

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: 7-11 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	С,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	130/5	12,63	13,43	18,74	2,25	227,85	86,57	14,57	192,4	2,16	197,6	298,27	0,64	0,06	0,19
	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
	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
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		23,37	17,95	28,18	75,63	654,60	268	93,59	388,5	4,15	245,1	389,92	1,99	0,23	4,87
Обед																
	Салат из моркови с курагой или изюмом №18, сб.2016	90	1,78	0,00	0,12	17,96	87,55	46,22	43,66	62,14	1,04	0	1454,9	1,26	0,06	4,01
	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.	60/30	15,80	15,40	12,37	2,41	184,86	9,35	18,62	127,6	2,13	5,72	109,01	0,49	0,03	0,28
	Макаронные изделия отварные №212, сб.2016 г.	150	5,30	0,02	3,53	32,43	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		33,17	15,69	22,09	136,02	910,57	134,5	136	416,1	8,2	43,38	1844,1	4,36	0,76	37,24
Полдник																
	Кефир №280 сб. 2016г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	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		6,08	6,08	8,16	17,33	168,95	215,1	26,2	177,3	0,3	53,28	59,4	0,15	0,07	1,23
	Итого за день		62,62	39,72	58,43	228,98	#####	617,6	255,8	981,9	12,7	341,8	2293,4	6,5	1,05	43,35

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	С,мг
Завтрак																
	Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб. 2016	200/5	8,64	4,13	9,87	36,31	271,85	179,3	50,75	208,5	1,21	58,39	65,63	0,17	0,19	0,75
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		24,66	15,21	25,86	83,19	674,52	607,9	114,8	551,9	3,22	153,9	189,95	1,09	0,35	1,93
Обед																
	Салат из свеклы с растительным маслом №25, с/с 100		1,67	0,00	7,99	8,28	115,71	42,41	23,44	46,26	1,51	0	2,35	3,77	0,02	2,35
	Суп картофельный с бобовыми и гречками №63, 250/20/1	13,78	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.	90/5	0,11	0,02	3,60	0,58	35,47	2,19	1,38	4,07	0,06	23,6	104,65	0,07	0	0,54
	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.2	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		30,85	5,36	25,76	143,56	974,59	152,8	137,7	364,4	9,07	47,2	571,99	9,09	0,47	3,79
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	50	4,69	2,85	5,73	13,44	126,28	6,53	3,6	34,08	0,44	4,2	3,9	0,37	0,01	0
	Итого за прием		5,69	2,85	5,93	33,64	212,76	20,53	11,6	48,08	3,24	4,2	3,9	0,57	0,03	4
	Итого за день		61,21	23,42	57,55	260,39	1861,88	781,2	264,1	964,4	15,5	205,3	765,84	10,74	0,85	9,72

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Крупеник со сливочным маслом №208, сб.2016	180/5	19,01	13,11	15,06	39,54	381,80	146,3	112	303,1	3,67	67,16	32,65	0,05	0,2	0,31
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		26,97	14,58	21,70	107,09	749,89	222,1	178,8	420,9	5,57	102,7	102,3	1,4	0,34	4,47
Обед																
	Салат с сыром №45, сб.2016г.	90	8,08	6,32	9,67	4,40	143,26	228,8	32,2	178,9	0,55	30,28	533,72	2,25	0,11	4,48
	Суп картофельный с фрикадельками №58, сб.2016г.	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.	60	14,97	14,94	12,59	0,21	174,17	12,32	12,59	106,4	1,18	31,92	65,66	0,46	0,04	0,57
	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		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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		38,51	23,47	32,78	93,74	857,78	332,4	162,9	548	6,67	102,2	4997,3	5,22	0,42	9,51
Полдник																
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Ряженка 2,5 %	180	5,22	5,22	4,50	7,56	90,11	223,2	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54
	Итого за прием		5,86	5,86	6,18	14,41	134,18	225,5	26,2	172,1	0,26	48	52,8	0,1	0,05	0,54
	Итого за день		71,34	43,91	60,65	215,25	1741,85	780	367,9	1141	12,5	252,9	5152,4	6,72	0,81	14,52

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 №7250		7,12	5,38	6,89	22,43	181,32	199	25,32	160,3	0,45	29,28	53,76	0,32	0,08	0,96
	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
	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
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		21,36	15,44	21,76	77,82	603,68	598,2	81,76	460,8	4,23	120	176,21	1,38	0,23	6,13
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с яблоками №100		1,84	0,00	4,58	9,56	91,23	47,25	16,42	30,36	1,07	0	4,45	2,36	0,03	19,55
	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.	100/5	17,60	2,18	14,21	2,87	210,06	23,16	3,53	37,03	0,35	65,55	134,94	1,57	0,01	0,03
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		37,99	6,07	33,44	124,60	990,48	187,1	139,5	432,6	8,71	117,1	460,66	6,36	0,51	41,77
Полдник																
	Пицца "Детская" №261, сб. 2016 г.	70	9,69	7,41	8,56	17,79	190,58	85	10,86	82,29	0,63	17,41	42,29	0,66	0,04	0,55
	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		10,44	7,41	8,71	32,94	255,44	95,5	16,86	92,79	2,73	17,41	42,29	0,81	0,05	3,55
	Итого за день		69,79	28,92	63,91	235,36	1849,59	880,8	238,2	986,2	15,7	254,5	679,15	8,55	0,8	51,46

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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Запеканка из творога с морковью №230, сб. 2016 г.	130/15	16,87	15,59	11,98	20,81	258,59	164,8	33,6	206,1	0,77	81,1	9,62	0,09	0,06	1,11
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		27,35	21,42	22,98	76,58	633,27	409	92,79	431,6	4,91	134,6	93,34	1,08	0,22	6,35
Обед																
	Икра морковная №47, сб. 2016г.	100	1,92	0,00	7,72	9,09	118,78	30,03	39,63	63,17	0,96	0	1923,6	4,05	0,06	2,31
	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.	60/30	16,00	15,64	12,37	2,52	186,43	15,35	19,45	132,5	2,11	5,74	214	0,5	0,03	0,06
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		34,10	15,98	39,48	131,59	1067,69	167,6	181,5	526,1	10,2	101	3070,3	7,81	0,55	110,6
Полдник																
	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		5,76	5,76	7,32	13,91	146,91	214	25,7	174,1	0,26	47,28	52,8	0,1	0,06	1,23
	Итого за день		67,20	43,15	69,78	222,07	1847,87	790,6	300	1132	15,3	282,9	3216,4	8,99	0,84	118,1

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	130/5	12,63	13,43	18,74	2,25	227,85	86,57	14,57	192,4	2,16	197,6	298,27	0,64	0,06	0,19
	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
	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
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		19,93	14,91	25,32	65,26	573,87	160,6	81,26	303,5	3,91	233,1	369,92	1,9	0,18	4,65
Обед																
	Салат картофельный с зеленым горошком №31	100	3,25	1,27	10,04	10,14	148,58	16,21	19,37	69,14	0,81	15	41,02	4,57	0,1	6,62
	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.	80	18,08	0,00	5,72	0,48	126,04	1,3	1,16	2,17	0,04	0	93,28	1,48	0	0,07
	Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	200/5	11,78	0,02	7,12	51,46	342,26	19,06	180,9	264,8	6,2	29,5	34,55	0,81	0,35	0
	Кисель из концентрата "Валетек" №302, сб.20	200	0,00	0,00	0,00	23,89	92,92	0	0	0	0	0,15	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		44,25	1,56	29,69	144,69	1073,93	96,71	257,9	501,1	10,8	83,25	412,87	8,59	1,04	36,2
Полдник																
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	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		6,44	6,44	6,68	15,25	144,19	250,3	29	190,5	0,28	52	57,2	0,1	0,05	0,6
	Итого за день		70,62	22,90	61,69	225,21	1791,99	507,7	368,1	995,1	15	368,4	839,99	10,59	1,28	41,45

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 со сгущенкой №229, сб.20	150/20	22,04	21,69	14,05	36,44	358,31	209,9	31,05	248,6	0,85	63,61	9,4	0,04	0,05	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	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		32,13	26,21	23,43	107,09	769,88	389,6	109,9	437,9	2,69	111,1	103,05	1,3	0,21	5,17
Обед																
	Салат витаминный №21, сб.2016 г.	100	1,48	0,00	4,55	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34
	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.	180	28,60	27,18	35,14	28,35	549,77	29,12	46,53	278,9	2,6	56,12	312,08	6,84	0,08	0,69
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		40,46	27,42	46,24	110,35	1052,81	139,3	125,8	499,9	7,3	64,76	1028,5	12,71	0,33	25,61
Полдник																
	Вафли	14	0,39	0,39	0,46	10,82	48,22	2,24	1,4	5,04	0,21	0,28	0,42	0,1	0	0
	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
	Итого за прием		1,39	0,39	0,66	31,02	134,70	16,24	9,4	19,04	3,01	0,28	0,42	0,3	0,02	4
	Итого за день		73,99	54,02	70,33	248,45	1957,39	545,1	245,1	956,8	13	176,2	1131,9	14,31	0,56	34,78

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.	180/5	7,10	4,09	9,33	32,44	244,44	172,9	40,04	179,7	0,77	58,08	64,63	0,16	0,12	0,74
	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
	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	55	4,35	0,00	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Сосиски, сардельки отварные №124, сб.2016 г.	70/3	6,86	7,30	14,56	0,53	160,60	15,72	9,14	85,15	1,1	10,62	19,59	0,38	0,02	0
	Итого за прием		20,28	12,83	26,32	85,47	673,00	273,5	83,54	363,4	5,68	74,7	102,72	1,56	0,26	5,5
Обед																
	Икра морковная №47, сб. 2016г.	90	1,73	0,00	6,94	8,18	106,91	27,03	35,66	56,85	0,86	0	1731,2	3,64	0,05	2,08
	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.	160	4,60	0,03	5,03	24,92	169,74	15,71	15,84	45,66	0,78	24,78	517,18	0,82	0,05	0,79
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		36,21	20,72	30,51	123,39	944,57	140,5	148,5	620,4	13,9	5002	12412	11,51	0,58	12,64
Полдник																
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Кефир №280 сб. 2016г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		5,76	5,76	7,32	13,91	146,91	214	25,7	174,1	0,26	47,28	52,8	0,1	0,06	1,23
	Итого за день		62,25	39,31	64,15	222,77	1764,48	628	257,7	1158	19,8	5124	12568	13,17	0,91	19,38

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, о	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
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	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	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		21,20	16,75	22,73	71,95	586,36	483,5	91,63	469,5	4,98	185,8	246,48	1,16	0,23	6,03
Обед																
	Икра свекольная № 48, сб.2016г.	90	1,83	0,00	6,43	9,48	106,94	31,54	21,24	43,35	1,26	0	31,97	3,39	0,03	3,15
	Суп картофельный с лапшой домашней №60, сб 250		2,85	0,33	2,35	17,87	109,12	15,04	20,93	57,93	0,86	10,75	217,92	0,16	0,08	6,6
	Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб.201 150		21,94	0,00	10,01	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	488,6	4,17	0,01	1,3
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	200	4,74	0,04	5,56	19,36	155,35	106,7	38,33	76,98	1,49	25,84	153,79	0,44	0,07	44,47
	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	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		38,14	0,37	25,41	104,91	833,90	409,9	141,4	317	6,85	138,6	896,11	9,45	0,65	66,72
Полдник																
	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
	Вак-беляш №259, сб. 2016 г.	70	7,89	4,65	7,78	16,61	171,66	18,2	13,13	74,53	1,02	17,89	33,32	0,61	0,06	1,95
	Итого за прием		8,64	4,65	7,93	31,76	236,52	28,7	19,13	85,03	3,12	17,89	33,32	0,76	0,07	4,95
	Итого за день		67,98	21,77	56,08	208,62	1656,77	922,1	252,2	871,5	15	342,3	1175,9	11,36	0,96	77,7

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Сырники с морковью №228 сб.2016г.	180/15	25,76	22,43	20,02	37,95	441,83	206,8	46,19	288,6	1,24	92,08	925,27	3,75	0,1	1,35
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		36,64	26,95	29,49	113,42	877,95	388,9	128,4	486,7	3,28	139,6	1018,9	5,14	0,27	6,33
Обед																
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	35/7	3,69	3,50	8,63	1,13	97,62	20,72	10,15	63,66	0,34	4,12	4,2	3,34	0,01	1,37
	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 №1260/50	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		44,47	22,17	40,44	123,82	1078,59	118,5	138,8	496,8	7,6	58,41	547,21	8,95	0,38	87,38
Полдник																
	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
	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
	Итого за прием		6,22	6,22	5,50	20,00	151,79	250,4	29,5	189,4	0,43	40,3	44,45	0,11	0,04	0,6
	Итого за день		87,32	55,34	75,43	257,23	2108,33	757,8	296,6	1173	11,3	238,3	1610,6	14,2	0,69	94,31

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: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 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	С,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	130/5	12,63	13,43	18,74	2,25	227,85	86,57	14,57	192,4	2,16	197,6	298,27	0,64	0,06	0,19
	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	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	55	4,35	0,00	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Итого за прием		28,48	23,18	29,40	77,37	693,82	467,5	109,2	507,1	4,28	257,6	408,87	2,04	0,23	5,61
Обед																
	Салат из сырых овощей №22, сб.2016 г.	100	0,90	0,00	4,49	3,99	62,47	19,6	14,85	26,84	0,51	0	356,2	0,28	0,03	6,52
	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.	60/30	15,80	15,40	12,37	2,41	184,86	9,35	18,62	127,6	2,13	5,72	109,01	0,49	0,03	0,28
	Макаронные изделия отварные №212, сб.2016 г.	150	5,30	0,02	3,53	32,43	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		32,29	15,69	26,46	122,05	885,48	107,9	107,2	380,8	7,67	43,38	745,35	3,38	0,73	39,75
Полдник																
	Кефир №280 сб. 2016г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	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		6,08	6,08	8,16	17,33	168,95	215,1	26,2	177,3	0,3	53,28	59,4	0,15	0,07	1,23
	Итого за день		66,85	44,95	64,02	216,75	1748,25	790,5	242,6	1065	12,3	354,3	1213,6	5,57	1,03	46,59

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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	130/5	12,63	13,43	18,74	2,25	227,85	86,57	14,57	192,4	2,16	197,6	298,27	0,64	0,06	0,19
	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	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	55	4,35	0,00	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Итого за прием		28,48	23,18	29,40	77,37	693,82	467,5	109,2	507,1	4,28	257,6	408,87	2,04	0,23	5,61
Обед																
	Салат из сырых овощей №22, сб.2016 г.	100	0,90	0,00	4,49	3,99	62,47	19,6	14,85	26,84	0,51	0	356,2	0,28	0,03	6,52
	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.	60/30	15,80	15,40	12,37	2,41	184,86	9,35	18,62	127,6	2,13	5,72	109,01	0,49	0,03	0,28
	Макаронные изделия отварные №212, сб.2016 г.	150	5,30	0,02	3,53	32,43	189,06	8,97	7,11	39,33	0,72	14,35	26,47	0,81	0,06	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		32,29	15,69	26,46	122,05	885,48	107,9	107,2	380,8	7,67	43,38	745,35	3,38	0,73	39,75
Полдник																
	Кефир №280 сб. 2016г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	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		6,08	6,08	8,16	17,33	168,95	215,1	26,2	177,3	0,3	53,28	59,4	0,15	0,07	1,23
	Итого за день		66,85	44,95	64,02	216,75	1748,25	790,5	242,6	1065	12,3	354,3	1213,6	5,57	1,03	46,59

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Крупеник со сливочным маслом №208, сб.2016 г.	180/5	19,01	13,11	15,06	39,72	382,49	146,3	112	303,1	3,67	67,16	32,65	0,05	0,2	0,31
	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
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	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
	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
	Итого за прием		26,84	14,58	21,72	109,06	757,06	222,3	183,4	420,5	5,57	102,7	106,3	1,42	0,34	5,07
Обед																
	Салат из свежих помидоров №13, сб.2016 г.	100	0,93	0,00	4,96	4,84	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91
	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 80/20		11,25	10,10	12,81	8,75	197,00	36,61	17,01	118	1,18	56,85	74,6	0,57	0,05	0,4
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		28,10	12,30	32,73	104,68	858,27	136,9	121	391,3	6,89	79,71	1300,9	6,65	0,38	29,28
Полдник																
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Ряженка 2,5 %	180	5,22	5,22	4,50	7,56	90,11	223,2	25,2	165,6	0,18	36	39,6	0	0,04	0,54
	Итого за прием		5,86	5,86	6,18	14,41	134,18	225,5	26,2	172,1	0,26	48	52,8	0,1	0,05	0,54
	Итого за день		60,80	32,74	60,63	228,15	1749,51	584,7	330,7	983,9	12,7	230,4	1460	8,17	0,77	34,9

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями №78,	250	6,30	4,51	6,05	21,15	165,48	167,3	21,66	136,8	0,42	25,68	47,16	0,32	0,07	0,81
	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
	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
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		20,57	14,57	20,95	77,52	592,60	567,8	78,78	438,1	4,38	116,4	170,11	1,4	0,23	6,28
Обед																
	Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2	100	0,78	0,00	4,71	3,64	62,66	15	12,07	25,6	0,56	0	57,53	0,34	0,03	5,7
	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.	100/5	17,60	2,18	14,21	2,87	210,06	23,16	3,53	37,03	0,35	65,55	134,94	1,57	0,01	0,03
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		37,31	6,24	33,49	132,40	1015,21	163	140,1	434,6	8,29	117,1	511,74	4,26	0,57	26,44
Полдник																
	Пицца "Детская" №261, сб. 2016 г.	70	9,69	7,41	8,56	17,79	190,58	85	10,86	82,29	0,63	17,41	42,29	0,66	0,04	0,55
	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
	Итого за прием		10,69	7,41	8,76	37,99	277,06	99	18,86	96,29	3,43	17,41	42,29	0,86	0,06	4,55
	Итого за день		68,58	28,23	63,19	247,91	1884,87	829,8	237,8	969	16,1	250,9	724,13	6,52	0,85	37,27

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Запеканка из творога с морковью №230, сб. 2016	140/20	19,23	19,11	14,35	31,14	328,43	256,1	45,38	302,6	0,91	100,3	9,4	0,04	0,09	2,55
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		29,74	24,94	25,37	87,89	707,87	501,5	105,2	528,9	5,22	153,8	93,62	1,05	0,26	8,09
Обед																
	Салат из свежих огурцов № 14, сб.2016 г.	100	0,81	0,00	4,49	2,96	57,57	20,49	11,69	37,25	0,53	0	8,1	2,31	0,02	3,84
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.20 250/10	2,00	0,26	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. 60/30	16,00	15,64	12,37	2,52	186,43	15,35	19,45	132,5	2,11	5,74	214	0,5	0,03	0,06	
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г. 200/4	4,26	0,02	4,01	19,49	135,03	0,48	0	0,76	0,01	23,6	26,12	0,04	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Итого за прием		33,09	15,92	27,98	115,12	885,17	127,5	106,9	383,8	7,94	67,94	656,84	5,59	0,34	95,92
Полдник																
	Кефир №279 сб.шк. 2014г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Итого за прием		5,76	5,76	7,32	13,91	146,91	214	25,7	174,1	0,26	47,28	52,8	0,1	0,06	1,23
	Итого за день		68,59	46,62	60,67	216,92	1739,95	843	237,9	1087	13,4	269,1	803,26	6,74	0,66	105,2

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			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	130/5	12,63	13,43	18,74	2,25	227,85	86,57	14,57	192,4	2,16	197,6	298,27	0,64	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
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		20,06	14,91	25,35	67,36	583,25	161,3	84,41	305,4	3,96	233,1	371,92	1,94	0,19	4,95
Обед																
	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов № 100		2,42	1,00	5,81	4,96	85,13	41,5	16,49	45,6	0,83	19,6	46,91	0,25	0,04	33,69
	Рассольник домашний с мясом №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.	80	18,08	0,00	5,72	0,48	126,04	1,3	1,16	2,17	0,04	0	93,28	1,48	0	0,07
	Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	200/5	11,78	0,02	7,12	51,46	342,26	19,06	180,9	264,8	6,2	29,5	34,55	0,81	0,35	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		43,42	1,28	25,46	139,51	1010,49	122	255	477,6	10,8	87,85	418,77	4,27	0,98	63,28
Полдник																
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	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		6,32	6,32	7,95	14,69	158,34	237,5	28,44	192,7	0,28	51,2	57,2	0,1	0,07	1,37
	Итого за день		69,81	22,51	58,77	221,56	1752,07	520,8	367,8	975,7	15	372,2	847,88	6,31	1,23	69,6

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	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Пудинг творожный со сгущенкой №229, сб.2016 г	135/20	19,97	19,66	12,80	34,20	329,70	194,3	28,54	227,5	0,77	57,75	9,4	0,04	0,05	0,18
	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
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016 г.	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
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием		30,20	24,18	22,21	106,94	750,65	374,7	110,6	418,8	2,66	105,3	105,05	1,34	0,21	5,46
Обед																
	Салат из свежих помидоров №13, сб.2016 г.	100	0,93	0,00	4,96	4,84	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91
	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.	65	27,93	27,90	23,51	0,23	324,34	22,5	23,29	197,8	2,2	59,61	122,62	0,86	0,07	1
	Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. 2016г	200	3,49	0,06	9,65	32,69	239,01	29,57	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		42,74	28,20	44,67	108,97	1044,13	143,4	148,9	511,7	7,67	113,5	2675,9	5,47	0,4	38,67
Полдник																
	Вафли	14	0,39	0,39	0,46	10,82	48,22	2,24	1,4	5,04	0,21	0,28	0,42	0,1	0	0
	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
	Итого за прием		1,39	0,39	0,66	31,02	134,70	16,24	9,4	19,04	3,01	0,28	0,42	0,3	0,02	4
	Итого за день		74,33	52,77	67,54	246,93	1929,49	534,3	268,8	949,6	13,3	219	2781,4	7,11	0,63	48,13

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	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	180/5	7,10	4,09	9,33	32,44	244,44	172,9	40,04	179,7	0,77	58,08	64,63	0,16	0,12	0,74
	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
	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	55	4,35	0,00	0,55	26,57	135,03	12,65	18,15	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	0
	Сосиски. сардельки отварные №124, сб.2016 г.	70/3	6,86	7,30	14,56	0,53	160,60	15,72	9,14	85,15	1,1	10,62	19,59	0,38	0,02	0
	Итого за прием		20,28	12,83	26,32	85,47	673,00	273,5	83,54	363,4	5,68	74,7	102,72	1,56	0,26	5,5
Обед																
	Икра кабачковая №50, сб.2016 г.	100	1,36	0,00	4,80	7,09	79,99	30,03	16,4	28,34	0,73	0	19,23	2,4	0,04	6,52
	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.	160	4,60	0,03	5,03	24,92	169,74	15,71	15,84	45,66	0,78	24,78	517,18	0,82	0,05	0,79
	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	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		35,85	20,72	28,36	122,30	917,66	143,5	129,2	591,9	13,7	5002	10700	10,27	0,57	17,08
Полдник																
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0
	Кефир №280 сб. 2016г.	180	5,12	5,12	5,64	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
	Итого за прием		5,76	5,76	7,32	13,91	146,91	214	25,7	174,1	0,26	47,28	52,8	0,1	0,06	1,23
	Итого за день		61,89	39,31	62,00	221,68	1737,57	631	238,4	1129	19,7	5124	10856	11,92	0,89	23,82

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
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	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
	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	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием		21,24	16,75	22,76	72,93	591,12	484,8	92,31	470,3	5,16	185,8	246,98	1,18	0,24	6,33
Обед																
	Салат из свежих огурцов № 14. сб.2016 г.	100	0,81	0,00	4,49	2,96	57,57	20,49	11,69	37,25	0,53	0	8,1	2,31	0,02	3,84
	Суп картофельный с лапшой домашней с курице	250	6,89	4,62	5,53	17,90	154,07	18,08	24,05	84,41	1,15	16,25	236,79	0,29	0,09	6,66
	Рыба, тушеная в томате с овощами №80, сб.2016г.	150	21,94	0,00	10,01	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	488,6	4,17	0,01	1,3
	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	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		41,12	4,62	28,39	98,36	844,64	401,1	134,9	336,3	6,39	118,3	843,14	11,95	0,66	67,45
Полдник																
	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
	Вак-беляш №259. сб. 2016 г.	70	7,89	4,65	7,80	16,61	171,81	18,2	13,13	74,53	1,02	17,89	33,32	0,62	0,06	1,95
	Итого за прием		8,64	4,65	7,95	31,76	236,67	28,7	19,13	85,03	3,12	17,89	33,32	0,77	0,07	4,95
	Итого за день		71,00	26,03	59,10	203,05	1672,44	914,6	246,4	891,6	14,7	321,9	1123,5	13,89	0,97	78,73

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.	180/15	26,76	23,51	21,29	45,16	484,23	250,5	49,78	319,4	1,23	98,38	922,7	3,69	0,11	1,48
	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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		37,64	28,03	30,76	120,63	920,35	432,6	132	517,4	3,26	145,9	1016,4	5,08	0,28	6,46
Обед																
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	35/7	3,69	3,50	8,63	1,13	97,62	20,72	10,15	63,66	0,34	4,12	4,2	3,34	0,01	1,37
	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 №1260/50		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	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	18,37	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
	Итого за прием		44,47	22,17	40,44	123,82	1078,59	118,5	138,8	496,8	7,6	58,41	547,21	8,95	0,38	87,38
Полдник																
	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
	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
	Итого за прием		6,22	6,22	5,50	20,00	151,79	250,4	29,5	189,4	0,43	40,3	44,45	0,11	0,04	0,6
	Итого за день		88,32	56,42	76,70	264,45	2150,73	801,5	300,2	1204	11,3	244,6	1608	14,14	0,7	94,44