

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА»

Республика Тыва, г. Кызыл, п. Спутник, ул. Эрзинская, д.8, тел: 8 (39422) 4-70-20, 4-70-22

г. Кызыл, ул. Эрзинская, д.8, тел: 8 (39422) 3-40-05, эл. почта scosi1@inbox.ru

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления

Роспотребнадзор по РТ

Салчак Л.К.

« » 2020 г.



Примерное меню

на 14 дней

Осенне-зимний период

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

7³⁰ - 7⁴⁵

Завтрак 2

9³⁰ - 9⁴⁵

Обед

12³⁰ - 13⁰⁰

Полдник

16⁰⁰ - 16¹⁵

Ужин

19⁰⁰ - 19³⁰

Поздний ужин

21⁰⁰ - 21¹⁵

Примерное 14-дневное меню для детей от 7 лет до 11 лет

Примерное меню для детей от 7 лет до 14 лет														
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)			Витамин В1, мг	С, мг
			всего	на 100 г	всего	на 100 г		кал	на 100 г	Са	Mg	Fe		
Завтрак (505)														
194	Каша пшеничная молочная жидкая №311, сб. 2004г.	180/5	6,5		8		30,7	221	113,44	39,64	1,03	0,16	0,46	
	Масло сливочное	15	0,09		12,39		0,12	112,4	1,8	0,0	0,03	0,0	0,0	
	Сыр	15	3,95		3,99		0,0	52,59	150	8,25	0,11	0,0	0,11	
289	Какао с молоком №693, сб. 2004г.	200	3,3		3,1		13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,52	
	Хлеб пшеничный	90	7,11		0,9		43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0,0	
Завтрак 2														
	Банан	200	2,03		0,56		31,5	135,56	9,6	47,25	0,72	0,03	4,5	
Обед (903)														
26	Салат из свеклы с изюмом №418, сб. 2002г.	80	1,0		4,6		9,6	82	19,21	11,25	0,72	0,01	0,52	
58	Суп картофельный №133, сб. 2004г.	230	2,4		2,5		18,10	107	15,05	27,13	1,01	0,1	9,64	
100	Зразы из говядины №456, сб. 2004г.	80/8	10,2		17,6		10,9	243	34,94	21,39	1,24	0,07	0,27	
177	Каша рисовая рассыпчатая №297, сб. 2004г.	185	4,3		4,7		44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,00	
292	Компот из апельсинов №636, сб. 2004г.	200	0,5		0,1		17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	13,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95		0,5		24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0	
Полдник (250)														
274	Булочка молочная №779, сб. 2004г.	50	4,7		1,0		25,9	134	29,07	8,1	0,45	0,05	0,1	
	Сок яблочный	200	1,0		0,2		20,2	85,68	14,0	8,0	2,8	0,02	4,0	
Ужин (670)														
115	Запеканка или рулет картофельный с мясом №430, сб. 1996г	260/50	24,9		28,3		28,8	471	18,86	28,98	3,0	0,05	1,34	
	Орешки соленые	60	0,48		0,06		1,02	7,61	13,8	8,4	0,36	0,01	3,0	
309	Кисель №277 сб 2008г.	200	0,3		0		28,9	112	14,36	0,0	0,68	0,00	0,1	
	Хлеб пшеничный	60	4,74		0,6		28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0	
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48		13,36	70,71	14,0	18,8	1,56	0,07	0,0	
Второй ужин (200)														
280	Кефир №698, сб. 2004г.	200	5,7		6,3		7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	1,37	
Итого за день			83,89		98,48		141,53	1928,21	601,53	1111,34	11,70	1,11	22,11	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак (500)						
183	Каша гречневая молочная №302, сб. 2004г.	180/5	7,9	8,1	32,1	234
	Масло сливочное	15	0,09	12,39	0,12	112,4
283	Чай с сахаром №685, сб. 2004г.	200	0,1	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78
4	Бутерброд с повидлом №2, сб. 2004г.	80	2,5	8,4	39,8	241
Завтрак 2						
	Апельсин	200	0,72	0,6	19,6	88,04
Обед (930)						
50	Икра кабачковая №7, сгр. 2003г.	80	1,0	3,8	5,4	59
56	Борщ с капустой и картофелем №110, сб. 2004г.	250/10	1,7	5,0	11,6	97
93	Бефстроганов из отварного мяса №148, сб.2001г.	60/50	16,0	12,7	3,2	191
138	Картофельное пюре №520 (3), сб. 2004г.	180	3,7	5,9	24,0	166
293	Компот из смеси сухофруктов №638 (3), сб. 2004г.	200	1,3	0,1	32,4	130
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,39
Полдник (280)						
255	Пирог с капустой №746, сб. 2004г.	80	5,5	4,5	30,1	185
287	Кофейный напиток на молоке №692, сб. 2004г.	200	2,9	2,8	14,9	94
Ужин (540)						
125	Куры отварные №487, сб. 2004г.	60	15,0	12,6	0,2	174
218	Макароны, отварные с овощами №125, сб. 2008г.	180	5,2	7,6	28,1	204
302	Напиток из плодов шиповника №705, сб. 2004г.	200	0,6	0,2	27,0	111
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71
Второй ужин (200)						
282	Молоко кипяченое №697, сб. 2004г.	200	5,7	5,9	9,0	111
Итого за день						
			86,16	92,97	379,48	2702,14

Минеральные элементы (мг)						Витаминны	
Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг			
107,84	95,05	2,97	0,19	0,44			
1,8	0,0	0,03	0,0	0,0			
0,26	0,00	0,03	0,00	0,00			
4,6	6,6	0,4	0,03	0			
13,43	12,45	1,12	0,05	0,2			
25,6	13,5	3,52	0,03	6,0			
21,57	11,64	0,52	0,02	5,96			
28,94	20,97	0,95	0,04	7,94			
10,18	19,16	2,11	0,03	0,06			
42,72	34,08	1,24	0,14	12,45			
39,4	24,94	0,84	0,02	0,4			
11,5	16,5	1,0	0,08	0,0			
17,5	23,5	1,95	0,09	0,0			
11,01	6,33	0,55	0,05	0,00			
105,86	12,18	0,11	0,03	0,52			
12,33	12,59	1,18	0,03	0,57			
17,98	17,83	0,88	0,06	0,89			
11,09	2,96	0,57	0,01	80,0			
13,8	19,8	1,2	0,1	0,0			
14,0	18,8	1,56	0,07	0,0			
222,46	25,66	0,18	0,06	1,09			
733,87	394,54	22,91	1,13	116,52			

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
Злещь							Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг
Завтрак (445)											
219	Омлет натуральный №340, сб. 2004г.	120/5	11,7	18,1	2,1	218	80,02	13,44	2,0	0,05	0,17
	Масло сливочное	15	0,09	12,39	0,12	112,4	1,8	0,0	0,03	0,0	0,0
	Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	150	8,25	0,11	0,0	0,11
287	Кофейный напиток №692, сб. 2004г.	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0
Завтрак 2											
	Яблоко	200	2,7	0,75	42	180,75	12,8	63	0,96	0,03	6,0
Обед (945)											
14	Салат из свежих огурцов №16, сб. 2004г.	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	3,07
63	Суп картофельный с бобовыми и грибами №139, сб. 2004г.	250/20	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,30	0,22	4,66
94	Азу ТТК №6	60/50	17,0	21,9	2,8	277	14,32	23,75	2,6	0,05	1,2
176	Каша пшениная рассыпчатая №297, сб. 2004г.	185	7,8	6,3	43,6	266	18,68	54,48	1,82	0,25	0,00
310	Кисель из джема №275, сб. 2008г.	200	0,1	0,0	34,8	135	6,72	1,95	0,39	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0
Подливка (240)											
	Печенье	40	2,56	6,72	27,4	174,84	9,2	4,0	0,32	0,04	0,0
	Сок персиковый	200	1,0	0,2	20,2	85,68	14	8,0	2,8	0,02	4,0
Ужин (560)											
79	Рыба припущенная №371, сб. 2004г.	80	18,0	5,7	0,5	125	14,92	21,6	0,47	0,14	0,2
140	Капуста тушеная №534, сб. 2004г.	180	3,9	4,9	17,0	127	93,08	35,34	1,37	0,06	29,66
285	Чай с лимоном и сахаром №686, сб. 2004г.	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	1,12
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14,0	18,8	1,56	0,07	0,0
Второй ужин (200)											
	Ряженка	200	6	2	8,4	80	248	28	0	0,04	1
Итого за день			108,04	96,73	383,68	2845,15	898,25	432,21	23,27	1,43	51,77

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины				
			всего		всего				Са	Mg	Fe	B1, мг	C, мг			
4 день																
Завтрак (490)																
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №302, сб. 2004г.	180/5		7,2		9,1		31,5	238							
	Масло сливочное	15		0,09		12,39		0,12	112,4							
285	Чай с лимоном №686, сб. 2004г.	200		0,1		0,0		9,3	37							
	Хлеб пшеничный	90		7,11		0,9		43,47	215							
Завтрак 2																
	Банан	200		2,03		0,56		31,5	135,56							
Обед (820)																
20	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №56, стр. 2003г.	80		1,2		5,3		3,8	68							
53	Щи из свежей капусты с картофелем №124, сб. 2004г.	250/10		1,7		5,6		8,4	91							
131	Плов из курицы №492, сб.2004г.	180		17,1		21,4		28,4	377							
299	Напиток морковно-яблочный №291, сб. 2008г.	200		0,6		0,1		14,1	57							
	Хлеб пшеничный	50		3,95		0,5		24,15	119,45							
	Хлеб ржаной	50		3,3		0,6		16,7	88,39							
Подник (410)																
260	Беляши запеченные №12, сб. 1995г.	210		23,6		18,6		51,0	470							
	Сок грушевый	200		1,0		0,2		20,2	85,68							
Ужин (595)																
98	Котлеты №451, сб. 2004г	80/30		16,2		14,5		13,9	252							
175	Каша пшеничная рассыпчатая №297, сб. 2004г.	185		8,0		4,9		47,0	255							
308	Кисель из свежих ягод №276, сб. 2008г.	200		0,2		0,1		19,5	79							
	Хлеб пшеничный	60		4,74		0,6		28,98	143,34							
	Хлеб ржаной	40		2,64		0,48		13,36	70,71							
Ужин 2 (200)																
280	Кефир №698, сб. 2004г.	200		5,7		6,3		7,8	114							
Итого за день																
				87,6		102,13		413,18	3008,53			696,11	472,15	23,49	1,41	50,76

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			г	всего	всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
5 день														
Завтрак (595)														
76	Суп молочный "Артек" с крупой (рис, пшено) №161, сб. 2004г.	250		5,5	5,2	20,5	150	139,33	25,67	0,94	0,08			
	Масло сливочное	15		0,9	12,39	1,2	112,14	1,8	0,0	0,03	0,0		0,65	
	Яйцо вареное	40		4,83	4,37	0,22	59,49	19,8	4,32	0,9	0,02		0,0	
289	Какао с молоком №693, сб.шк.2004г.	200		3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03		0,52	
	Хлеб пшеничный	90		7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14		0,0	
Завтрак 2														
	Апельсин	200		0,72	0,6	19,6	88,04	25,6	13,3	3,32	0,03		6,0	
Обед (935)														
6	Салат из белокочанной капусты №43, сб.2004г.	80		1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	16,43	0,6	0,02		17,32	
65	Суп крестьянский №134, сб. 2004г.	250/10		2,1	5,1	12,4	105	23,32	17,18	0,64	0,04		8,0	
95	Гуляш №437, сб.2004г.	60/50		17,3	18,1	3,2	245	12,18	22,98	2,6	0,05		0,98	
173	Каша гречневая рассыпчатая №297, сб. 2004г.	180/5		10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31		0,00	
	Сок яблочно-тыквенный	200		1,0	0,2	20,2	85,68	14	8,0	2,8	0,02		4,0	
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08		0,0	
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09		0,0	
Полдник (260)														
278	Коржи молочные №806, сб.2004г.													
283	Чай с сахаром №685, сб. 2004г.	60		3,9	6,4	36,9	220	14,16	5,7	0,47	0,04		0,03	
		200		0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,00		0,00	
Ужин (585)														
82	Рыба отварная с соусом польским №369, сб. 2004г.	80/30		18,4	11,5	1,3	182	16,86	12,78	0,59	0,11		0,13	
150	Рату из овощей №224, сб.шк.2004г.	175		10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09		8,66	
285	Чай с сахаром с лимоном №686, сб.2004г.	200		0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,0		1,12	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1		0,0	
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	1,56	0,07		0,0	
Ужин 2 (200)														
282	Молоко кипяченое №697, сб.шк.2004г.	200		5,7	5,9	9,0	111	222,46	25,66	0,18	0,06		1,09	
Итого за день														
				108,33	99,04	355,21	2751,84	781,47	479,04	28,16	1,38		48,5	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
6 день														
Завтрак (505)														
191	Каша манная молочная жидкая №311, сб. 2004г.	180/5		5,4	7,2		26,8	194		114,4	17,03	0,38	0,06	0,48
	Масло сливочное	15		0,9	12,39		1,2	112,14		1,8	0,0	0,03	0,0	0,0
	Сыр	15		3,95	3,99		0,0	52,59		150	8,25	0,11	0,0	0,11
287	Кофейный напиток на молоке №692, сб. 2004г.	200		2,9	2,8		14,9	94		105,86	12,18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90		7,11	0,9		43,47	215		20,7	29,7	1,8	0,14	0,0
Завтрак 2														
	Яблоко	200		2,7	0,75		42,0	180,75		12,8	63	0,96	0,03	6,0
Обед (930)														
34	Салат "Здоровье" №21, стр. 2003г.	80		1,2	4,1		5,8	64		19,95	18,95	0,66	0,04	5,39
57	Рассольник домашний №131, сб. 2004г.	250/10		2,1	5,2		13,6	111		23,19	24,14	0,9	0,08	10,5
129	Котлеты рубленые из птицы №205, стр. 2003г.	100/6		15,0	21,4		15,5	316		22,0	22,69	1,79	0,07	0,39
136	Картофель отварной с маслом №203, сб. 2004г.	180/4		3,5	3,9		26,5	159		16,88	37,73	1,48	0,15	7,29
294	Компот из смеси сухофруктов №639 (3), сб. 2004г.	200		0,5	0,1		31,2	121		14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5		24,15	119,45		11,5	16,5	1,0	0,08	0,0
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6		16,7	88,39		17,5	23,5	1,95	0,09	0,0
Полдник (250)														
264	Ватрушки с творогом №741, сб. 2004г.	50		6,2	3		19,4	131		32,79	7,67	0,42	0,04	0,04
	Сок апельсиновый	200		1,0	0,2		20,2	85,68		14,0	8,0	2,8	0,02	4,0
Ужин (630)														
15	Салат из свежих огурцов и помидор №20, сб. 2004г.	80		0,6	3,8		2,9	48		12,0	9,66	0,45	0,02	4,56
112	Плов из говядины №443, сб. 2004г.	250		26,1	25,3		38,6	490		20,37	54,95	3,67	0,08	0,64
284	Чай с молоком и сахаром №630, сб. 1996г.	200		1,4	1,4		11,2	61		53,06	6,09	0,07	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6		28,98	143,34		13,8	19,8	1,2	0,1	0,0
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48		13,36	70,71		14	18,8	1,56	0,07	0,0
Ужин 2 (200)														
	Ряженка	200		6	2		8,4	80		248	28	0	0,04	1
Итого за день				101,23	100,61		404,86	2937,05		939,22	435,14	22,26	1,22	41,47

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг									
7 день																						
Завтрак (490)																						
184	Каша ячневая молочная вязкая №302, сб. 2004г.	180/5		6,2	7,2	32,2	219	179,71	41,24	1,09	0,16	0,61										
	Масло сливочное	15		0,09	12,39	0,12	112,4	1,8	0,00	0,03	0,00	0,00										
283	Чай с сахаром №685, сб. 2004г.	200		0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00										
	Хлеб пшеничный	90		7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0,00										
Завтрак 2																						
	Мандарины	100		0,72	0,6	19,6	88,04	25,6	13,5	3,52	0,03	6,0										
Обед (1064)																						
31	Салат из овощей с морской капустой №362, сб. 2002г.	80		1,1	8,0	7,1	106	15,62	14,32	0,73	0,04	6,21										
71	Уха с крупой №181, сб. 2004г.	250/30		8,9	2,2	13,8	112	18,64	23,98	0,84	0,10	4,94										
119	Голубцы ленивые №178, сб. 2008г.	180/40		20,8	16,2	13,1	282	57,52	35	1,6	0,05	3,27										
211	Бобовые отварные №330 сб. 2004г.	180/4		16,9	4,8	35,6	256	114,78	78,49	4,5	0,3	0,00										
311	Кисель из концентрата "Валетек" №377, сир. 2003г.	200		0,0	0,0	23,9	93	0,00	0,00	0,00	0,38	25,0										
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0										
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0										
Подлинник (270)																						
269	Лепешки сметанные №99, сб. 2010г.	70		5,5	7,4	38,0	243	11,39	7,22	0,61	0,06	0,00										
	Сок грушевый	200		1,0	0,2	20,2	85,68	14,0	8,0	2,8	0,02	4,0										
Ужин (534)																						
124	Сосиски, сардельки отварные №413, сб.2004г.	47/2		4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,00										
176	Каша пшеница рассыпчатая №297, сб.2004г.	185		7,8	6,3	43,6	266	18,68	54,48	1,82	0,25	0,00										
302	Напиток из плодов шиповника №705, сб. 2004г.	200		0,6	0,2	27,0	111	11,09	2,96	0,57	0,01	80,0										
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0										
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70,71	14,0	18,8	1,56	0,07	0,0										
Ужин 2 (200)																						
280	Кефир №698, сб. 2004г.	200		5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	1,37										
Итого за день														101,85	84,77	418,18	2870,01	792,55	421,19	26,6	1,95	131,4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
8 день														
Завтрак (505)														
196	Каша молочная "Дружба" №311, сб. 2004г.	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,1	0,47			
	Масло сливочное	15	0,9	12,39	1,2	112,14	1,8	0	0,03	0,0	0,0			
	Сыр	15	3,95	3,99	0,0	52,59	150	8,25	0,11	0,0	0,11			
285	Чай с лимоном и сахаром №686, сб. 2004г.	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	1,12			
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0,0			
Завтрак 2														
	Банан	200	2,03	0,56	31,5	135,56	9,6	47,25	0,72	0,03	4,5			
Обед (910)														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов №20, сб. 2004г.	80	0,6	3,8	2,9	48	12	9,66	0,45	0,02	4,56			
66	Суп-лапша домашняя №148, сб. 2004г.	250	2,6	4,3	11,6	96	11,61	7,18	0,41	0,02	0,6			
81	Рыба, запеченная в омлете №249, сб. 2011г	100	18,1	9,4	2,7	168	38,51	21,59	1,05	0,14	0,86			
138	Картофельное пюре №520 (3), сб. 2004г.	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	12,45			
295	Компот из свежих плодов №631, сб. 2004г.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	1,60			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0			
Полдник (240)														
	Пряники заварные	40	2,22	1,65	27,3	127,5	3,87	3,13	0,28	0,01	0,0			
287	Кофейный напиток на молоке №692, сб. 2004г	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,52			
Ужин (590)														
103	Фрикадельки мясные №471, сб. 2004г.	80/30	11,3	9,3	8,2	162	23,84	20,99	0,92	0,04	0,02			
144	Морковь тушеная с рисом №219, сб. 2004г.	180	3,1	8,7	29,4	209	26,62	44,9	0,88	0,06	1,96			
	Сок сливовый	200	1,0	0,2	20,2	85,68	14,0	8,0	2,8	0,02	4,0			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	1,56	0,07	0,0			
Ужин 2 (200)														
282	Молоко кипяченое №697, сб.шк.2004г.	200	5,7	5,9	9,0	111	222,46	25,66	0,18	0,06	1,09			
Итого за день														
			85,78	79,67	365,6	2518,62	861,53	387,75	18,26	1,16	33,86			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего		всего				Са	Mg	Fe		В1, мг	С, мг
9 день														
Завтрак (430)														
Омлет, смешанный с мясными продуктами №286 (2), сб. 1996г.														
222		120/5	13,2	18,5		1,7	226	70,36	15,5	2,34	0,05	0,14		
Масло сливочное		15	0,9	12,39		1,2	112,14	1,8	0,0	0,03	0,0	0,0		
289	Какао с молоком №693, сб. 2004г.	200	3,3	3,1		13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,52		
Хлеб пшеничный		90	7,11	0,9		43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0,0		
Завтрак 2														
Яблоко		200	2,7	0,75		42,0	180,75	12,8	63	0,96	0,03	6,0		
Обед (915)														
42	Винегрет овощной №71, сб. 2004г.	80	1,0	1,9		5,7	44	18,59	12,93	0,54	0,03	4,14		
62	Суп картофельный с клецками №38, сб. 2001г.	250	1,7	2,9		11,0	77	10,53	15,10	0,58	0,05	4,60		
104	Тефтели из говядины №461, сб. 2004г.	80/30	10,8	16,7		13,4	248	34,55	24,42	1,10	0,06	1,17		
150	Рагу из овощей №224, сб. 2004г.	175	10,6	12,7		18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09	8,66		
302	Напиток из плодов шиповника №705, сб. 2004г.	200	0,6	0,2		27,0	111	11,09	2,96	0,57	0,01	80,0		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,5		24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0		
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6		16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0		
Полдник (280)														
256	Пирот с картофелем №746, сб. 2004г.	80	5,4	3,5		32,3	185	14,89	12,10	0,78	0,07	0,55		
Сок яблочный		200	1,0	0,2		20,2	85,68	14,0	8,0	2,8	0,02	4,0		
Ужин (605)														
Огуцы соленые		60	0,48	0,06		1,02	7,61	13,8	8,4	0,36	0,01	3,0		
125	Куры отварные №487, сб. 2004г.	60	15,0	12,6		0,2	174	12,33	12,59	1,18	0,03	0,57		
177	Каши рисовая рассыпчатая №297, сб. 2004г.	185	4,3	4,7		44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,00		
283	Чай с сахаром №685, сб. 2004г.	200	0,1	0,0		9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0		
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6		28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0		
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48		13,36	70,71	14	18,8	1,56	0,07	0,0		
Ужин 2 (200)														
Ряженка		200	6	2		8,4	80	248	28	0	0,04	1		
Итого за день			98,82	95,28		375,98	2768,07	693,51	399,49	21,22	1,04	114,35		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
			всего	всего			Са	Mg	Fe	B1, мг	C, мг
10 день											
Завтрак (490)											
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №302, сб. 2004г.	180/5	7,2	9,1	31,5	238	121,5	59,53	1,47	0,18	0,45
	Масло сливочное	15	0,09	12,39	0,12	112,4	1,8	0,0	0,03	0,0	0,0
287	Кофейный напиток на молоке №692, сб. 2004г.	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0,0
Завтрак 2											
	Апельсин	200	0,72	0,6	19,6	88,04	25,6	13,5	3,52	0,03	6,0
Обед (830)											
21	Салат витаминный №40, сб. 2004г.	80	1,3	3,6	8,9	72	30,82	15,74	0,77	0,02	11,1
59	Суп картофельный с макаронными изделиями №140, сб. 2004г.	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	20,92	0,86	0,08	6,6
97	Жаркое по домашнему №436, сб. 2004г.	140/60	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	3,59	0,16	8,77
292	Компот из апельсинов №636 (3), сб. 2004г.	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	13,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0
Полдник (270)											
268	Шанежка наливная №117, сб. 2010г.	70	4,6	4,3	28,1	171	9,72	6,12	0,52	0,05	0,0
283	Чай с сахаром №685, сб. 2004г.	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0
Ужин (635)											
80	Рыба тушеная в томате с овощами №374, сб. 2004г.	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	2,53
174	Каша перловая рассыпчатая №297, сб. 2004г.	185	5,4	4,7	37,2	216	81,86	63,35	1,84	0,1	9,97
	Сок персиковый	200	1,0	0,2	20,2	85,68	14,0	8,0	2,8	0,02	4,0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	1,56	0,07	0,0
Ужин 2 (200)											
280	Кефир №698, сб. 2004г.	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	1,37
Итого за день											
			96,47	81,17	364,18	2596,01	788,42	431,31	24,4	1,44	64,51

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
II день														
Завтрак (530)														
191	Каша манная молочная жидкая №311, сб. 2004г.	180/5		5,4		7,2	26,8	194	114,4	17,03	0,38		0,06	0,48
	Масло сливочное	15	0,09		12,39		0,12	112,14	1,8	0,0	0,03		0,0	0,0
	Яйцо вареное	40	4,83		4,37		0,22	59,49	19,8	4,32	0,9		0,02	0,0
285	Чай с лимоном и сахаром №686, сб. 2004г.	200	0,1		0,0		9,3	37	2,73	0,73	0,06		0,0	1,12
	Хлеб пшеничный	90	7,11		0,9		43,47	215	20,7	29,7	1,8		0,14	0,0
Завтрак 2														
	Банан	200	2,03		0,56		31,5	135,56	9,6	47,25	0,72		0,03	4,5
Обед (931)														
18	Салат из моркови с курагой или изюмом №55, спр. 2003г.	80	1,2		0,1		11,6	51	28,69	30,68	0,68		0,04	3,01
56	Борщ скапустой и картофеля №110, сб. 2004г.	250/10	1,7		5,0		11,6	97	28,94	20,97	0,95		0,04	7,94
129	Котлеты рубленные из птицы №205, спр. 2003г.	100/6	15,0		21,4		15,5	316	22,0	22,69	1,79		0,07	0,39
212	Макаронные изделия отварные №332, сб. 2004г.	185	6,6		4,7		39,4	230	11,31	9,07	0,92		0,07	0,0
293	Компот из чернослива №638 (3), сб. 2004г.	200	1,3		0,1		32,4	130	39,4	24,94	0,84		0,02	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95		0,5		24,15	119,45	11,5	16,5	1,0		0,08	0,0
	Хлеб ржаной	50	3,3		0,6		16,7	88,39	17,5	23,5	1,95		0,09	0,0
Подник (305)														
242	Блины №726, сб. 2004г.	100/5	5,2		7,2		32,5	218	11,57	7,0	0,55		0,06	0,0
310	Кисель из повидла №275, сб. 2008г.	200	0,1		0,0		34,8	135	6,72	1,95	0,39		0,0	0,06
Ужин (705)														
119	Голубцы ленивые №178, сб. 2008г.	180/40	20,8		16,2		13,1	282	57,52	35,0	1,6		0,05	3,27
173	Каша гречневая рассыпчатая №297, сб. 2004г.	180/5	10,4		6,8		45,4	288	16,88	159,54	5,47		0,31	0,0
	Сок тыквенный	200	1,0		0,2		20,2	85,68	14,0	8,0	2,8		0,02	4,0
	Хлеб пшеничный	60	4,74		0,6		28,98	143,34	13,8	19,8	1,2		0,1	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,64		0,48		13,36	70,71	14,0	18,8	1,56		0,07	0,0
Ужин 2 (200)														
	Ряженка	200	6		2		8,4	80	248	28	0		0,04	1
Итого за день														
			103,49		91,3		459,5	3087,76	710,86	525,47	25,59		1,31	26,17

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
12 день														
	Завтрак (490)													
181	Каша рисовая молочная вязкая №302, сб. 2004г.	180/5		5,2	7,2	36,1	231		105,29	30,22	0,49	0,06		0,45
	Масло сливочное													
283	Чай с сахаром №685, сб. 2004г.	15	0,9	12,39		1,2	112,14		1,8	0,0	0,03	0,0		0,0
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0,0		9,1	35		0,26	0,0	0,03	0,0		0,0
		90	7,11	0,9		43,47	215		20,7	29,7	1,8	0,14		0,0
	Завтрак 2													
	Мандарины													
		100	0,72	0,6		19,6	88,04		25,6	13,5	3,52	0,03		6,0
	Обед (907)													
42	Винегрет овощной №71, сб. 2004г.													
54	Рассольник ленинградский №132, сб.2004г.	80	1,0	1,9		5,7	44		18,59	12,39	0,54	0,03		4,14
115	Рулет картофельный с мясом №430, сб. 1996г.	250/10	2,1	5,2		15,4	119		15,05	22,5	0,84	0,08		6,7
294	Компот из смеси сухофруктов №639 (3), сб. 2004г.	260/7	24,9	28,3		28,8	471		18,86	28,98	3,0	0,06		1,34
	Хлеб пшеничный	200	-0,5	0,1		31,2	121		14,62	8,5	0,92	0,07		0,29
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,5		24,15	119,45		11,5	16,5	1,0	0,08		0,0
		50	3,3	0,6		16,7	88,39		17,5	23,5	1,95	0,09		0,0
	Полдник (240)													
	Печенье													
	Сок грушевый	40	2,56	6,72		27,4	174,84		9,2	4,0	0,32	0,04		0,0
		200	1,0	0,2		20,2	85,68		14,0	8,0	2,8	0,02		4,0
	Ужин (534)													
124	Сарделька отварная №413, сб. 2004г.													
212	Макароны отварные №332, сб. 2004г.	47/2	4,7	9,9		0,4	110		10,76	6,26	0,75	0,01		0,0
285	Чай с лимоном и сахаром №686, сб. 2004г.	185	6,6	4,7		39,4	230		11,31	9,07	0,92	0,07		0,0
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0,0		9,3	37		2,73	0,73	0,06	0,0		1,12
	Хлеб ржаной	60	4,74	0,6		28,98	143,34		13,8	19,8	1,2	0,1		0,0
		40	2,64	0,48		13,36	70,71		14,0	18,8	1,56	0,07		0,0
	Ужин 2 (50)													
271	Булочка №773, сб. 2004г.													
		50	3,9	3,6		28,5	163		8,53	5,18	0,43	0,04		0,0
	Итого за день		76,02	83,89		398,96	2658,59		334,1	257,63	22,16	0,99		24,04

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
13 день														
Завтрак (555)														
76	Суп молочный "Артек" с крупой (рис, пшено, овес) №161, сб. 2004г.	250	5,5	5,2	20,5	150	139,33	25,67	0,94	0,08	0,65			
		15	0,9	12,39	1,2	112,14	1,8	0,0	0,03	0,0	0,0			
289	Какао с молоком №693, сб. 2004г.	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,52			
		90	7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14	0,0			
Хлеб пшеничный														
Завтрак 2														
	Яблоко	200	2,7	0,75	42	180,75	12,8	63	0,96	0,03	6,0			
Обед (830)														
6	Салат из белокочанной капусты №43, сб.2004г.	80	1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	16,43	0,60	0,02	17,32			
58	Суп картофельный №133, сб. 2004г.	250	2,4	2,5	18,1	107	15,05	27,13	1,01	0,1	9,64			
118	Рагу овощное с мясом ТТК №7	200	14,3	17,3	14,0	269	34,6	41,35	2,54	0,09	10,52			
		200	1,0	0,2	20,2	85,68	14,0	8,0	2,8	0,02	4,0			
	Сок апельсиновый	50	3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08	0,0			
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09	0,0			
Хлеб ржаной														
Подник (240)														
	Пряники заварные	40	2,22	1,65	27,3	127,5	3,87	3,13	0,28	0,01	0,0			
284	Чай с молоком с сахаром №630, сб. 1996г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,26			
Ужин (460)														
50	Икра кабачковая №7, спр. 2003г.	80	1,0	3,8	5,4	59	21,57	11,64	0,52	0,02	5,96			
116	Рулет с луком и яйцом №458, сб. 2004г.	80	10,4	7,3	6,9	135	36,61	22,22	1,47	0,07	0,58			
291	Напиток яблочно-лимонный №358, сб. 2002г.	200	0,2	0,2	22,8	92	10,03	4,65	1,05	0,01	3,12			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1	0,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	1,56	0,07	0,0			
Ужин 2 (200)														
282	Молоко кипяченное №697, сб. 2004г.	200	5,7	5,9	9,0	111	222,46	25,66	0,18	0,06	1,09			
Итого за день			74,5	68,37	347,09	2292,56	798,31	384,32	20,53	1,03	59,66			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего		всего				Са	Mg	Fe	В1, мг	С, мг	
14 день														
Завтрак (505)														
184	Каша ячневая молочная вязкая №302, сб. 2004г.	180/5		6,2	7,2	32,2	219	129,39	29,69	0,78	0,12		0,44	
	Масло сливочное	15		0,9	12,39	1,2	112,14	1,8	0,0	0,03	0,0		0,0	
287	Кофейный напиток на молоке №692, сб. 2004г.	15		3,95	3,99	0,0	52,59	150	8,25	0,11	0,0		0,11	
	Хлеб пшеничный	200		2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03		0,52	
		90		7,11	0,9	43,47	215	20,7	29,7	1,8	0,14		0,0	
Завтрак 2														
	Банан													
		200		2,03	0,56	31,5	135,56	9,6	47,25	0,72	0,03		4,5	
Обед (810)														
Салат картофельный с огурцами солеными и капустой №32, сб. 2008г.														
67	Суп из овощей №135, сб. 2004г.	80		1,2	4,1	8	75	17,44	15,99	0,60	0,05		5,13	
131	Плов из курицы №492, сб. 2004г.	250		1,8	4,2	10,7	88	21,34	20,5	0,75	0,07		8,52	
294	Компот из смеси сухофруктов №639 (3), сб. 2004г.	180		17,1	21,4	28,4	377	18,39	33,9	1,54	0,05		0,55	
	Хлеб пшеничный	200		0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07		0,29	
	Хлеб ржаной	50		3,95	0,5	24,15	119,45	11,5	16,5	1,0	0,08		0,0	
		50		3,3	0,6	16,7	88,39	17,5	23,5	1,95	0,09		0,0	
Полдник (270)														
261	Пицца детская №465, сб. 2011г.													
	Сок яблочный	70		18,6	12,7	34,8	332	176,51	24,95	1,75	0,08		1,06	
		200		1,0	0,2	20,2	85,68	14	8	2,8	0,02		4,0	
Ужин (534)														
124	Сосиски, сардельки отварные №413, сб. 2004г.	47/2		4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01		0,0	
176	Каша пшениная расыпчатая №297 сб. 2004г.	180/5		7,8	6,3	43,6	266	18,68	54,48	1,82	0,25		0,0	
284	Чай с молоком и сахаром №630, сб. 1996г.	200		1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01		0,26	
	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,6	28,98	143,34	13,8	19,8	1,2	0,1		0,0	
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	70,71	14	18,8	1,56	0,07		0,0	
Ужин 2 (200)														
280	Кефир №698, сб.шк.2004г.													
		200		5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06		1,37	
Итого за день														
				97,54	96,59	402,86	2880,13	1054,15	411,78	20,46	1,33		26,75	