,1	1,56/2,2 7	118,6/1 23,29	234,2/2 59,31	32,4/48, 9	0,62/1,8 4
243	Сардельки отварные	80/100	5,1/6,3	13,2/14,5	0,8/1	142,4/178	0,00	0,00	0,00	0,02/0,0 04	27,00/3 3,75	35,6/44, 5	3,2/4,0	0,03/0,3 7
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,9	8,9	9,5	138	0,01	2,1	0,04	1,26	115,0	117,8	18,7	0,58
357	Компот из шиповника Хлеб ржаной	200 100/150	0,04 6,6/9,9	0,00 1,2/1,5	24,76 34,2/51,3	94,2 165,4/248,1	0,01 0,04/0,06	1,08 0,4/0,6	0,00	0,09	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149, 4	962,7/1114,5	0,84/1,0	19,98/2 3,24	0,17/0,2 9	3,68/4,2 9	563,95/ 608,43	741,8/7 67,51	63,35/8 6,42	5,88/9,4 1

[illegible]

День 14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
190	Завтрак													
	Пудинг рисовый	200/250	8,28/9,35	11,73/13,7 1	6,84/17,44	53,2/125,4	0,03/0,03	0,8/1,0	0,01/0,0 1	0,08/1,0	1,16/1,4 5	25,6/32, 0	1,25/1,5 6	0,01/0,0 1
14	Масло сливочное	15	0,12	4,87	0,19	99,1	0,00	0,00	0,05	0,00	1,5	3,00	0,00	0,00
362	Повидло фруктово- ягодное	15	0,06	0,00	9,75	37,5	0,07	1,6	0,15	0,1	75,0	128,6	22,04	0,8
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12, 95	3,44/4,3	42,53/46,7 3	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,0 1	0,09/0,0 9	69,0/86, 25	76,5/95, 62	23,0/28, 75	1,76/2,2
382	Какао	200	3,52	0,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,0	0,06
	Итого		22,34/26, 0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,1/0,1	2,2/2,42	0,13/0,1 3	0,17/1,0 9	195,16/ 212,7	198,1/2 23,62	38,25/4 4,31	1,83/2,2 7
	Обед													
97	Суп «Солянка»	250/300	12,18/13, 78	14,57/15,2 4	37,19/40,9 1	269,9/294,4	0,05/0,12	7,12/8,9 3	0,07/0,0 8	1,18/1,7	59,8/91, 76	189,6/1 94,08	27,8/41, 76	0,56/1,6 7
291	Плов с курицей	230/280	12,88/13, 48	13,87/17,1 6	11,05/12,4 3	250,40/322,9 5	0,040/0,11	11,15/1 3,93	0,08/0,1	1,56/2,2 7	118,6/1 23,29	234,2/2 59,31	32,4/48, 9	0,62/1,8 4
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,8	6,0	20,0	104	0,01	2,1	0,04	1,26	115	117,8	18,7	0,58
357	Компот из персиков консервирован ный	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,09	6,40	3,60	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	100/150	6,6/9,9	1,2/1,5	34,2/51,3	165,4/248,1	0,04/0,06	0,4/0,6	0,00	0,3/0,45	73,0/10	125,0/1	40,0/60,	2,8/4,2

											9,5	87,5	0	
	Итого		33,5/39	35,64/39,9	127,2/149,4	962,7/1114,5	0,15/0,29	21,85/26,44	0,19/0,22	4,39/5,65	372,8/409,75	670,2/699,79	118,9/149,36	4,74/7,07
	Полдник													
410	Ватрушка с творогом	100/120	15,752/18,5	17,62/19,7	43,4/54,5	389,35/465,25	0,01/0,01	1,12/1,34	0,01/0,01	0,08/0,09	56,9/68,28	89,7/107,64	5,6/6,72	0,07/0,08
389	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,2	92,00	0,08	8,00	0,04	0,60	172,02	16,00	10,00	2,00
	Итого		16,75/19,5	17,82/19,9	63,6/74,7	481,35/557,25	0,09/0,09	9,12/9,34	0,05/0,05	0,68/0,69	228,92/240,3	105,7/123,64	15,6/16,72	2,07/2,08
	Ужин													
77	Сельдь с картофелем	200/250	10,38/11,45	15,52/17,2	19,77/30,37	224,0/296,2	0,59/0,61	8,23/10,28	0,09/0,17	0,53/0,98	98,6/123,25	143,7/179,62	28,9/44,77	0,16/1,78
73	Икра кабачковая	25	0,35	1,35	2,25	23,50	0,03	0,8	0,01	0,08	1,16	25,6	1,25	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	100/125	10,36/12,95	3,44/4,3	42,53/46,73	306,8/335,4	0,03/0,03	0,1/0,12	0,01/0,01	0,09/0,09	69,0/86,25	76,5/95,62	23,0/28,75	1,76/2,2
	Итого		22,34/26,0	23,76/26,6	84,8/99,6	641,8/743	0,64/0,66	10,5/12,55	0,17/0,25	0,72/1,17	291,4/316,05	358,6/394,52	64,31/80,18	2,49/4,11
	Паужин													
338	Фрукты свежие/+зефир (дети с 12-23 лет)	300/300+15	5,67/6,5	6,02/6,7	21,2/24,9	160,45/185,75	0,44/0,5	9,8/11,27	0,03/0,03	1,33/1,52	46,4/53,36	121/0/139,15	21,97/25,26	0,57/0,65
	Итого за день		100,51/117	106,92/119,65	381,6/448,2	2888,1/3343,5	1,02/1,18	48,34/56,12	0,63/0,48	6,04/8,69	1108/1201,47	1444,7/1570,48	245,06/299,77	11,16/15,56

При составлении меню использовался «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»

г. Москва ДеЛи принт 2005 г.