

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КОУ «Березовская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
_____ Н. В. Зюзина
_____ 2023 год

Примерное 2х недельное перспективное меню для обучающихся получающих двухразовое горячее питание
возрастная категория с 7 до 11 лет (завтрак, обед)
на 2023-2024 учебный год

третьи блюда витаминизированы аскорбиновой кислотой, в рационе используется йодированная соль

Примерное двухнедельное меню по продуктам, пищевым веществам у детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Меню поселковые 7-11лет (завтрак, обед)

№	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,м кг	ТЭ,мг	B1, мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
93	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	2,4	7,4	2,2	27,2	205,6	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
3	Бутерброд с маслом,сыром	60/5/10	7,2	2,7	7,3	1,0	24,9	204	117,48	27,57	133,56	1,44	40	46,5	47,69	0,09	0,07
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
25	Йогурт сливочный	105	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
Итого за прием			18,7	8,7	24,8	9,5	76,8	621,6	389,41	112,11	455,04	3,54	87,6	117,21	4,56	0,33	6,86
Обед																	
51	Салат из отварной свеклы	100	2,6	1,3	7,3	6,0	6,5	105,1	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
101	Суп картофельный с мясом	250	6,6	0,0	5,3	5,8	21,0	168,5	38,03	49,05	145,14	2,22	0	252,5 2	2,97	0,23	5,65

№	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
152	Гуляш мясной	80	12,0	11,3	12,6	0,0	1,6	169,0	13,13	17,81	138,97	1,84	13,6	18,13	0,47	0,05	0,36
200	Капуста тушеная	180	3,5	0,0	4,0	0,7	26,4	162,6	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
431	Хлеб в/с	50	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	6,96	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
430	Хлеб шаталовский	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
241	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	0,1	0,1	21,5	88,7	11,93	14,54	11,58	0,47	0	1,5	0,27	0	0,18
Итого за прием			31,5	12,7	30,6	13,8	108,4	870,8	186,1	167,41	570,5	9,2	41,89	312,23	8,12	0,6	15,3
Итого за день			50,3	21,4	55,4	23,2	185,2	1492,3	575,51	279,53	1025,54	12,75	129,49	429,44	12,68	0,93	22,15
Содержание, % от калорийности			14,0		35,0		51,0										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:3,7														
2 день																	
Завтрак																	
106	Ленивые голубцы(мясо)	130	8,1	7,0	8,4	1,1	7,1	139,9	37,01	16,55	75,1	1,14	17,25	33,05	0,79	0,03	2,17
243	Соус основной	50	1,0	0,6	2,3	0,0	3,1	37,4	29,51	5,51	24,8	0,13	13,2	114,75	0,08	0,01	0,35
3	Бутерброд с маслом, сыром	80/5 /10	8,5	2,7	8,1	1,3	31,6	242,7	124,48	19,97	165,16	2,22	41	46,7	1,47	1,2	0,07
261	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Итого за прием			20,6	13,2	21,4	2,5	56,1	515,2	307,69	72,34	348,77	3,61	91,45	216,5	2,34	0,2	3,11
Обед																	
15	Салат из свежих овощей	100	0,9	0,4	6,0	5,9	2,0	67,6	32,46	93,91	45,22	8,14	0,07	381	2,75	0,04	3,38
48	Суп рисовый (харчо)	250	6,6	4,3	9,8	0,3	15,4	180,7	197,8	48,46	199,13	1,07	64,22	375,03	0,58	0,14	6,81

№	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
203	Макаронны отварные с соусом томатным	150	2,9	0,3	3,0	0,2	15,4	106,7	65,87	33,84	71,76	2,14	15,53	31,55	0,27	0,03	6,85
142	Рыба запеченная	100	14,1	14,0	5,2	1,1	5,9	129,0	26,54	29,95	145,54	0,76	19,2	672,5	1,67	0,12	0,86
431	Хлеб в/с	50	4,8	0,1	1,1	0,9	22,7	124,6	8,7	10,72	62,17	0,52	0	0,3	1,08	0,09	0
430	Хлеб шаталовский	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
93	Компот из клюквы	200	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	55,7	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
338	Фрукты	120	0,5	0,0	0,5	0,5	11,8	58,4	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12

Итого за прием 32,6 19,1 26,2 9,5 99,6 800,1 368,93 247,63 601,35 17,06 99,02 1531,88 7,4 0,53 68,9
Итого за день 53,2 32,3 47,6 12,0 155,7 1315,2 676,62 319,96 950,11 20,67 190,47 1748,37 9,74 0,72 72
Содержание, % от калорийности 17,0 34,0 49,0
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:3,3

3 день

Завтрак

114	Каша пшеничная молочная	150	4,5	1,8	4,0	0,4	23,0	150,8	87,14	20,47	137,68	0,55	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
430	Хлеб шаталовский	20	1,3	0,0	0,2	0,2	6,7	38,7	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
338	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	13,7	68,1	22,39	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
200	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	39,6	2,23	0,57	1,02	0,06	0	0,1	0,01	0	0,8

Итого за прием 10,8 1,9 7,4 2,1 73,2 535,3 195,73 66,99 374,21 6,72 138,6 250,8 2,35 0,25 15,25

Обед

70	Томаты стерилизованные	100	1,4	0,0	6,1	6,1	8,9	100,0	21,37	19,07	43,77	0,83	0	184,34	2,78	0,05	3,95
----	------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	---	--------	------	------	------

№	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	
108	Суп с клецками с мясом	200	2,3	0,0	3,4	0,3	14,0	99,5	12,2	7,26	25,92	0,43	12	222,5	0,41	0,03	0,52	
78	Бигус	200	3,1	0,0	4,3	5,0	16,7	126,3	43,49	44,4	90,93	1,36	0	1136,84	2,56	0,1	12,74	
431	Хлеб в/с	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,7	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111	Кисель фруктовый	200	1,0	0,0	0,1	0,1	31,3	133,9	34,97	19,95	33,6	0,66	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
430	Хлеб шаталовский	60	6,1	0,8	3,9	3,5	26,7	170,7	10,21	11,14	70,72	0,65	8,47	14,96	2,14	0,09	0	
Итого за прием			34,0	17,2	31,9	15,2	113,7	903,7	211,44	113,34	416,58	6,29	61,57	767,27	9,5	0,32	33,98	
Итого за день			53,5	29,4	48,0	17,2	186,8	1439,0	407,17	180,32	790,79	13,01	200,17	1018,06	11,85	0,57	49,23	
Содержание, % от калорийности			15,0		31,0		54,0											
Соотношение Б:Ж:У			1,1:1:3,9															

4 день

Завтрак

177	Каша молочная «Дружба»	150	3,8	2,3	4,9	0,4	19,2	137,1	86,86	20,31	92,77	0,39	18,18	33,95	0,11	0,05	0,4
253	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,8	3,2	0,1	14,4	96,4	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
Итого за прием			10,2	5,2	8,8	1,3	51,6	330,7	283,34	59,59	322,78	1,9	68,6	109,86	2,67	0,19	1,02

№	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

Обед

	Салат из моркови	100	1,3	0,0	6,0	6,0	18,9	136,0	19,61	27,56	40	0,51	0	1480	2,94	0,04	3,63
456	Рассольник со сметаной	250	2,5	0,1	5,4	5,4	16,6	131,1	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
153	Жаркое по- домашнему	180	3,1	0,0	4,3	5,0	16,7	126,3	43,49	44,4	90,93	1,36	0	1136,84	2,56	0,1	12,74
431	Хлебный в/с	40	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	6,96	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
430	Хлеб шаталовский	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
344	Компот из св. яблок	200	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	55,7	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39

Итого за прием 31,6 17,8 33,4 17,7 99,5 856,3 131,37 142,36 449,73 6,69 40,68 3069,39 10,24 0,42 63,09

Итого за день 51,6 29,5 50,3 21,8 182,3 1427,6 414,71 201,95 772,51 8,6 109,28 3179,25 12,91 0,61 64,1

Содержание, % от калорийности 15,0 33,0 52,0

Соотношение Б:Ж:У 1:1:3,6

5 день

Завтрак

117	Творожная запеканка	200	19,9	20,0	17,1	3,1	17,0	305,9	177,18	35,12	241,87	0,83	62,6	804,42	1,91	0,06	0,49
2	Молоко сгущенное	50	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,9	15,35	1,7	10,95	0,01	2,1	2,35	0,01	0	0,05
431	Хлеб в/с	40	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	6,96	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
25	Йогурт сливочный	105	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63
263	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0

Итого за прием 27,8 24,0 22,4 3,9 53,6 532,4 349,78 62,9 415,06 1,41 89,7 834,51 2,78 0,18 2,16

Обед

50	Икра кабачковая	80	5,0	2,5	7,5	5,2	5,2	115,3	26,6	18,78	86,86	1,05	50	91	2,48	0,1	7,8
170	Борщ со сметаной	250	2,1	0,1	5,3	5,2	10,5	102,5	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81

№	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
146	Котлета рыбная	100	13,1	12,2	6,5	5,1	4,9	133,8	49,03	52,77	213,36	1,19	20,22	435,06	2,96	0,11	0,91
206	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	20,4	132,6	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
228	Соус томатный	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
430	Хлеб шаталовский	30	2,0	0,0	0,4	0,4	10,0	58,0	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
431	Хлеб в/с	60	5,3	0,2	3,8	3,6	33,5	194,5	11,3	7,21	38,91	0,62	4	5,11	2,05	0,06	0,06
92	Компот из свежих груш	200	0,1	0,0	0,0	0,0	11,3	46,5	7,28	3,23	6,14	0,2	0	6,6	0,1	0	2

Итого за прием

34,6 15,7 28,9 21,9 115,0 897,7 196,72 164,92 581,25 7,25 97,47 774,57 11,89 0,56 31,22

Итого за день

62,4 39,7 51,3 25,7 168,6 1430,1 546,5 227,82 996,31 8,66 187,17 1609,08 14,67 0,74 33,38

Содержание, % от калорийности

18,00 33,00 49,00

Соотношение Б:Ж:У

1,2:1:3,3

6 день

Завтрак

491	Сосиски отварные	75	7,0	7,0	11,3	0,0	0,6	132,3	15	8,44	72,98	1,08	0	0	0,38	0,01	0
302	Гречка отварная	180	3,4	0,7	4,9	0,5	20,5	146,6	52,83	42,62	101,48	1,24	17,28	1115,52	0,38	0,12	9,84
228	Соус томатный	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
430	Хлеб шаталовский	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
2	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
25	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6	2,7	0,0	0,0	35,1	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
200	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	36,6	67,17	45,8	53,44	0,92	0,05	34,18	0,61	0,04	12,8

Итого за прием

19,1 10,5 23,8 1,8 61,8 558,1 259,48 133,82 393,05 5,46 58,33 1196,4 2,84 0,3 22,72

Обед

43	Салат из капусты	100	1,3	0,0	6,0	6,0	5,9	86,8	34,92	17,09	29,71	1	0	304,67	2,8	0,03	22,27
----	------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	---	---	--------	-----	------	-------

№	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

Обед

34	Салат из свежих огурцов	100	1,1	0,4	6,0	5,9	3,1	72,8	32,2	101,04	52,74	8,17	0,07	972	2,83	0,04	1,81
87	Суп с рыбными фрикадельками	200	6,7	5,7	2,0	0,2	10,9	91,6	22,99	29,45	110,39	0,72	7,92	15,6	0,22	0,07	3,75
116	Рагу овощное	150	2,9	0,2	3,7	0,4	18,2	124,1	35,81	27,67	67,49	0,9	15,75	511,22	0,34	0,07	10,21
431	Хлеб в/с	40	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	6,96	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
430	Хлеб шаталовский	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
338	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	13,7	68,1	22,39	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
113	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,2	86,5	14,0	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4

Итого за прием

36,3 23,9 29,7 8,4 110,2 887,3 206,52 236,09 530,07 16,97 70,47 1709,27 6,81 0,44 30,79

Итого за день

68,5 50,4 47,6 12,7 188,9 1508,5 565,39 317,42 992,45 22,04 138,54 1822,85 9,83 0,62 35,77

Содержание, % от калорийности

19,0 30,0 52,0

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1:4

8 день

Завтрак

94	Суп молочный рисовый	200	5,4	4,1	5,4	0,3	15,1	133,4	154,8	28,15	139,32	0,6	21,6	39,8	0,45	0,07	0,73
2	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
431	Хлеб в/с	40	3,9	0,2	9,2	0,7	18,3	165,8	9,4	8,58	52,74	0,44	40	45,24	0,87	0,07	0
110	Какао с молоком	200	3,6	2,9	3,3	0,6	22,8	134,8	110,6	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52

Итого за прием

17,4 7,9 21,9 3,8 84,1 615,5 295,8 96,73 389 3,4 91,6 144,32 2,43 0,32 13,73

№	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

Обед

70	Огурцы стерилизованные	80	1,3	0,0	6,0	6,0	6,0	86,2	30,8	18,34	35,44	1,12	0	2,46	2,74	0,01	2,41
47	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	0,1	3,0	2,7	7,5	68,4	39,2	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
8	Мясо отварное	80	17,2	16,9	10,4	0,0	3,7	177,3	37,3	16,82	118,17	1,91	3,17	7,33	0,48	0,03	0,06
87	Перловка отварная	150	4,9	0,1	4,4	0,6	32,2	200,2	37,4	33,77	164,46	1,21	16,2	915,38	0,8	0,06	0,8
101	Соус сметанный	30	0,5	0,0	2,3	2,2	3,2	36,1	4,9	3,71	10	0,17	2,95	82,14	1,16	0,01	0,29
92	Компот из груш	200	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	55,7	4,4	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,3	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
430	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за прием

31,4 17,1 25,1 10,7 93,9 762,4 172,3 120,74 462,8 7,25 23,87 1301,3 6,92 0,27 55,84

Итого за день

48,8 25,0 47,0 14,5 178,0 1377,9 468,1 217,48 851,8 10,64 115,47 1445,61 9,34 0,59 69,57

Содержание, % от калорийности

15,0 32,0 53,0

Соотношение Б:Ж:У

1:1:3,8

9 день

Завтрак

49	Суп молочный вермишелевый	200	4,5	1,8	4,0	0,4	23,0	150,8	87,1	20,47	137,68	0,55	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
58	Бутерброд с маслом, сыром	40/7/ 20	7,2	2,7	0,8	1	24,8	171	116,3	27,57	132,06	0,58	0	0	0,82	0,05	0
112	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,2	86,5	14,0	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4

Итого за прием

15,3 4,4 11,1 4,6 73,1 475,6 233,0 72,5 332,6 5,3 35,4 90,7 3,29 0,28 12,2

Обед

70	Лечо овощное	80	3,4	2,0	7,8	6,0	5,2	107,6	37,2	18,81	50,47	1,32	39,2	43,94	2,81	0,03	22,17
----	--------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-------	------	------	-------	------	------	-------

№	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
53	Яйцо варёное	40	2,54	2,5	2,30	0	0,14	31,39	11	2,4	38,4	0,5	50	52	0,12	0,01	0
67	Суп с мясными фрикадельками	250	3,8	0,0	5,6	6,4	20,8	158,2	26,7	46,25	117,49	1,6	0	202,25	2,9	0,14	6,5
103	Соус основной	30	3,5	3,8	3,4	0,0	0,0	44,3	2,9	3,24	29,71	0,29	8,69	14,9	0,1	0,01	0,15
13	Тефтели рыбные	80	10,3	10,2	1,6	0,6	1,4	61,2	28,5	13,61	77,32	0,41	5,72	109,48	0,53	0,04	0,09
90	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	20,4	132,6	35,7	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
91	Компот фруктовый	200	3,0	2,8	3,1	0,0	16,3	103,0	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
431	Хлеб в/с	40	2,9	0,0	0,7	0,6	13,6	74,7	5,2	6,43	37,3	0,31	0	0,18	0,65	0,05	0
430	Хлеб шаталовский	30	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14,0	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за прием 42,5 22,2 33,4 19,2 123,3 1001 315 172,86 690,61 7,8 147 479,84 10,68 0,63 43,37

Итого за день 57,7 27,2 46,7 25,8 196,6 1493,5 547,9 245,68 1023,21 13,62 182,4 569,54 14,97 0,91 55,55

Содержание, % от калорийности 16,0 29,0 55,0

Соотношение Б:Ж:У 1,2:1:4,2

10 день

Завтрак

168	Каша молочная гречневая	200	10,8	7,7	7,9	2,0	36,0	263,9	64,2	28,89	157,87	0,77	31,5	57,18	1,21	0,07	0,08
95/2	Булочка с маслом	50	0,2	0,0	2,1	2,4	11,8	69,0	10,2	6,26	8,39	1,22	0	1,2	1,23	0,01	1,2
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,3	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
261	Чай с молоком	200	2,9	2,8	3,2	0,0	14,4	95,2	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
	Йогурт сливочный	105	3,6	3,6	4,0	0,0	5,9	73,2	150,0	17,5	112,5	0,13	25	27,5	0	0,05	1,63

Итого за прием 20,8 14,3 18,0 5,2 86,2 598,5 350,4 78,62 402,92 2,82 76,5 107,88 3,26 0,21 3,42

№	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

Обед

45	Винегрет	100	1,3	0,0	6,0	6,0	18,9	136,0	19,6	27,56	40	0,51	0	1480	2,94	0,04	3,63
102	Суп гороховый	200	6,8	6,4	7,6	0,1	19,3	172,4	234,9	32,09	188,7	0,31	31,2	57,4	0,07	0,07	1,14
31	Гуляш из печени	50	7,2	6,8	8,7	4,1	3,1	121,6	15,6	14,24	78,23	1,15	3	5,73	2,09	0,03	3,31
243	Соус основной	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,3	45,3	34,3	4,26	26,06	0,07	17,1	20,1	0,08	0,01	0,2
304	Рис отварной	180	2,9	0,0	4,2	4,9	16,4	122,2	41,1	37,39	76,05	1,14	0	1136,84	2,37	0,09	12,74
241	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	19,8	87,6	31,3	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
431	Хлебный в/с	40	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	7,0	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
430	Хлеб шаталовский	30	2,0	0,0	0,4	0,4	10,0	58,0	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0

Итого за прием

26,1 14,1 30,8 16,3 109,0 842,8 394,4 158,17 533,34 5,42 51,3 2817,2 9,92 0,39 21,33

Итого за день

46,9 28,3 48,8 21,5 195,2 1441,3 744,8 236,79 936,27 8,25 127,8 2925,08 13,18 0,59 24,75

Содержание, % от калорийности

13,0 31,0 55,0

Соотношение Б:Ж:У

1:1:4,2

11 день

Завтрак

94	Каша манная молочная	200	6,5	2,4	6,0	1,3	31,2	208,4	97,5	38,78	145,29	1,05	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
431	Хлеб в/с	40	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	7,0	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
4	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	0,0	9,8	37,8	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0
25	кефир																

Итого за прием

20,3 7,7 15,9 11,0 93,6 612,2 144,9 72,01 289,56 2,94 31,14 58,64 5,38 0,29 0,54

Обед

№	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

Обед

44	Салат овощной(кукуруза,зеленый горошек)	100	4,8	3,3	7,8	6,2	10,9	136,4	22,4	23,4	92,27	0,82	3,92	6,3	2,94	0,07	3,01
157	Солянка мясная	250	2,1	0,1	5,3	5,2	10,5	102,5	40,0	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
75	Запеканка картофельная с мясом	200	8,1	7,0	8,4	1,1	7,1	139,9	37,0	16,55	75,1	1,14	17,25	33,05	0,79	0,03	2,17
226	Соус сметанный	50	0,5	0,0	2,3	2,2	3,2	36,1	4,9	3,71	10	0,17	2,95	82,14	1,16	0,01	0,29
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,3	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
430	Хлеб шаталовский	20	1,3	0,0	0,2	0,2	6,7	38,7	7,0	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
200	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	39,6	2,23	0,57	1,02	0,06	0	0,1	0,01	0	0,8

Итого за прием

33,9 19,2 36,3 19,3 99,6 883,7 251,5 115,61 490,63 5,57 68,68 389,08 10,66 0,37 16,98

Итого за день

55,2 31,9 53,7 21,7 191,3 1504,9 584,7 198,53 903,32 9,1 150,6 725,33 12,77 0,6 19,99

Содержание, % от калорийности

15,0 33,0 52,0

Соотношение Б:Ж:У

1:1:3,6

13 день

Завтрак

	Каша пшеничная молочная	150	4,5	1,8	4,0	0,4	23,0	150,8	87,14	20,47	137,68	0,55	14,4	26,7	0,48	0,08	0,31
110	Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,4	10,6	0,0	1,7	140,8	67,7	11,28	148,05	1,67	124,2	216,8	0,49	0,05	0,14
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0
430	Хлеб шаталовский	20	1,3	0,0	0,2	0,2	6,7	38,7	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
338	Фрукты	200	0,6	0,0	0,6	0,6	13,7	68,1	22,39	12,6	15,4	3,08	0	7	0,28	0,04	14
200	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	39,6	2,23	0,57	1,02	0,06	0	0,1	0,01	0	0,8

Итого за прием

19,5 12,2 16,1 2,1 73,2 535,3 195,73 66,99 374,21 6,72 138,6 250,8 2,35 0,25 15,25

Обед

70	Томаты стерилизованные	100	1,4	0,0	6,1	6,1	8,9	100,0	21,37	19,07	43,77	0,83	0	184,34	2,78	0,05	3,95
----	------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------	------	---	--------	------	------	------

№	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
108	Суп с клецками с мясом	250	2,3	0,0	3,4	0,3	14,0	99,5	12,2	7,26	25,92	0,43	12	222,5	0,41	0,03	0,52
491	Колбаса вареная	60	16,1	15,6	11,6	1,0	2,7	181,0	17,76	22,77	160,44	2,56	24	31,2	1,1	0,06	0,01
228	Соус томатный	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,3	45,3	34,33	4,26	26,06	0,07	17,1	20,1	0,08	0,01	0,2
200	Капуста тушеная	150	3,2	0,0	3,5	4,0	8,0	83,8	80,61	28,9	56,08	1,09	0	177,56	1,9	0,05	28,98
431	Хлеб в/с	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,7	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель фруктовый	200	1,0	0,0	0,1	0,1	31,3	133,9	34,97	19,95	33,6	0,66	0	116,6	1,1	0,02	0,32
430	Хлеб шаталовский	60	6,1	0,8	3,9	3,5	26,7	170,7	10,21	11,14	70,72	0,65	8,47	14,96	2,14	0,09	0

Итого за прием 34,0 17,2 31,9 15,2 113,7 903,7 211,44 113,34 416,58 6,29 61,57 767,27 9,5 0,32 33,98

Итого за день 53,5 29,4 48,0 17,2 186,8 1439,0 407,17 180,32 790,79 13,01 200,17 1018,06 11,85 0,57 49,23

Содержание, % от калорийности 15,0 31,0 54,0

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:3,9

14 день

Завтрак

177	Каша молочная «Дружба»	150	3,8	2,3	4,9	0,4	19,2	137,1	86,86	20,31	92,77	0,39	18,18	33,95	0,11	0,05	0,4
253	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,8	3,2	0,1	14,4	96,4	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
431	Хлеб в/с	40	3,3	0,1	0,8	0,8	18,1	97,2	9,28	12,67	40,46	0,58	0	0	0,82	0,05	0

Итого за прием 10,2 5,2 8,8 1,3 51,6 330,7 283,34 59,59 322,78 1,9 68,6 109,86 2,67 0,19 1,02

№	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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Обед																	
	Салат из моркови	100	1,3	0,0	6,0	6,0	18,9	136,0	19,61	27,56	40	0,51	0	1480	2,94	0,04	3,63
102	Суп фасолевый	250	2,5	0,1	5,4	5,4	16,6	131,1	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
	Жаркое по- домашнему	180	3,1	0,0	4,3	5,0	16,7	126,3	43,49	44,4	90,93	1,36	0	1136,84	2,56	0,1	12,74
431	Хлебный в/с	40	3,8	0,1	0,9	0,7	18,2	99,7	6,96	8,58	49,74	0,42	0	0,24	0,86	0,07	0
430	Хлеб ржаной	40	2,6	0,0	0,5	0,5	13,4	77,4	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
344	Компот из св. яблок	200	0,2	0,0	0,1	0,1	13,1	55,7	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Итого за прием			31,6	17,8	33,4	17,7	99,5	856,3	131,37	142,36	449,73	6,69	40,68	3069,39	10,24	0,42	63,09
Итого за день			51,6	29,5	50,3	21,8	182,3	1427,6	414,71	201,95	772,51	8,6	109,28	3179,25	12,91	0,61	64,1
Содержание, % от калорийности			15,0		33,0		52,0										
Соотношение Б:Ж:У			1:1:3,6														