



Утверждаю  
Директор  
ГОКУ «Специальная  
(коррекционная)  
школа № 3 г. Иркутска»

Г.В.Власова

Приказ № 132 от «30» 08 2023г.

**Перспективное двухнедельное меню трёхразового питания  
для обеспечения питанием детей и подростков  
с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 12 лет и старше  
Государственного общеобразовательного казенного учреждения  
Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 3 г. Иркутска»  
на осенний, зимний период  
(продолжительность учебной недели: 5 дней  
с пребыванием детей в учреждении с 08.00 до 18.00 ежедневно)**

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Выход(гр )	Белки(гр )	Жиры(гр )	Углево-ды(гр)	Энергетич.ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	D	Ca	Mg	P	Fe
<b>день: ПЕРВЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,75	6,75	19,25	133,51	0,05	0,75	0,05	0,4	168	12,75	84,6	0,5
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0	22	4,8	76,8	0,87
	Сок грушевый (нектар) (промышленное производство)	200	0,22	0,02	21,52	120	0	1,1	0	0	5	3	3	0,3
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,17</b>	<b>12,96</b>	<b>89,74</b>	<b>500,45</b>	<b>0,3</b>	<b>1,85</b>	<b>0,15</b>	<b>0,775</b>	<b>235,5</b>	<b>40,425</b>	<b>295,03</b>	<b>3,09</b>
<b>Обед</b>														
101	Горошек консервированный отварной	100	3,1	0,2	6,5	40	0,12	10	0,03	0,18	20	17	53	0,6
138	Суп картофельный с крупой с мясом (говядиной)	275/25	7,8	7,27	20,5	210,13	0,12	2,28	0,012	0,51	27,9	16,8	60,88	0,1
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	230	8,28	5,06	34,2	221,35	0,11	0	0	3,55	19,32	37	90	2
490	Цыплята, тушеные с морковью	70/50	7,8	15,24	7,56	192,2	0,07	2	0,12	2,9	26,52	22,8	22	2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	29	111,2	0,006	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,4</b>	<b>29,36</b>	<b>146,45</b>	<b>1002,58</b>	<b>0,646</b>	<b>14,28</b>	<b>0,172</b>	<b>8,015</b>	<b>155,24</b>	<b>129,475</b>	<b>379,51</b>	<b>6,82</b>
<b>полдник</b>														

<b>697</b>	Молоко кипяченое	<b>200</b>	2,9	3,2	4,7	121	0,04	2	0,04	0,18	234,8	16,8	80	0,2
	Зефир (Ирк.хлебозавод)	<b>37,5</b>	0,3	0,037	26	365,87	0	0	0	0	9,37	2,25	4,5	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,2</b>	<b>3,237</b>	<b>30,7</b>	<b>486,87</b>	<b>0,04</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>244,17</b>	<b>19,05</b>	<b>84,5</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>59,77</b>	<b>45,557</b>	<b>266,89</b>	<b>1989,9</b>	<b>0,986</b>	<b>18,13</b>	<b>0,362</b>	<b>8,97</b>	<b>634,91</b>	<b>188,95</b>	<b>759,04</b>	<b>11,11</b>

**день: ВТОРОЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше**

**завтрак**

<b>302</b>	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	<b>250</b>	5,25	0,725	0,6	148,26	0,12	3	0,09	1,77	287,57	18,3	99,3	1
<b>96</b>	Масло сливочное (порциями)	<b>10</b>	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	0,07	0,1	2,4	0	3	0,02
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	<b>75</b>	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	<b>45</b>	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Фрукты свежие (апельсин)	<b>200</b>	0,94	0,12	11,75	47	0,1	30,1	0,011	0	40	10	14	0,1
<b>686</b>	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	3	0	0	5	8	4	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,79</b>	<b>9,785</b>	<b>82,37</b>	<b>527,7</b>	<b>0,447</b>	<b>36,1</b>	<b>0,171</b>	<b>2,245</b>	<b>375,47</b>	<b>56,175</b>	<b>250,93</b>	<b>3,54</b>

**Обед**

<b>50</b>	Салат из свеклы с сыром	<b>100</b>	7,1	17,1	8,3	167,37	0,2	4,5	0,05	0,5	168	11,1	55,3	0,4
<b>124</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной	<b>270/25/5</b>	8,5	10,48	29,98	210,25	0,08	10,8	0,012	0	63,46	23	120	1
<b>520</b>	Пюре картофельное	<b>230</b>	4,83	10,58	21,62	182,25	0,1	21	0,004	4	52,9	30	65	2
<b>439/603</b>	Печень, тушенная в сметанном соусе	<b>90/30</b>	4,92	10,8	4,92	134,64	0,07	5	0,04	2,3	13,2	24	95	3
<b>638</b>	Компот из изюма	<b>200</b>	0,6	0	29	116	0,006	0,4	0,02	0	16	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	<b>45</b>	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	<b>75</b>	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,07</b>	<b>50,55</b>	<b>142,51</b>	<b>1038,21</b>	<b>0,676</b>	<b>41,7</b>	<b>0,126</b>	<b>7,175</b>	<b>354,06</b>	<b>127,375</b>	<b>505,53</b>	<b>8,42</b>

**Полдник**

	<i>Кефир (промышленное производство)</i>	<b>300</b>	5,8	5	8	180	0,08	1,4	0,24	0	240	28	86	0,2
<b>741</b>	<i>Ватрушка с повидлом (собственное производство)</i>	<b>100</b>	6,6	3,6	30,2	171,52	0,18	0,12	0,01	1,32	49,14	4,98	50,6	0,06
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,4</b>	<b>8,6</b>	<b>38,2</b>	<b>351,52</b>	<b>0,26</b>	<b>1,52</b>	<b>0,25</b>	<b>1,32</b>	<b>289,14</b>	<b>32,98</b>	<b>136,6</b>	<b>0,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>63,26</b>	<b>68,935</b>	<b>263,08</b>	<b>1917,43</b>	<b>1,383</b>	<b>79,32</b>	<b>0,547</b>	<b>10,74</b>	<b>1018,67</b>	<b>216,53</b>	<b>893,06</b>	<b>12,22</b>

**день: ТРЕТИЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше**

**Завтрак**

<b>366</b>	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	<b>220/30</b>	24,77	27,89	102	612,63	0,12	0,6	0,05	2,8	546,18	47,11	276	2
<b>693</b>	<i>Какао на цельном молоке с сахаром</i>	<b>200</b>	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	0,01	0,4	121	14	78,4	1
<b>97</b>	<i>Сыр порциями</i>	<b>37,5</b>	7	8	0	105,6	0,003	0,21	0,03	0,07	88	10,5	3,67	0,1
	<i>Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)</i>	<b>75</b>	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<i>Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)</i>	<b>45</b>	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,69</b>	<b>43,28</b>	<b>185,09</b>	<b>1107,97</b>	<b>0,403</b>	<b>2,41</b>	<b>0,09</b>	<b>3,645</b>	<b>795,68</b>	<b>91,485</b>	<b>488,7</b>	<b>4,52</b>

**Обед**

<b>78</b>	<i>Икра свекольная</i>	<b>100</b>	2	7,62	13	96	0,03	9	0,01	3,34	28,4	17	56	0,45
<b>131</b>	<i>Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной</i>	<b>270/25/5</b>	2,7	7,42	66,9	160,33	0,1	16,5	0,12	1,25	56,7	22	69	1
<b>534</b>	<i>Капуста б/к свежая тушеная</i>	<b>230</b>	4,14	10,58	24,725	165,6	0,05	11,4	0,12	0,4	105,8	56,35	46	2
<b>462</b>	<i>Тефтели из говядины</i>	<b>120</b>	11,4	11,76	7,8	163,26	0,04	1,2	0	3	9,6	20	15	2
<b>638</b>	<i>Компот из чернослива</i>	<b>200</b>	0,2	0,2	24,78	98,96	0,01	0,4	0,02	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	<i>Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)</i>	<b>45</b>	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<i>Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)</i>	<b>75</b>	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,56</b>	<b>39,17</b>	<b>185,895</b>	<b>911,85</b>	<b>0,45</b>	<b>38,5</b>	<b>0,27</b>	<b>8,365</b>	<b>266,2</b>	<b>154,625</b>	<b>356,23</b>	<b>7,47</b>

**ПОЛДНИК**

	Сок апельсиновый (промышленное производство)	200	0,06	0,012	11,01	161,32	0,002	1,4	0,02	0,012	2,4	0,8	1,2	0,08
	Фрукты свежие (груша)	200	0,36	0,14	15,23	57	0	4,3	0,001	0	9	7	12	0,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,42</b>	<b>0,152</b>	<b>26,24</b>	<b>218,32</b>	<b>0,002</b>	<b>5,7</b>	<b>0,021</b>	<b>0,012</b>	<b>11,4</b>	<b>7,8</b>	<b>13,2</b>	<b>0,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 3<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>76,67</b>	<b>82,602</b>	<b>397,225</b>	<b>2238,14</b>	<b>0,855</b>	<b>46,61</b>	<b>0,381</b>	<b>12,022</b>	<b>1073,28</b>	<b>253,91</b>	<b>858,13</b>	<b>12,27</b>
<b>день: ЧЕТВЕРТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
340	Омлет натуральный	250	14	13,575	8,2	208,43	0,12	1,25	0,287	0,4	213,5	24	166,56	2
	Сок яблочный (промышленное производство)	200	0,1	0,13	11,3	133,32	0	0,9	0	0	8	5	7	0,1
103	Куриная грудка отварная порционная	50	2,82	6,634	0	120,13	0,05	0	0,012	0,15	5,5	12,5	87	0,35
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,04</b>	<b>21,929</b>	<b>68,19</b>	<b>646,02</b>	<b>0,39</b>	<b>2,15</b>	<b>0,299</b>	<b>0,925</b>	<b>267,5</b>	<b>61,375</b>	<b>391,19</b>	<b>3,87</b>
<b>Обед</b>														
78	Икра морковная	100	2,04	7,5	8,9	108	0,05	13,9	0,01	0,2	28,4	24,3	65,3	0,54
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметаной	270/25/5	3	9,6	31,12	177,26	0,07	10,01	0,2	0,17	45	18	128,75	1
381	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	350	10,32	20,04	58,37	247,81	0,03	11	0,03	0,06	273,94	41	61,9	2
638	Компот из кураги	200	0,2	0,2	24,78	98,96	0,01	0,4	0,02	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,68</b>	<b>38,93</b>	<b>171,86</b>	<b>859,73</b>	<b>0,38</b>	<b>35,31</b>	<b>0,26</b>	<b>0,805</b>	<b>413,04</b>	<b>122,575</b>	<b>426,18</b>	<b>5,56</b>
<b>Полдник</b>														
697	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,8	121	0,08	2	0,04	0,18	234,8	26,8	80	0,2

741/76 4	Ватрушка с творожным фаршем (собственное производство)	100	7,26	3,6	39,8	184,97	0,06	0	0,02	0,5	28	7	58	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,26</b>	<b>10</b>	<b>49,6</b>	<b>305,97</b>	<b>0,14</b>	<b>2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,68</b>	<b>262,8</b>	<b>33,8</b>	<b>138</b>	<b>0,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 4<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>63,98</b>	<b>70,859</b>	<b>289,65</b>	<b>1811,72</b>	<b>0,91</b>	<b>39,46</b>	<b>0,619</b>	<b>2,41</b>	<b>943,34</b>	<b>217,75</b>	<b>955,37</b>	<b>10,03</b>
<b>день: ПЯТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	250	5,25	2,13	0,55	156,66	0,08	3	0,09	0,81	217,55	22	92,63	1
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	0,07	0,1	1	0	2	0,02
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,26	0,17	13,81	52	0	4,6	0,27	0	6	5	11	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	83,4	0	0	0,1	0	5	4	8	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,91</b>	<b>11,14</b>	<b>78,18</b>	<b>542,3</b>	<b>0,301</b>	<b>7,6</b>	<b>0,53</b>	<b>1,285</b>	<b>270,05</b>	<b>50,875</b>	<b>244,26</b>	<b>3,54</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	17,1	8,3	167,37	0,2	4,5	0,05	0,5	168	11,1	55,3	0,4
133/54 8	Суп картофельный с клецками с курицей	250/25/25	10	5,16	16,24	178,65	0,06	12	0,012	1	28,8	30	85	1
523	Овощи отварные с маслом	230	4	7,21	11,28	154,3	0,05	7,7	0,011	0,2	105,8	36	100	2
451	Котлета из говядины с кипяченным маслом	120	8	6,5	1,54	174,34	0,1	0,12	0,012	1,2	71,64	23	130,2	2
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,22</b>	<b>37,56</b>	<b>97,19</b>	<b>951,96</b>	<b>0,63</b>	<b>24,32</b>	<b>0,085</b>	<b>3,275</b>	<b>414,94</b>	<b>119,975</b>	<b>501,13</b>	<b>6,86</b>

Полдник														
	Снежок (промышленное производство)	300	5,6	8	8,4	63,09	0,04	0,6	0,026	0,2	248	28	184	0,2
	Печенье песочное (Ирк. Хлебозавод)	37,5	7	13,35	47,66	197,77	0,15	0,15	0,03	2,6	73	18	90	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,6</b>	<b>21,35</b>	<b>56,06</b>	<b>260,86</b>	<b>0,19</b>	<b>0,75</b>	<b>0,056</b>	<b>2,8</b>	<b>321</b>	<b>46</b>	<b>274</b>	<b>1,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>65,73</b>	<b>70,05</b>	<b>231,43</b>	<b>1755,12</b>	<b>1,121</b>	<b>32,67</b>	<b>0,671</b>	<b>7,36</b>	<b>1005,99</b>	<b>216,85</b>	<b>1019,39</b>	<b>11,6</b>
<b>день: ШЕСТОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
Завтрак														
161	Суп молочный с крупой	250	8,01	12,83	35,24	202,78	0,12	0,56	0,05	2,8	145	13	112,6	2
693	Какао на цельном молоке с сахаром	200	2,9	2,5	16	205,6	0,04	1	0,01	0	121	14	78,4	1
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0	0,1	0	19,14	5	76,8	0,87
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,11</b>	<b>21,52</b>	<b>100,21</b>	<b>655,32</b>	<b>0,38</b>	<b>1,56</b>	<b>0,16</b>	<b>3,175</b>	<b>325,64</b>	<b>51,875</b>	<b>398,43</b>	<b>5,29</b>
Обед														
101	Горошек консервированный отварной	100	3,1	0,2	6,5	40	0,12	10	0,03	0,18	20	17	53	0,6
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	9,6	15,4	26	180,82	0,12	2,21	0,24	0,38	27,84	20	65	1
331	Макароны отварные с маслом сливочным	225/5	6,1	7,13	34	209,96	0,06	0	0,023	0,8	12,65	10	41,4	1
437	Гуляш	120	11,7	10,32	5,16	183,54	0,12	14,4	0,05	2,9	14,04	24	15	3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	31,7	110	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,92</b>	<b>34,64</b>	<b>152,05</b>	<b>952,02</b>	<b>0,66</b>	<b>26,61</b>	<b>0,353</b>	<b>5,135</b>	<b>136,03</b>	<b>106,875</b>	<b>328,03</b>	<b>7,72</b>
Полдник														

	Сок яблочный (промышленное производство)	200	0,1	0,1	11,2	133,32	0,006	1	0,06	0,12	4	2	2,4	0,6
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,9	0,2	8,1	293	0,04	30,1	0,08	0,2	34	13	23	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>19,3</b>	<b>426,32</b>	<b>0,046</b>	<b>31,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>38</b>	<b>15</b>	<b>25,4</b>	<b>0,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 6<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>66,03</b>	<b>56,46</b>	<b>271,56</b>	<b>2033,66</b>	<b>1,086</b>	<b>59,27</b>	<b>0,653</b>	<b>8,63</b>	<b>499,67</b>	<b>173,75</b>	<b>751,86</b>	<b>13,91</b>
<b>день: СЕДЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/30	24,77	27,89	102	612,63	0,12	0,6	0,05	2,8	546,18	60	276	2
97	Сыр порциями	37,5	7	8	0	105,6	0,003	0	0,03	0,07	88	20	3,67	0,1
	Сок апельсиновый (промышленное производство)	200	0,68	0,15	11,01	47	0	30,1	0,009	0	10	10	17	0,1
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,57</b>	<b>37,63</b>	<b>161,7</b>	<b>949,37</b>	<b>0,343</b>	<b>30,7</b>	<b>0,089</b>	<b>3,245</b>	<b>684,68</b>	<b>109,875</b>	<b>427,3</b>	<b>3,62</b>
<b>Обед</b>														
78	Икра свекольная	100	2	7,62	13	96	0,03	9	0,01	3,34	28,4	17	56	0,45
135	Суп из овощей с говядиной и со сметаной	270/25/5	3,5	10,08	18,12	91,105	0,07	12	0,012	0,2	54	23	76	1
518	Картофель отварной с маслом сливочным	230	3,45	9,43	26	171,75	0,12	13	0,04	0,2	15,71	35	89,6	2
383/60 0	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	7,92	11,12	12,86	214,2	0,12	6	0,12	1,3	108,48	40	26	1
638	Компот из изюма	200	0,5	0	32,8	116	0,03	0	0	0,1	16	8	26	0,6
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,465</b>	<b>39,665</b>	<b>146,68</b>	<b>892,38</b>	<b>0,56</b>	<b>40</b>	<b>0,182</b>	<b>5,515</b>	<b>258,965</b>	<b>140,687</b>	<b>395,163</b>	<b>6,47</b>
<b>Полдник</b>														
697	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,8	121	0,08	2	0,04	0,18	234,8	26,8	80	0,2



741	Ватрушка с повидлом (собственное производство)	100	6,6	3,6	30,2	171,52	0,1	0,12	0,01	1,32	49,14	4,98	50,6	0,06
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,6</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>292,52</b>	<b>0,18</b>	<b>2,12</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5</b>	<b>283,94</b>	<b>31,78</b>	<b>130,6</b>	<b>0,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 7<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>79,635</b>	<b>87,295</b>	<b>348,38</b>	<b>2134,27</b>	<b>1,083</b>	<b>72,82</b>	<b>0,321</b>	<b>10,26</b>	<b>1227,58</b>	<b>282,342</b>	<b>953,063</b>	<b>10,35</b>
<b>день: ВОСЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
340	Омлет натуральный	250	14	13,575	8,2	249,83	0,12	1,25	0,3	0,4	213,5	24	166,56	2
103	Куриная грудка отварная порционная	50	2,82	6,634	0	120,13	0,05	0	0,012	0,15	5,5	12,5	87	0,35
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
686	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0	3	0	0	5	8	4	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,34</b>	<b>21,899</b>	<b>78,09</b>	<b>636,3</b>	<b>0,39</b>	<b>4,25</b>	<b>0,312</b>	<b>0,925</b>	<b>264,5</b>	<b>64,375</b>	<b>388,19</b>	<b>4,77</b>
<b>Обед</b>														
78	Икра морковная	100	2,04	7,5	8,9	108	0,05	13,9	0,01	0,2	28,4	24,3	65,3	0,54
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметаной	270/25/5	3	9,6	31	177,26	0,07	10,01	0,2	0,18	45	18	128,75	1
534	Капуста б/к свежая тушеная	230	4,14	10,58	24	165,6	0,05	11,5	0,12	0,4	105,8	60	46	2
487	Курица отварная порционная	120	7	10,32	1,45	177,53	0,08	3,48	0,12	1,2	20,28	30	101,1	2,45
638	Компот из чернослива	200	0,2	0,2	24,78	98,96	0,01	0,4	0,02	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,5</b>	<b>39,79</b>	<b>138,82</b>	<b>955,05</b>	<b>0,48</b>	<b>39,29</b>	<b>0,47</b>	<b>2,355</b>	<b>265,18</b>	<b>171,575</b>	<b>511,38</b>	<b>8,01</b>
<b>Полдник</b>														
	Ряженка (промышленное производство)	300	5,8	5	8	63,09	0,08	1,4	0,024	0	240	28	70	0,2

	Зефир (Ирк.хлебозавод)	37,5	0,3	0,037	26,925	380,87	0	0	0	0	9,37	2,25	4,5	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,1</b>	<b>5,037</b>	<b>34,925</b>	<b>443,96</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>249,37</b>	<b>30,25</b>	<b>74,5</b>	<b>1,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>		<b>57,94</b>	<b>66,726</b>	<b>251,835</b>	<b>2035,31</b>	<b>0,95</b>	<b>44,94</b>	<b>0,806</b>	<b>3,28</b>	<b>779,05</b>	<b>266,2</b>	<b>974,07</b>	<b>13,98</b>
<b>день: ДЕВЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>302</b>	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	250	5	2	1,05	187,26	0,08	2,6	0,2	0,25	208,04	20	163,5	1
<b>96</b>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0	0,07	0,1	1	0	2	0,02
<b>693</b>	Какао на цельном молоке с сахаром	200	2,9	2,5	16	205,6	0,04	1	0,01	0	121	14	78,4	1
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,1</b>	<b>13,34</b>	<b>65,87</b>	<b>643,1</b>	<b>0,341</b>	<b>3,6</b>	<b>0,28</b>	<b>0,725</b>	<b>370,54</b>	<b>53,875</b>	<b>374,53</b>	<b>3,44</b>
<b>Обед</b>														
<b>101</b>	Горошек консервированный отварной	100	3,1	0,2	6,5	40	0,12	10	0,03	0,18	20	17	53	0,6
<b>124</b>	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной	270/25/5	3,6	10,38	29,98	215,05	0,08	10,8	0,04	0,25	63,46	23	78	1
<b>297</b>	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	230	5,52	0,78	0,52	203,38	0,04	0	0	0	6,33	0	0	1
<b>433</b>	Говядина тушеная	120	6,6	19,8	4,8	220	0,27	9	0,06	1,84	10	21	129	2
<b>638</b>	Компот из кураги	200	0,2	0,2	24,78	98,96	0,01	0,4	0,02	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,14</b>	<b>32,95</b>	<b>115,27</b>	<b>1005,09</b>	<b>0,74</b>	<b>30,2</b>	<b>0,15</b>	<b>2,645</b>	<b>165,49</b>	<b>100,275</b>	<b>430,23</b>	<b>6,62</b>
<b>Полдник</b>														
<b>705</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	8,8	161,32	0,01	25,7	0,2	0,8	11,2	3,2	3	2,8

	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,26	0,17	13,81	52	0	4,6	0,27	0	6	5	11	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,86</b>	<b>0,37</b>	<b>22,61</b>	<b>213,32</b>	<b>0,01</b>	<b>30,3</b>	<b>0,47</b>	<b>0,8</b>	<b>17,2</b>	<b>8,2</b>	<b>14</b>	<b>2,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 9<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>46,1</b>	<b>46,66</b>	<b>203,75</b>	<b>1861,51</b>	<b>1,091</b>	<b>64,1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,17</b>	<b>553,23</b>	<b>162,35</b>	<b>818,76</b>	<b>12,96</b>

**день: ДЕСЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>														
<b>311</b>	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	250	24,77	27,89	90,86	571,23	0,12	0,6	0,05	2,8	456,8	60	276	1,25
<b>97</b>	Сыр порциями	37,5	7	8	0	105,6	0,003	0	0,03	0,07	88	20	3,67	0,1
<b>685</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	83,4	0	0	0,1	0	5	4	8	1
	Фрукты свежие (груша)	200	0,36	0,14	15,23	57	0	4,3	0	0,001	9	7	12	0,2
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	102,69	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,45</b>	<b>37,62</b>	<b>169,78</b>	<b>1001,37</b>	<b>0,343</b>	<b>4,9</b>	<b>0,18</b>	<b>3,246</b>	<b>599,3</b>	<b>110,875</b>	<b>430,3</b>	<b>3,97</b>

<b>Обед</b>														
<b>50</b>	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	17,1	8,3	167,37	0,2	4,5	0,05	0,5	168	11,1	55,3	0,4
<b>139</b>	Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	275/25	7,2	4,8	28,6	148,58	0,012	14,4	0,64	0,64	48	27,44	138	1,5
<b>523</b>	Овощи отварные с маслом	230	4	7,2	11,28	159,05	0,06	7,7	0,11	0,2	105,8	40	108,75	2
<b>451</b>	Котлета из говядины с кипяченным маслом	120	8,1	6,5	1,54	174,34	0,1	0,12	0,012	1,2	71,64	23	15	2
<b>648</b>	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	45	2,97	0,54	20,04	81,45	0,07	0	0	0,375	15,75	6,75	76,25	0,42
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	75	6,15	1,05	28,65	146,25	0,15	0	0	0	24,75	13,125	54,38	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,52</b>	<b>37,19</b>	<b>109,55</b>	<b>926,64</b>	<b>0,592</b>	<b>26,72</b>	<b>0,812</b>	<b>2,915</b>	<b>434,14</b>	<b>121,415</b>	<b>447,68</b>	<b>7,36</b>

**Полдник**

	Йогурт (промышленное производство)	<b>300</b>	8	5	28,6	79	0,06	1	0,002	0	202,5	13	72	0,2
<b>741/76 4</b>	Ватрушка с творожным фаршем (собственное производство)	<b>100</b>	7,26	3,6	39,8	171,52	0,06	0	0,02	0,5	28	7	58	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,26</b>	<b>8,6</b>	<b>68,4</b>	<b>250,52</b>	<b>0,12</b>	<b>1</b>	<b>0,022</b>	<b>0,5</b>	<b>230,5</b>	<b>20</b>	<b>130</b>	<b>0,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>92,23</b>	<b>83,41</b>	<b>347,73</b>	<b>2178,53</b>	<b>1,055</b>	<b>32,62</b>	<b>1,014</b>	<b>6,661</b>	<b>1263,94</b>	<b>252,29</b>	<b>1007,98</b>	<b>11,93</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>671,345</b>	<b>678,554</b>	<b>2871,53</b>	<b>19955,59</b>	<b>10,52</b>	<b>489,94</b>	<b>6,274</b>	<b>74,503</b>	<b>8999,66</b>	<b>2230,92</b>	<b>8990,72</b>	<b>120,3</b>
	<b>Средняя сбалансированност ь</b>		<b>67,13</b>	<b>67,86</b>	<b>287,15</b>	<b>1 995,56</b>	<b>1,05</b>	<b>48,99</b>	<b>0,63</b>	<b>7,45</b>	<b>899,97</b>	<b>223,09</b>	<b>899,07</b>	<b>12,04</b>

рецептуры	Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>10 день ПЯТНИЦА, неделя вторая</b>														
<b>Завтрак</b>														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	11,38	10,26	28,19	256,3	0,1	0,45	0,04	2,8	220,56	10,2	212,6	1,4
97	Сыр порциями	30	7	8	0	105,6	0,003	0	0,03	0,07	88	20	3,67	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	42	0	0	0,1	0	5	4	8	1
1	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	42	214	0,08	0	0	0	37	15	178	0,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,28</b>	<b>18,96</b>	<b>85,19</b>	<b>617,9</b>	<b>0,183</b>	<b>0,45</b>	<b>0,17</b>	<b>2,87</b>	<b>350,56</b>	<b>49,2</b>	<b>402,27</b>	<b>3,2</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	17,1	8,3	191,6	0,02	2,7	0,09	0,58	168	11,1	155,3	0,7
139	Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	250	6	4	22	137,5	0,12	14,8	0,35	0,64	40	16	237,5	0,7
523	Овощи отварные с маслом	200	3,46	6,26	9,82	126	0,06	16,7	0,08	0,2	90,27	20,8	99	1,44
451	Котлета из говядины с кипяченным маслом	100	6,73	5,42	1,28	157,23	0,1	0,1	0,01	1,2	59,7	18,6	130,2	1,1
648	Кисель витаминизированный	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
1	Хлеб пшеничный	100	6,8	1,1	42	214	0,1	0	0	0	37	21	87	1,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,09</b>	<b>33,88</b>	<b>83,4</b>	<b>826,33</b>	<b>0,4</b>	<b>34,3</b>	<b>0,53</b>	<b>2,62</b>	<b>395,17</b>	<b>87,5</b>	<b>709</b>	<b>5,58</b>
<b>Полдник</b>														
707	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	114	0,08	31,09	0,02	0,4	36	12	26	0,6
	Печенье сахарное	50	2,95	6,7	29,4	86	0,14	0,05	0,01	1,3	36,5	6	45	0,16
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,35</b>	<b>6,9</b>	<b>55,8</b>	<b>200</b>	<b>0,22</b>	<b>31,14</b>	<b>0,03</b>	<b>1,7</b>	<b>72,5</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>0,76</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>57,72</b>	<b>59,74</b>	<b>224,39</b>	<b>1644,23</b>	<b>0,803</b>	<b>65,89</b>	<b>0,73</b>	<b>7,19</b>	<b>818,23</b>	<b>154,7</b>	<b>1182,27</b>	<b>9,54</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>540</b>	<b>553</b>	<b>2335,34</b>	<b>16373,02</b>	<b>8,375</b>	<b>420,04</b>	<b>5,356</b>	<b>72</b>	<b>7700</b>	<b>1800,01</b>	<b>11550,04</b>	<b>102,64</b>
	<b>Средняя сбалансированность</b>		<b>54,00</b>	<b>55,30</b>	<b>233,53</b>	<b>1 637,30</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>0,54</b>	<b>7,20</b>	<b>770,00</b>	<b>180,00</b>	<b>1 155,00</b>	<b>10,26</b>

