

Согласовано
Начальник территориального отделения Управления
Федеральной службы в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Республике Башкортостан в г. Белебей

Г. М. Идрисов
" " 2018 г.

Утверждаю
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Белебеевская
коррекционная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

Л. Р. Имаева
" " 2018 г.

**Примерное 10-дневное меню государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Белебеевская коррекционная школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 2019-2020 учебный год**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

г. день																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150/8	14,58	15,51	23,43	2,62	279,25	100,2	16,81	222,4	2,5	240,9	358,72	0,77	0,07	0,22
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Фрукты свежие	150	2,03	0,00	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	30	0,6	0,03	4,5
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,22	4,49	4,22	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		30,70	23,95	32,95	87,39	776,79	435,7	115,3	524,5	4,98	290,4	457,42	2,4	0,27	5,6
Обед																
	Салат из сырых овощей №22, сб.2016 г.	130	1,16	0,00	5,84	5,18	81,21	25,48	19,3	34,89	0,67	0	463,06	0,36	0,03	8,48
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	250/10	1,92	0,27	4,81	11,98	102,51	36,93	20,97	47,94	0,97	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95
	Гуляш из отварной говядины №96, сб.2015 г.	80/50	21,18	20,53	20,37	3,82	284,88	15,4	26,69	175,5	2,87	0	257,2	3,6	0,04	0,33
	Макаронные изделия отварные №212, сб.2016 г.	210	7,42	0,03	4,94	45,40	264,69	12,56	9,95	55,07	1,01	20,09	37,06	1,13	0,09	0
	Кисель из концентрата "Валетек" №302, сб.2015г	200	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		43,16	20,82	37,74	154,15	1172,10	138	142,3	516,5	10,4	43,4	1011,3	7,51	0,85	41,76
Полдник																
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Кефир (2 вариант) №281 сб.2016г.	200	5,52	5,52	6,10	17,12	147,18	228,9	26,67	181	0,22	38,1	41,91	0	0,06	1,33
	Итого за прием		6,48	6,48	8,62	27,40	213,28	232,3	28,17	190,7	0,34	56,1	61,71	0,15	0,07	1,33
	Итого за день		80,34	51,26	79,31	268,94	2162,17	806	285,8	1232	15,7	389,9	1530,5	10,07	1,19	48,7

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша " Артек" молочная вязкая №185, сб. 2016г.	250/7	11,04	11,04	11,21	53,49	366,02	199,9	55,58	287,3	3,03	71,3	78,71	1,13	0,21	0,78
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	6,00	5,80	5,95	17,86	147,88	214,2	33,23	170,3	0,66	24	44,07	0,01	0,06	1,04
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		28,27	22,15	31,48	107,65	842,90	632,5	124,6	644,7	5,35	196,3	235,68	2,29	0,4	1,96
Обед																
	Салат из свежих огурцов № 14, сб.2016 г.	130	1,05	0,00	5,84	3,85	74,85	26,63	15,2	48,43	0,69	0	10,53	3	0,03	4,99
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №63, сб. 2016 г.	250/20/1	13,78	5,32	8,58	31,17	267,42	34,76	38,47	121	2,84	0	292,42	2,07	0,22	0,74
	Рыба отварная с маслом №82, сб.2016 г.	120/5	0,14	0,02	3,60	0,76	36,44	2,74	1,85	5,14	0,07	23,6	128,65	0,08	0	0,72
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	180/5	4,27	0,03	4,83	19,50	142,50	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Компот из плодов или ягод сушеных №293, сб.2016 г.	200	1,20	0,00	0,06	29,51	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	145,75	1,38	0,02	0,16
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		31,90	5,36	24,70	148,67	993,72	147	142,6	408,2	9,25	53,1	610,9	8,75	0,54	6,61
Полдник																
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте № 80		7,50	4,55	9,18	21,51	202,05	10,45	5,76	54,53	0,71	6,72	6,24	0,59	0,01	0
	Итого за прием		8,50	4,55	9,38	41,71	288,53	24,45	13,76	68,53	3,51	6,72	6,24	0,79	0,03	4
	Итого за день		68,68	32,06	65,56	298,03	2125,15	803,9	280,9	1121	18,1	256,1	852,83	11,84	0,97	12,57

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Крупеник с маслом сливочным №208, сб.2016 г.	220/8	23,24	16,03	19,78	48,74	480,61	179,1	136,8	370,8	4,49	88,78	52,24	0,08	0,25	0,38
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	150	2,03	0,00	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	30	0,6	0,03	4,5
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		32,66	17,50	26,64	127,74	904,28	259,6	214,9	505,6	6,79	124,3	125,89	1,71	0,42	5,14
Обед																
	Салат из свежих помидоров №13, сб.2016 г.	130	1,21	0,00	6,44	6,29	92,53	20,63	19,22	35,46	0,92	0	105,47	0,61	0,06	21,98
	Суп картофельный с фрикадельками №58, сб.20 250/10		4,98	2,18	4,06	14,16	116,53	7,37	7,2	29,83	0,43	15,21	217,49	0,14	0,01	0,62
	Биточки рубленые из птицы (паровые) №128, сб.100/40		14,14	12,63	16,54	11,45	253,46	46,07	21,41	148,3	1,48	73,32	98,15	0,73	0,06	0,51
	Рагу овощное №151, сб. 2016г.	200	3,27	0,02	9,73	18,95	184,35	42,57	38,45	83,7	1,36	7,65	926,29	4,04	0,09	8,96
	Напиток апельсиновый или лимонный №296, сб. 200		0,09	0,00	0,02	15,46	60,10	3,73	1,24	2,14	0,07	0	0,8	0,02	0	2,4
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		35,16	14,83	38,57	130,18	1052,87	168	152,9	502,6	9,18	96,18	1349,1	7,7	0,5	34,46
Полдник																
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
	Итого за прием		6,76	6,76	7,52	18,68	166,23	251,5	29,5	193,8	0,32	58	63,8	0,15	0,06	0,6
	Итого за день		74,58	39,09	72,73	276,60	2123,37	679	397,3	1202	16,3	278,5	1538,8	9,56	0,97	40,2

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями №78, с	250	5,48	3,64	5,20	20,77	153,09	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	14,70	71,43	19,2	10,13	11,55	2,64	0	7,5	0,3	0,02	4,5
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,50	4,78	4,51	17,48	125,44	169,2	19,49	125,3	0,17	19,2	35,2	0	0,05	0,83
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		21,76	13,73	24,48	89,26	678,97	542,5	83,37	437,3	4,86	142,3	196,16	1,78	0,26	6,12
Обед																
	Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2	130	1,02	0,00	6,12	4,73	81,46	19,5	15,69	33,28	0,73	0	74,79	0,44	0,04	7,41
	Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/10/1	4,98	2,98	6,72	15,89	149,58	24,89	25,88	87,63	1,18	23,16	261,13	0,35	0,08	6,75
	Суфле рыбное №88, сб.2016 г.	120/10	21,14	2,63	20,35	3,47	281,98	28,27	4,24	45,2	0,42	102,3	188,04	1,93	0,02	0,04
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,34	26,73	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		43,20	6,69	41,38	145,61	1169,15	181,9	157,2	490,7	9,51	153,8	582,3	5,12	0,63	28,15
Полдник																
	Пицца "Детская" №261, сб. 2016 г.	100	13,85	10,59	12,23	25,42	272,25	121,4	15,52	117,6	0,9	24,88	60,41	0,95	0,06	0,79
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за прием		14,60	10,59	12,38	40,57	337,11	131,9	21,52	128,1	3	24,88	60,41	1,1	0,07	3,79
	Итого за день		79,55	31,01	78,24	275,43	2185,23	856,4	262	1056	17,4	321	838,87	7,99	0,96	38,07

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
	Запеканка из творога с морковью №230, сб. 2016г.	160/50	20,92	19,19	14,76	28,97	333,01	207,3	44,21	257,4	1,04	99,81	32,07	0,3	0,08	1,39	
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	14,70	71,43	19,2	10,13	11,55	2,64	0	7,5	0,3	0,02	4,5	
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	6,00	5,80	5,95	17,86	147,88	214,2	33,23	170,3	0,66	24	44,07	0,01	0,06	1,04	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием		33,02	25,01	25,98	95,38	761,55	457,3	110,7	501,1	5,75	153,3	116,29	1,57	0,27	6,93	
Обед																	
	Салат из свежих огурцов № 14, сб.2016 г.	130	1,05	0,00	5,84	3,85	74,85	26,63	15,2	48,43	0,69	0	10,53	3	0,03	4,99	
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2016г.	250/10	2,00	0,26	5,39	8,80	96,00	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01	
	Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2016 г.	80/30	24,73	20,79	18,72	2,86	280,04	18,55	25,67	174,8	2,8	5,74	281,33	0,64	0,04	0,09	
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	200/5	4,74	0,02	4,70	21,65	152,29	0,54	0	0,86	0,01	29,5	0	0	0	0	
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	28,99	127,47	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0	
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0	
	Итого за прием		45,04	21,08	36,76	132,44	1088,82	147,3	131	482,1	9,87	73,84	700,68	6,86	0,42	97,09	
Полдник																	
	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	160	4,55	4,55	5,02	6,27	91,41	188,2	21,95	149	0,16	31,36	35,2	0	0,05	1,1	
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0	
	Итого за прием		5,51	5,51	7,54	16,55	157,52	191,6	23,45	158,7	0,28	49,36	55	0,15	0,06	1,1	
	Итого за день		83,57	51,60	70,28	244,36	2007,88	796,3	265,1	1142	15,9	276,5	871,97	8,58	0,75	105,1	

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150/8	14,58	15,51	23,43	2,62	279,25	100,2	16,81	222,4	2,5	240,9	358,72	0,77	0,07	0,22
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	150	2,03	0,00	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	30	0,6	0,03	4,5
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		28,86	22,24	35,56	77,39	753,86	379,5	104,3	472,8	4,83	318,4	479,97	2,41	0,23	5,12
Обед																
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов №130		3,15	1,29	7,55	6,45	110,67	53,95	21,44	59,27	1,07	25,48	60,99	0,32	0,05	43,8
	Рассольник домашний №57, сб.2016г.	250/10	2,76	0,26	5,55	11,37	110,47	27,09	10,74	25,91	0,38	38,6	243,47	0,18	0,02	4,51
	Рыба припущенная №79, сб.2016 г.	120	27,13	0,00	8,58	0,72	189,05	1,95	1,75	3,25	0,05	0	139,92	2,22	0	0,11
	Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	190/7	11,20	0,03	8,59	48,91	341,63	18,36	171,9	251,9	5,89	41,3	47,52	0,79	0,33	0
	Кисель из концентрата "Валетек" №302, сб.2015г	200	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		55,72	1,59	32,05	155,20	1190,65	149	271,2	543,5	12,3	105,5	492,79	5,68	1,05	73,42
Полдник																
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
	Итого за прием		6,76	6,76	7,52	18,68	166,23	251,5	29,5	193,8	0,32	58	63,8	0,15	0,06	0,6
	Итого за день		91,33	30,60	75,13	251,26	2110,73	779,9	404,9	1210	17,5	482	1036,6	8,24	1,34	79,14

7 день

№	Наименование блюда	Выход. г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
	Пудинг творожный №229, сб.2016 г.	200/50	27,84	27,00	16,75	44,82	440,95	214,8	37,88	286,7	1,24	78,09	32,07	0,3	0,06	0,19
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	150	2,03	0,00	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	30	0,6	0,03	4,5
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,22	4,49	4,22	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Итого за прием		39,64	31,52	26,37	127,22	911,01	399,8	126,5	495,4	3,53	125,6	127,72	1,86	0,25	5,47
Обед																
	Салат из свежих помидоров №13, сб.2016 г.	130	1,21	0,00	6,44	6,29	92,53	20,63	19,22	35,46	0,92	0	105,47	0,61	0,06	21,98
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	250	2,34	0,24	5,30	11,24	106,53	27,57	12,38	49,33	0,44	8,64	208,53	1,92	0,02	5,78
	Куры отварные №126, сб.2016 г.	100	42,97	42,92	36,16	0,36	498,98	34,61	35,83	304,4	3,38	91,7	188,64	1,32	0,1	1,54
	Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. 2016г	200	3,49	0,06	9,65	32,90	239,78	29,58	49,88	95,92	0,98	45,23	2259	0,69	0,07	2,18
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	17,44	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		62,35	43,22	59,48	134,51	1369,95	178,3	190,5	703,5	10,9	145,6	2766,6	6,88	0,55	44,28
Полдник																
	Вафли	15	0,42	0,42	0,50	11,60	51,67	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,45	0,11	0	0
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		6,10	6,10	6,77	19,44	165,93	237,6	28,94	191,6	0,42	39,5	44,45	0,11	0,06	1,37
	Итого за день			80,84	92,61	281,16	2446,89	815,6	346	1390	14,9	310,7	2938,8	8,85	0,86	51,12

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	250/7	8,79	4,60	11,82	42,09	313,53	196	50,57	217,8	1,03	73,42	81,79	0,23	0,16	0,84
	Сосиски, сардельки отварные №124, сб.2016 г.	100/5	9,80	10,43	21,32	0,76	234,13	22,53	13,05	121,8	1,57	17,7	32,65	0,55	0,02	0
	Фрукты свежие	140	0,50	0,00	0,42	13,72	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		26,46	16,47	35,73	104,03	859,96	306,8	103,9	454,8	6,64	97,12	132,44	2,03	0,34	5,3
Обед																
	Икра кабачковая №50, сб.2016 г.	120	1,64	0,00	5,76	8,51	95,99	36,03	19,68	34,01	0,87	0	23,08	2,87	0,04	7,82
	Свекольник №68 сб.2016 г.	250/10	2,45	0,26	4,82	15,30	119,58	40,16	28,25	65,2	1,41	23,16	248,91	0,28	0,06	4,97
	Печень по-строгановски №123, сб.2016 г.	80/20	19,33	20,26	12,49	1,89	197,68	12,67	18,29	311,7	6,79	4954	9914,5	5,36	0,18	4,69
	Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	210	6,04	0,05	6,61	32,71	222,79	20,61	20,79	59,93	1,02	32,52	678,79	1,07	0,07	1,03
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		41,45	20,73	31,51	153,20	1104,78	171,3	160,5	684,5	15,9	5010	10866	11,75	0,69	18,63
Полдник																
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за прием		1,71	0,96	2,67	25,43	130,97	13,95	7,5	20,25	2,22	18	19,8	0,3	0,03	3
	Итого за день		69,62	38,17	69,91	282,66	2095,70	492	271,9	1160	24,8	5125	11018	14,08	1,05	26,92

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																	
	Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, ов	250	6,72	6,10	7,50	21,77	181,51	223,1	32,1	184,3	0,32	32,28	59,26	0,08	0,07	1,09	
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Фрукты свежие	140	0,50	0,00	0,42	13,72	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2	
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	6,00	5,80	5,95	17,86	147,88	214,2	33,23	170,3	0,66	24	44,07	0,01	0,06	1,04	
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0	
	Итого за прием		19,18	11,93	18,74	89,61	617,56	473	99,54	431,6	4,96	85,78	142,98	1,39	0,27	6,33	
Обед																	
	Салат из свежих огурцов № 14, сб.2016 г.	120	0,97	0,00	5,39	3,55	69,09	24,58	14,03	44,7	0,63	0	9,72	2,77	0,03	4,61	
	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/20	10,93	8,91	8,71	17,93	199,01	21,13	27,17	110,9	1,45	21,75	255,65	0,42	0,1	6,72	
	Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб.2016	180	26,32	0,00	12,01	5,62	237,30	9,71	11,61	20,47	0,35	0	586,32	5,01	0,02	1,55	
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	200	4,70	0,00	7,29	19,29	170,52	106	38,29	75,85	1,48	0	105,83	3,88	0,07	44,45	
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Хлеб ржаной	85	5,61	0,00	1,02	28,39	164,37	29,75	39,95	134,3	3,32	0	0,85	1,19	0,15	0	
	Итого за прием		54,06	8,91	35,13	124,43	1072,32	427,2	166,3	447,1	8,62	123,8	961,65	14,19	0,77	68,54	
Полдник																	
	Вак-беляш №259, сб. 2016 г.	75	8,45	4,99	8,36	17,79	184,09	19,5	14,07	79,85	1,09	19,17	35,7	0,66	0,06	2,09	
	Ряженка 2,5 %	190	5,51	5,51	4,75	7,98	95,11	235,6	26,6	174,8	0,19	38	41,8	0	0,04	0,57	
	Итого за прием		13,96	10,50	13,11	25,77	279,20	255,1	40,67	254,7	1,28	57,17	77,5	0,66	0,1	2,66	
	Итого за день		87,20	31,33	66,98	239,82	1969,08	1155	306,5	1133	14,9	266,7	1182,1	16,24	1,15	77,53	

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Сырники с морковью №228 сб.2016г.	180/50	25,95	22,43	20,03	42,11	459,97	212,3	49,7	293,5	1,36	92,08	947,72	3,96	0,1	1,42
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	140	1,89	0,00	0,53	29,40	131,29	8,96	44,1	27,44	0,67	0	28	0,56	0,03	4,2
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,22	4,49	4,22	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		38,01	26,95	29,65	124,83	932,92	397,8	136,8	504,6	3,7	139,6	1041,4	5,55	0,3	6,4
Обед																
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	45/9	4,75	4,50	11,10	1,45	125,51	26,64	13,05	81,85	0,43	5,29	5,4	4,29	0,01	1,76
	Суп из овощей №67, сб.2016 г.	250	2,06	0,02	3,49	8,50	77,18	16,96	9,58	21,59	0,32	23,6	230,72	0,14	0,02	4,52
	Запеканка или рулет картофельный с мясом №11260/50	29,68	18,65	26,78	37,85	522,66	35,58	70,14	269,3	2,96	30,69	148,34	3,17	0,14	1,49	
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	28,99	127,47	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	85	5,61	0,00	1,02	28,39	164,37	29,75	39,95	134,3	3,32	0	0,85	1,19	0,15	0
	Итого за прием		48,29	23,17	43,37	138,99	1189,05	137,2	159,1	571,1	9,07	59,58	548,71	10,46	0,45	87,77
Полдник																
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
	Итого за прием		6,36	6,36	5,66	23,86	169,01	251,2	30	191,2	0,5	40,4	44,6	0,14	0,05	0,6
	Итого за день		92,66	56,48	78,68	287,68	2290,98	786,2	325,9	1267	13,3	239,6	1634,7	16,15	0,79	94,77

Согласовано
Начальник территориального отделения Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Республике Башкортостан в г. Белебей

Г. М. Идрисов
" " 2018 г.

Утверждаю
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Белебеевская
коррекционная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

Л. Р. Имаева
" " 2018 г.

**Примерное 10-дневное меню государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Белебеевская коррекционная школа
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на 201_201_ учебный год**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150/8	14,58	15,51	23,43	2,62	279,25	100,2	16,81	222,4	2,5	240,9	358,72	0,77	0,07	0,22
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	130	1,76	0,00	0,49	27,30	121,91	8,32	40,95	25,48	0,62	0	26	0,52	0,03	3,9
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,22	4,49	4,22	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		26,51	20,03	33,01	83,23	742,82	285	100,8	431,6	4,79	288,4	450,37	2,31	0,26	4,9
Обед																
	Салат из моркови с курагой или изюмом №18, сб. 120	2,37	0,00	0,16	23,95	116,73	61,62	58,21	82,85	1,39	0	1939,9	1,68	0,08	5,35	
	Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	250/10	1,92	0,27	4,81	11,98	102,51	36,93	20,97	47,94	0,97	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95
	Гуляш из отварной говядины №96, сб.2015 г.	80/50	21,18	20,53	20,37	3,82	284,88	15,4	26,69	175,5	2,87	0	257,2	3,6	0,04	0,33
	Макаронные изделия отварные №212, сб.2016 г.	210	7,42	0,03	4,94	45,40	264,69	12,56	9,95	55,07	1,01	20,09	37,06	1,13	0,09	0
	Кисель из концентрата "Валетек" №302, сб.2015г	200	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		44,76	20,82	32,11	175,33	1219,90	175,3	182,9	568,8	11,2	43,4	2488,2	8,9	0,9	38,64
Полдник																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Итого за прием		6,64	6,64	8,79	18,12	180,37	238,7	28,94	196	0,32	57,2	63,8	0,15	0,07	1,37
	Итого за день		77,91	47,49	73,92	276,68	2143,09	698,9	312,6	1196	16,4	389	3002,4	11,36	1,24	44,91

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб. 2016 г.	250/7	10,80	5,17	12,94	46,00	347,63	224,3	63,44	260,7	1,52	77,41	86,93	0,22	0,24	0,94
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	6,00	5,80	5,95	17,86	147,88	214,2	33,23	170,3	0,66	24	44,07	0,01	0,06	1,04
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		28,01	16,25	29,08	100,13	787,13	656,3	132,4	617,2	3,83	172,9	211,25	1,33	0,43	2,12
Обед																
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2	120	2,01	0,00	9,59	9,93	138,85	50,89	28,13	55,51	1,81	0	2,82	4,52	0,02	2,82
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №63, с	250/20/2	13,78	5,32	8,58	31,17	267,42	34,76	38,47	121	2,84	0	292,42	2,07	0,22	0,74
	Рыба отварная с маслом №82, сб.2016 г.	120/5	0,14	0,02	3,60	0,76	36,44	2,74	1,85	5,14	0,07	23,6	128,65	0,08	0	0,72
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	200/4	4,73	0,02	4,09	21,65	146,71	0,48	0	0,76	0,01	23,6	26,12	0,04	0	0
	Компот из плодов или ягод сушеных №293, сб.201	200	1,20	0,00	0,06	29,51	126,62	34,67	21,7	29,53	0,73	0	145,75	1,38	0,02	0,16
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		33,33	5,36	27,70	156,90	1061,93	171,1	155,5	415,1	10,4	47,2	596,66	10,26	0,53	4,44
Полдник																
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте № 80		7,50	4,55	9,18	21,51	202,05	10,45	5,76	54,53	0,71	6,72	6,24	0,59	0,01	0
	Итого за прием		8,50	4,55	9,38	41,71	288,53	24,45	13,76	68,53	3,51	6,72	6,24	0,79	0,03	4
	Итого за день		69,84	26,16	66,16	298,74	2137,59	851,9	301,7	1101	17,7	226,8	814,16	12,38	0,99	10,56

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Крупеник со сливочным маслом №208, сб.2016 г.	220/8	23,24	16,03	19,78	48,56	479,92	179,1	136,8	370,8	4,49	88,78	52,24	0,08	0,25	0,38
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	130	1,76	0,00	0,49	27,30	121,91	8,32	40,95	25,48	0,62	0	26	0,52	0,03	3,9
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		32,39	17,50	26,56	123,36	884,84	258,3	208,6	501,7	6,69	124,3	121,89	1,63	0,41	4,54
Обед																
	Салат с сыром №45, сб.2016г.	120	10,77	8,43	12,89	5,87	191,02	305,1	42,93	238,5	0,73	40,37	711,63	2,99	0,15	5,97
	Суп картофельный с фрикадельками №58, сб.2016 г.	250/10	4,98	2,18	4,06	14,16	116,53	7,37	7,2	29,83	0,43	15,21	217,49	0,14	0,01	0,62
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	80	19,96	19,92	16,79	0,28	232,23	16,42	16,78	141,9	1,58	42,56	87,55	0,61	0,05	0,76
	Овощи припущенные №148, сб. 2016 г.	200	2,81	0,04	5,28	16,98	134,60	49,42	67,38	100,3	1,28	24,78	4179	0,94	0,08	1,45
	Напиток апельсиновый или лимонный №296, сб. 200	200	0,09	0,00	0,02	15,46	60,10	3,73	1,24	2,14	0,07	0	0,8	0,02	0	2,4
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		50,48	30,56	40,87	119,05	1092,65	430,8	202,6	720,1	9,11	122,9	5197,4	6,94	0,57	11,19
Полдник																
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
	Итого за прием		6,76	6,76	7,52	18,68	166,23	251,5	29,5	193,8	0,32	58	63,8	0,15	0,06	0,6
	Итого за день		89,63	54,82	74,95	261,08	2143,71	940,5	440,7	1416	16,1	305,2	5383,1	8,72	1,04	16,34

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями №78	250	5,48	3,64	5,20	19,86	149,64	135,6	18,01	113,3	0,4	22,08	40,56	0,32	0,06	0,65
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Фрукты свежие	140	0,50	0,00	0,42	13,72	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,50	4,78	4,51	17,48	125,44	169,2	19,49	125,3	0,17	19,2	35,2	0	0,05	0,83
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		21,72	13,73	24,45	87,37	670,75	541,2	82,7	436,6	4,69	142,3	195,66	1,76	0,26	5,82
Обед																
	Салат из белокачанной капусты №6, сб.2016г.	120	2,58	0,00	5,41	12,33	113,02	70,59	24,64	44,97	0,9	0	284,01	2,94	0,04	25,98
	Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/10/1	4,98	2,98	6,72	15,89	149,58	24,89	25,88	87,63	1,18	23,16	261,13	0,35	0,08	6,75
	Суфле рыбное №88, сб.2016 г.	120/10	21,14	2,63	20,35	3,47	281,98	28,27	4,24	45,2	0,42	102,3	188,04	1,93	0,02	0,04
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,34	26,73	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Компот из свежих плодов №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		44,78	6,52	40,80	141,89	1159,69	226	162,8	500	9,7	153,8	793,52	7,77	0,58	48,21
Полдник																
	Пицца "Детская" №261, сб. 2016 г.	100	13,85	10,59	12,23	25,42	272,25	121,4	15,52	117,6	0,9	24,88	60,41	0,95	0,06	0,79
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3
	Итого за прием		14,60	10,59	12,38	40,57	337,11	131,9	21,52	128,1	3	24,88	60,41	1,1	0,07	3,79
	Итого за день		81,10	30,84	77,63	269,83	2167,55	899,1	267	1065	17,4	321	1049,6	10,62	0,91	57,82

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Запеканка из творога с морковью №230, сб. 2016г.	160/50	20,92	19,19	14,76	28,97	333,01	207,3	44,21	257,4	1,04	99,81	32,07	0,3	0,08	1,39
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	140	0,50	0,00	0,42	13,72	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	6,00	5,80	5,95	17,86	147,88	214,2	33,23	170,3	0,66	24	44,07	0,01	0,06	1,04
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Итого за прием		33,38	25,01	26,00	96,81	769,06	457,2	111,6	504,6	5,68	153,3	115,79	1,61	0,28	6,63
Обед																
	Икра морковная №47, сб. 2016г.	120	2,30	0,00	9,26	10,91	142,54	36,04	47,55	75,81	1,15	0	2308,3	4,86	0,07	2,78
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2016г.	250/10	2,00	0,26	5,39	8,80	96,00	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01
	Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2016 г.	80/30	24,73	20,79	18,72	2,86	280,04	18,55	25,67	174,8	2,8	5,74	281,33	0,64	0,04	0,09
	Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	200	4,16	0,08	12,29	29,82	256,34	31,1	46,65	117,1	1,8	56,64	524,06	0,52	0,17	16,16
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	28,99	127,47	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		45,71	21,13	47,76	147,67	1260,56	187,3	210	625,7	12,1	101	3522,5	9,24	0,63	111
Полдник																
	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	160	4,55	4,55	5,02	6,27	91,41	188,2	21,95	149	0,16	31,36	35,2	0	0,05	1,1
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0
	Итого за прием		5,51	5,51	7,54	16,55	157,52	191,6	23,45	158,7	0,28	49,36	55	0,15	0,06	1,1
	Итого за день		84,60	51,65	81,30	261,02	2187,14	836,1	345,1	1289	18,1	303,7	3693,3	11	0,97	118,8

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150/8	14,58	15,51	23,43	2,62	279,25	100,2	16,81	222,4	2,5	240,9	358,72	0,77	0,07	0,22	
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Фрукты свежие	140	1,89	0,00	0,53	29,40	131,29	8,96	44,1	27,44	0,67	0	28	0,56	0,03	4,2	
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	9,42	54,61	53,01	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием		23,46	16,98	30,20	75,29	674,36	178,8	90,1	350,9	4,64	276,4	430,37	2,29	0,23	4,68	
Обед																	
	Салат картофельный с зеленым горошком №38, с 120		3,90	1,52	12,05	12,17	178,29	19,46	23,25	82,97	0,98	18	49,22	5,48	0,12	7,94	
	Рассольник домашний №57, сб.2016г.	250/10	2,76	0,26	5,55	11,37	110,47	27,09	10,74	25,91	0,38	38,6	243,47	0,18	0,02	4,51	
	Рыба припущенная №79, сб.2016 г.	120	27,13	0,00	8,58	0,72	189,05	1,95	1,75	3,25	0,05	0	139,92	2,22	0	0,11	
	Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	170/5	10,02	0,02	6,66	43,75	296,41	16,28	153,8	225,2	5,27	29,5	34,27	0,7	0,3	0	
	Кисель из концентрата "Валетек" №302, сб.2015	200	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0	
	Итого за прием		55,28	1,81	34,62	155,77	1213,05	112,4	254,9	540,4	11,6	86,25	467,78	10,75	1,09	37,56	
Полдник																	
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0	
	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6	
	Итого за прием		6,76	6,76	7,52	18,68	166,23	251,5	29,5	193,8	0,32	58	63,8	0,15	0,06	0,6	
	Итого за день		85,50	25,56	72,34	249,73	2053,64	542,7	374,5	1085	16,6	420,7	961,96	13,19	1,37	42,84	

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Пудинг творожный №229, сб.2016 г.	200/50	27,84	27,00	16,75	44,82	440,95	214,8	37,88	286,7	1,24	78,09	32,07	0,3	0,06	0,19
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	130	1,76	0,00	0,49	27,30	121,91	8,32	40,95	25,48	0,62	0	26	0,52	0,03	3,9
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,22	4,49	4,22	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		39,37	31,52	26,29	123,02	892,25	398,5	120,2	491,5	3,43	125,6	123,72	1,78	0,25	4,87
Обед																
	Салат витаминный №21, сб.2016 г.	120	1,78	0,00	5,46	12,94	112,11	41,69	22	36,36	1,09	0	603,82	2,9	0,03	7,61
	Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	250	2,34	0,24	5,30	11,24	106,53	27,57	12,38	49,33	0,44	8,64	208,53	1,92	0,02	5,78
	Плов из курицы (2 вариант) №132, сб.2016 г.	250	38,29	36,14	47,42	40,18	748,75	39,43	63,89	376,4	3,51	74,61	432,38	9,49	0,11	0,94
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	17,44	73,97	17,12	6,18	10,96	0,2	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	Итого за прием		54,74	36,38	60,10	148,09	1399,53	174,6	171,5	680,5	10,3	83,25	1249,7	16,66	0,47	27,13
Полдник																
	Вафли	15	0,42	0,42	0,50	11,60	51,67	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,45	0,11	0	0
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		6,10	6,10	6,77	19,44	165,93	237,6	28,94	191,6	0,42	39,5	44,45	0,11	0,06	1,37
	Итого за день		#####	74,00	93,16	290,54	2457,71	810,6	320,7	1364	14,1	248,3	1417,9	18,55	0,78	33,37

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																	
	Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	250/7	8,79	4,60	11,82	42,09	313,53	196	50,57	217,8	1,03	73,42	81,79	0,23	0,16	0,84	
	Сосиски, сардельки отварные №124, сб.2016 г.	100	9,33	9,93	20,30	0,73	222,98	21,46	12,43	116	1,5	16,86	31,1	0,52	0,02	0	
	Фрукты свежие	140	0,50	0,00	0,42	13,72	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	7	0,28	0,02	4,2	
	Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием		25,59	15,98	34,66	101,58	836,54	304,6	101,6	444,6	6,47	96,28	130,89	1,94	0,33	5,3	
Обед																	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками № 8, с 120		2,21	0,00	5,50	11,47	109,47	56,7	19,71	36,44	1,28	0	5,34	2,83	0,03	23,46	
	Свекольник №68 сб.2016 г.	250/10	2,45	0,26	4,82	14,96	118,28	40,15	28,25	65,2	1,41	23,16	248,91	0,28	0,06	4,97	
	Печень по-строгановски №123, сб.2016 г.	80/20	19,33	20,26	12,49	1,89	197,68	12,67	18,29	311,7	6,79	4954	9914,5	5,36	0,18	4,69	
	Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	210	6,04	0,05	6,61	32,71	222,79	20,61	20,79	59,93	1,02	32,52	678,79	1,07	0,07	1,03	
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0	
	Итого за прием		42,02	20,73	31,26	155,82	1116,96	191,9	160,5	687	16,3	5010	10848	11,71	0,68	34,27	
Полдник																	
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	10,28	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	19,8	0,15	0,02	0	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	64,86	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0,15	0,02	3	
	Итого за прием		1,71	0,96	2,67	25,43	130,97	13,95	7,5	20,25	2,22	18	19,8	0,3	0,03	3	
	Итого за день		69,32	37,67	68,59	282,83	2084,47	510,4	269,7	1152	25	5124	10999	13,95	1,03	42,56	

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, ов	250	6,72	6,10	7,50	21,77	181,51	223,1	32,1	184,3	0,32	32,28	59,26	0,08	0,07	1,09
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	130	0,47	0,00	0,39	12,74	61,91	16,64	8,78	10,01	2,29	0	6,5	0,26	0,02	3,9
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	6,00	5,80	5,95	17,86	147,88	214,2	33,23	170,3	0,66	24	44,07	0,01	0,06	1,04
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием		18,74	11,93	18,66	86,22	600,52	470,6	97,21	426,5	4,68	85,78	142,48	1,31	0,26	6,03
Обед																
	Икра свекольная № 48, сб.2016г.	130	2,64	0,00	9,29	13,69	154,47	45,56	30,68	62,62	1,83	0	46,18	4,89	0,04	4,56
	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/20	10,93	8,91	8,71	17,93	199,01	21,13	27,17	110,9	1,45	21,75	255,65	0,42	0,1	6,72
	Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб.2016	180	26,32	0,00	12,01	5,62	237,30	9,71	11,61	20,47	0,35	0	586,32	5,01	0,02	1,55
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	200	4,73	0,04	5,54	19,35	155,08	106,7	38,29	76,92	1,49	25,75	153,32	0,43	0,07	44,45
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	85	5,61	0,00	1,02	28,39	164,37	29,75	39,95	134,3	3,32	0	0,85	1,19	0,15	0
	Итого за прием		55,76	8,95	37,28	134,62	1142,26	449	183	466,1	9,83	149,5	1045,6	12,86	0,78	68,49
Полдник																
	Вак-беляш №259, сб. 2016 г.	75	8,45	4,99	8,36	17,79	184,09	19,5	14,07	79,85	1,09	19,17	35,7	0,66	0,06	2,09
	Ряженка 2,5 %	190	5,51	5,51	4,75	7,98	95,11	235,6	26,6	174,8	0,19	38	41,8	0	0,04	0,57
	Итого за прием		13,96	10,50	13,11	25,77	279,20	255,1	40,67	254,7	1,28	57,17	77,5	0,66	0,1	2,66
	Итого за день		88,47	31,37	69,05	246,61	2021,99	1175	320,9	1147	15,8	292,5	1265,6	14,83	1,15	77,18

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0
	Фрукты свежие	140	1,89	0,00	0,53	29,40	131,29	8,96	44,1	27,44	0,67	0	28	0,56	0,03	4,2
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	4,22	4,49	4,22	17,05	120,16	158,7	18,27	117,5	0,16	18	33	0	0,04	0,78
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,00	0,75	36,23	184,13	17,25	24,75	65,25	1,5	0	0	0,98	0,12	0
	Сырники с морковью №228 сб.2016г.	180/40	25,89	22,43	20,03	41,06	455,30	210,8	48,7	292,1	1,32	92,08	941,3	3,9	0,1	1,4
	Итого за прием		37,96	26,95	29,65	123,78	928,25	396,2	135,8	503,2	3,66	139,6	1035	5,49	0,3	6,38
Обед																
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	45/9	4,75	4,50	11,10	1,45	125,51	26,64	13,05	81,85	0,43	5,29	5,4	4,29	0,01	1,76
	Запеканка или рулет картофельный с мясом № 260/50	29,68	18,65	26,78	37,85	522,66	35,58	70,14	269,3	2,96	30,69	148,34	3,17	0,14	1,49	
	Суп из овощей №67, сб.2016 г.	250	2,06	0,02	3,49	8,50	77,18	16,96	9,58	21,59	0,32	23,6	230,72	0,14	0,02	4,52
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	28,99	127,47	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	85	5,61	0,00	1,02	28,39	164,37	29,75	39,95	134,3	3,32	0	0,85	1,19	0,15	0
	Итого за прием		48,29	23,17	43,37	138,99	1189,05	137,2	159,1	571,1	9,07	59,58	548,71	10,46	0,45	87,77
Полдник																
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	Итого за прием		6,24	6,24	6,93	23,30	183,16	238,4	29,44	193,4	0,5	39,6	44,6	0,14	0,06	1,37
	Итого за день		92,49	56,36	79,95	286,06	2300,45	771,9	324,3	1268	13,2	238,8	1628,3	16,09	0,81	95,52