

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 35399FF9CA2ADCF96C166C74EB8BC5B5
Владелец: Власова Галина Валерьевна
Действителен: с 14.07.2023 до 06.10.2024

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




Г.В.Власова
Приказ № 763/1 от «02» 09 2024 г.

**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) | Угле-ды(гр) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|-----------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | D | Ca | Mg | P | Fe |
| день: ПЕРВЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 20,17 | 12,96 | 89,74 | 500,45 | 0,3 | 1,85 | 0,15 | 0,775 | 235,5 | 40,425 | 295,03 | 3,09 |
| 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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 36,4 | 29,36 | 146,45 | 1002,58 | 0,646 | 14,28 | 0,172 | 8,015 | 155,24 | 129,475 | 379,51 | 6,82 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 121 | 0,04 | 2 | 0,04 | 0,18 | 234,8 | 16,8 | 80 | 0,2 |
| | Зефир (Ирк.хлебозавод) | 37,5 | 0,3 | 0,037 | 26 | 365,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,37 | 2,25 | 4,5 | 1 |
| | ИТОГО | | 3,2 | 3,237 | 30,7 | 486,87 | 0,04 | 2 | 0,04 | 0,18 | 244,17 | 19,05 | 84,5 | 1,2 |
| | ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ | | 59,77 | 45,557 | 266,89 | 1989,9 | 0,986 | 18,13 | 0,362 | 8,97 | 634,91 | 188,95 | 759,04 | 11,11 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|-----------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: ВТОРОЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша ячневая на молоке с маслом сливочным | 250 | 5,25 | 0,725 | 0,6 | 148,26 | 0,12 | 3 | 0,09 | 1,77 | 287,57 | 18,3 | 99,3 | 1 |
| 96 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 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) | 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 (апельсин) | 200 | 0,94 | 0,12 | 11,75 | 47 | 0,1 | 30,1 | 0,011 | 0 | 40 | 10 | 14 | 0,1 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,2 | 82,2 | 0,006 | 3 | 0 | 0 | 5 | 8 | 4 | 1 |
| | ИТОГО | | 15,79 | 9,785 | 82,37 | 527,7 | 0,447 | 36,1 | 0,171 | 2,245 | 375,47 | 56,175 | 250,93 | 3,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной | 270/25/5 | 8,5 | 10,48 | 29,98 | 210,25 | 0,08 | 10,8 | 0,012 | 0 | 63,46 | 23 | 120 | 1 |
| 520 | Пюре картофельное | 230 | 4,83 | 10,58 | 21,62 | 182,25 | 0,1 | 21 | 0,004 | 4 | 52,9 | 30 | 65 | 2 |
| 439/603 | Печень, тушенная в сметанном соусе | 90/30 | 4,92 | 10,8 | 4,92 | 134,64 | 0,07 | 5 | 0,04 | 2,3 | 13,2 | 24 | 95 | 3 |
| 638 | Компот из изюма | 200 | 0,6 | 0 | 29 | 116 | 0,006 | 0,4 | 0,02 | 0 | 16 | 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 |
| | ИТОГО | | 35,07 | 50,55 | 142,51 | 1038,21 | 0,676 | 41,7 | 0,126 | 7,175 | 354,06 | 127,375 | 505,53 | 8,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир (промышленное производство) | 300 | 5,8 | 5 | 8 | 180 | 0,08 | 1,4 | 0,24 | 0 | 240 | 28 | 86 | 0,2 |
| 741 | Ватрушка с повидлом (собственное производство) | 100 | 6,6 | 3,6 | 30,2 | 171,52 | 0,18 | 0,12 | 0,01 | 1,32 | 49,14 | 4,98 | 50,6 | 0,06 |
| | ИТОГО | | 12,4 | 8,6 | 38,2 | 351,52 | 0,26 | 1,52 | 0,25 | 1,32 | 289,14 | 32,98 | 136,6 | 0,26 |
| | ВСЕГО ЗА 2^й ДЕНЬ | | 63,26 | 68,935 | 263,08 | 1917,43 | 1,383 | 79,32 | 0,547 | 10,74 | 1018,67 | 216,53 | 893,06 | 12,22 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|-----------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: ТРЕТИЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 47,11 | 276 | 2 |
| 693 | Какао на цельном молоке с | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 | 0,06 | 1,6 | 0,01 | 0,4 | 121 | 14 | 78,4 | 1 |
| 97 | Сыр порциями | 37,5 | 7 | 8 | 0 | 105,6 | 0,003 | 0,21 | 0,03 | 0,07 | 88 | 10,5 | 3,67 | 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 |
| | ИТОГО | | 46,69 | 43,28 | 185,09 | 1107,97 | 0,403 | 2,41 | 0,09 | 3,645 | 795,68 | 91,485 | 488,7 | 4,52 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 100 | 2 | 7,62 | 13 | 96 | 0,03 | 9 | 0,01 | 3,34 | 28,4 | 17 | 56 | 0,45 |
| 131 | Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной | 270/25/5 | 2,7 | 7,42 | 66,9 | 160,33 | 0,1 | 16,5 | 0,12 | 1,25 | 56,7 | 22 | 69 | 1 |
| 534 | Капуста б/к свежая тушеная | 230 | 4,14 | 10,58 | 24,725 | 165,6 | 0,05 | 11,4 | 0,12 | 0,4 | 105,8 | 56,35 | 46 | 2 |
| 462 | Тефтели из говядины | 120 | 11,4 | 11,76 | 7,8 | 163,26 | 0,04 | 1,2 | 0 | 3 | 9,6 | 20 | 15 | 2 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 29,56 | 39,17 | 185,895 | 911,85 | 0,45 | 38,5 | 0,27 | 8,365 | 266,2 | 154,625 | 356,23 | 7,47 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 0,42 | 0,152 | 26,24 | 218,32 | 0,002 | 5,7 | 0,021 | 0,012 | 11,4 | 7,8 | 13,2 | 0,28 |
| | ВСЕГО ЗА 3^й ДЕНЬ | | 76,67 | 82,602 | 397,225 | 2238,14 | 0,855 | 46,61 | 0,381 | 12,022 | 1073,28 | 253,91 | 858,13 | 12,27 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|-----------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: ЧЕТВЕРТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 26,04 | 21,929 | 68,19 | 646,02 | 0,39 | 2,15 | 0,299 | 0,925 | 267,5 | 61,375 | 391,19 | 3,87 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 24,68 | 38,93 | 171,86 | 859,73 | 0,38 | 35,31 | 0,26 | 0,805 | 413,04 | 122,575 | 426,18 | 5,56 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 6 | 6,4 | 9,8 | 121 | 0,08 | 2 | 0,04 | 0,18 | 234,8 | 26,8 | 80 | 0,2 |
| 741/764 | 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 |
| | ИТОГО | | 13,26 | 10 | 49,6 | 305,97 | 0,14 | 2 | 0,06 | 0,68 | 262,8 | 33,8 | 138 | 0,6 |
| | ВСЕГО ЗА 4^й ДЕНЬ | | 63,98 | 70,859 | 289,65 | 1811,72 | 0,91 | 39,46 | 0,619 | 2,41 | 943,34 | 217,75 | 955,37 | 10,03 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: ПЯТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 14,91 | 11,14 | 78,18 | 542,3 | 0,301 | 7,6 | 0,53 | 1,285 | 270,05 | 50,875 | 244,26 | 3,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 133/548 | 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 |
| | ИТОГО | | 38,22 | 37,56 | 97,19 | 951,96 | 0,63 | 24,32 | 0,085 | 3,275 | 414,94 | 119,975 | 501,13 | 6,86 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 12,6 | 21,35 | 56,06 | 260,86 | 0,19 | 0,75 | 0,056 | 2,8 | 321 | 46 | 274 | 1,2 |
| | ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ | | 65,73 | 70,05 | 231,43 | 1755,12 | 1,121 | 32,67 | 0,671 | 7,36 | 1005,99 | 216,85 | 1019,39 | 11,6 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: ШЕСТОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 25,11 | 21,52 | 100,21 | 655,32 | 0,38 | 1,56 | 0,16 | 3,175 | 325,64 | 51,875 | 398,43 | 5,29 |
| 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 | Макаронные изделия 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 |
| | ИТОГО | | 39,92 | 34,64 | 152,05 | 952,02 | 0,66 | 26,61 | 0,353 | 5,135 | 136,03 | 106,875 | 328,03 | 7,72 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 1 | 0,3 | 19,3 | 426,32 | 0,046 | 31,1 | 0,14 | 0,32 | 38 | 15 | 25,4 | 0,9 |
| | ВСЕГО ЗА 6^й ДЕНЬ | | 66,03 | 56,46 | 271,56 | 2033,66 | 1,086 | 59,27 | 0,653 | 8,63 | 499,67 | 173,75 | 751,86 | 13,91 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(г р) | Жиры(гр) | Угле- ды(гр) | Энергетич.ц енность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: СЕДЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 41,57 | 37,63 | 161,7 | 949,37 | 0,343 | 30,7 | 0,089 | 3,245 | 684,68 | 109,875 | 427,3 | 3,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 383/600 | 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 |
| | ИТОГО | | 25,465 | 39,665 | 146,68 | 892,38 | 0,56 | 40 | 0,182 | 5,515 | 258,965 | 140,687 | 395,163 | 6,47 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 12,6 | 10 | 40 | 292,52 | 0,18 | 2,12 | 0,05 | 1,5 | 283,94 | 31,78 | 130,6 | 0,26 |
| | ВСЕГО ЗА 7^й ДЕНЬ | | 79,635 | 87,295 | 348,38 | 2134,27 | 1,083 | 72,82 | 0,321 | 10,26 | 1227,585 | 282,342 | 953,063 | 10,35 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|-----------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | D | Ca | Mg | P | Fe |
| день: ВОСЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 26,34 | 21,899 | 78,09 | 636,3 | 0,39 | 4,25 | 0,312 | 0,925 | 264,5 | 64,375 | 388,19 | 4,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 25,5 | 39,79 | 138,82 | 955,05 | 0,48 | 39,29 | 0,47 | 2,355 | 265,18 | 171,575 | 511,38 | 8,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | ИТОГО | | 6,1 | 5,037 | 34,925 | 443,96 | 0,08 | 1,4 | 0,024 | 0 | 249,37 | 30,25 | 74,5 | 1,2 |
| | ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ | | 57,94 | 66,726 | 251,835 | 2035,31 | 0,95 | 44,94 | 0,806 | 3,28 | 779,05 | 266,2 | 974,07 | 13,98 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| день: ДЕВЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 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 |
| | ИТОГО | | 17,1 | 13,34 | 65,87 | 643,1 | 0,341 | 3,6 | 0,28 | 0,725 | 370,54 | 53,875 | 374,53 | 3,44 |
| 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 |
| 124 | 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 |
| 297 | 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 |
| 433 | Говядина тушеная | 120 | 6,6 | 19,8 | 4,8 | 220 | 0,27 | 9 | 0,06 | 1,84 | 10 | 21 | 129 | 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 |
| | ИТОГО | | 28,14 | 32,95 | 115,27 | 1005,09 | 0,74 | 30,2 | 0,15 | 2,645 | 165,49 | 100,275 | 430,23 | 6,62 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 705 | 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 |
| | ИТОГО | | 0,86 | 0,37 | 22,61 | 213,32 | 0,01 | 30,3 | 0,47 | 0,8 | 17,2 | 8,2 | 14 | 2,9 |
| | ВСЕГО ЗА 9^й ДЕНЬ | | 46,1 | 46,66 | 203,75 | 1861,51 | 1,091 | 64,1 | 0,9 | 4,17 | 553,23 | 162,35 | 818,76 | 12,96 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(г р) | Жиры(гр) | Угле-ды(гр) | Энергетич.ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| | | | | | | | B1 | C | A | D | Ca | Mg | P | Fe |
| день: ДЕСЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | 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 |
| 97 | Сыр порциями | 37,5 | 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 | 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 |
| | ИТОГО | | 41,45 | 37,62 | 169,78 | 1001,37 | 0,343 | 4,9 | 0,18 | 3,246 | 599,3 | 110,875 | 430,3 | 3,97 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 139 | 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 |
| 523 | 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 |
| 451 | 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 |
| 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 |
| | ИТОГО | | 35,52 | 37,19 | 109,55 | 926,64 | 0,592 | 26,72 | 0,812 | 2,915 | 434,14 | 121,415 | 447,68 | 7,36 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт (промышленное производство) | 300 | 8 | 5 | 28,6 | 79 | 0,06 | 1 | 0,002 | 0 | 202,5 | 13 | 72 | 0,2 |
| 741/764 | Ватрушка с творожным фаршем (собственное производство) | 100 | 7,26 | 3,6 | 39,8 | 171,52 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,5 | 28 | 7 | 58 | 0,4 |
| | ИТОГО | | 15,26 | 8,6 | 68,4 | 250,52 | 0,12 | 1 | 0,022 | 0,5 | 230,5 | 20 | 130 | 0,6 |
| | ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ | | 92,23 | 83,41 | 347,73 | 2178,53 | 1,055 | 32,62 | 1,014 | 6,661 | 1263,94 | 252,29 | 1007,98 | 11,93 |
| | Итого за 10 дней | | 671,345 | 678,554 | 2871,53 | 19955,59 | 10,52 | 489,94 | 6,274 | 74,503 | 8999,665 | 2230,922 | 8990,723 | 120,36 |

| № рецептур ы | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(г р) | Жиры(гр) | Углево- ды(гр) | Энергетич.ц енность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Д | Са | Mg | Р | Fe |
| | <i>Средняя сбалансированность</i> | | 67,13 | 67,86 | 287,15 | 1.995,56 | 1,05 | 48,99 | 0,63 | 7,45 | 899,97 | 223,09 | 899,07 | 12,04 |

| № рецептуры | Наименование готовых блюд | Выход(гр) | Белки(гр) | Жиры(гр) | Углеводы(гр) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------------------|---|-----------|--------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|----------------|-----------------|---------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 10 день ПЯТНИЦА, неделя вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 23,28 | 18,96 | 85,19 | 617,9 | 0,183 | 0,45 | 0,17 | 2,87 | 350,56 | 49,2 | 402,27 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 30,09 | 33,88 | 83,4 | 826,33 | 0,4 | 34,3 | 0,53 | 2,62 | 395,17 | 87,5 | 709 | 5,58 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | ИТОГО | | 4,35 | 6,9 | 55,8 | 200 | 0,22 | 31,14 | 0,03 | 1,7 | 72,5 | 18 | 71 | 0,76 |
| | ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ | | 57,72 | 59,74 | 224,39 | 1644,23 | 0,803 | 65,89 | 0,73 | 7,19 | 818,23 | 154,7 | 1182,27 | 9,54 |
| | Итого за 10 дней | | 540 | 553 | 2335,34 | 16373,02 | 8,375 | 420,04 | 5,356 | 72 | 7700 | 1800,01 | 11550,04 | 102,64 |
| | Средняя сбалансированность | | 54,00 | 55,30 | 233,53 | 1.637,30 | 0,84 | 42,00 | 0,54 | 7,20 | 770,00 | 180,00 | 1.155,00 | 10,26 |

