



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

Г.В.Власова

Приказ № 132 от «30» 08 2023 г.

**Перспективное двухнедельное меню трёхразового питания  
для обеспечения питанием детей и подростков  
с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 до 11 лет  
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 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	5,4	15,4	113,51	0,04	0,6	0,04	0,4	134,4	10,2	84,6	0,4
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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,98</b>	<b>11,08</b>	<b>69,66</b>	<b>448,11</b>	<b>0,22</b>	<b>1,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,775</b>	<b>188,4</b>	<b>31,25</b>	<b>258,15</b>	<b>2,3</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)	225/25	6,5	5,5	18,65	144	0,1	1,9	0,01	0,51	23,25	14	60,88	0,43
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	7,2	4,4	34,2	197,4	0,1	0	0	3,55	16,8	32,2	83,8	1
490	Цыплята, тушеные с морковью	50/50	6,5	12,7	6,3	197,995	0,06	1,5	0,1	2,9	22,1	19	21,55	0,86
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,9375	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,705</b>	<b>24,035</b>	<b>131,87</b>	<b>866,77</b>	<b>0,556</b>	<b>13,4</b>	<b>0,15</b>	<b>8,015</b>	<b>134,275</b>	<b>113,6375</b>	<b>345,043</b>	<b>4,44</b>

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)	25	0,2	0,025	19,95	312,32	0	0	0	0	6,25	1,5	3	0,35
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,1</b>	<b>3,225</b>	<b>24,65</b>	<b>433,32</b>	<b>0,04</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>241,05</b>	<b>18,3</b>	<b>83</b>	<b>0,55</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>49,785</b>	<b>38,34</b>	<b>226,18</b>	<b>1748,2</b>	<b>0,816</b>	<b>17,1</b>	<b>0,33</b>	<b>8,97</b>	<b>563,725</b>	<b>163,187</b> <b>5</b>	<b>686,193</b>	<b>7,29</b>
<b>день: ВТОРОЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
завтрак														
302	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200	4,2	0,58	0,48	125,31	0,1	2,08	0,07	1,77	230,06	14,64	99,3	0,69
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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,7</b>	<b>9,11</b>	<b>66,02</b>	<b>472,41</b>	<b>0,357</b>	<b>35,18</b>	<b>0,151</b>	<b>2,245</b>	<b>304,46</b>	<b>45,89</b>	<b>214,05</b>	<b>2,54</b>
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	220/25/5	7,12	8,73	29,65	181,125	0,07	9	0,01	0	52,88	18,75	105,5	0,56
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	18,8	163,4	0,1	17,6	0,003	4	46	24	59,6	1,2
439/603	Печень, тушенная в сметанном соусе	70/30	4,1	9	4,1	112,2	0,07	3,7	0,03	2,3	11	20	81,7	8
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,225</b>	<b>45,265</b>	<b>127,07</b>	<b>916,27</b>	<b>0,616</b>	<b>35,2</b>	<b>0,113</b>	<b>7,175</b>	<b>325,005</b>	<b>108,687</b>	<b>444,513</b>	<b>11,61</b>

Полдник														
	Кефир (промышленное производство)	250	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
	<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>54,325</b>	<b>62,975</b>	<b>231,29</b>	<b>1740,2</b>	<b>1,233</b>	<b>71,9</b>	<b>0,514</b>	<b>10,74</b>	<b>918,605</b>	<b>187,557</b>	<b>795,163</b>	<b>14,41</b>

**день: ТРЕТИЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Завтрак														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	21,77	22,31	97,515	496,81	0,1	0,45	0,04	2,8	470,94	37,69	276	1,4
693	Какао на цельном молоке с сахаром	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	25	7	8	0	105,6	0,003	0,21	0,03	0,07	88	10,5	3,67	0,1
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,65</b>	<b>37,17</b>	<b>164,375</b>	<b>959,81</b>	<b>0,313</b>	<b>2,26</b>	<b>0,08</b>	<b>3,645</b>	<b>706,94</b>	<b>75,44</b>	<b>451,82</b>	<b>3,23</b>
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	220/25/5	2,25	6,18	66,9	145,33	0,1	13,75	0,1	1,25	47,25	18,25	69	0,56
534	Капуста б/к свежая тушеная	200	3,6	9,2	21,5	144	0,05	9,9	0,1	0,4	92	49	40	1,44
462	Тефтели из говядины	100	9,5	9,8	6,5	135,765	0,04	1	0	3	8	16	12,5	1
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,655</b>	<b>34,235</b>	<b>169,9</b>	<b>796,23</b>	<b>0,4</b>	<b>34,05</b>	<b>0,23</b>	<b>8,365</b>	<b>231,975</b>	<b>135,087</b>	<b>319,913</b>	<b>4,9</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>65,725</b>	<b>71,557</b>	<b>360,515</b>	<b>1974,36</b>	<b>0,715</b>	<b>42,01</b>	<b>0,331</b>	<b>12,022</b>	<b>950,315</b>	<b>218,327</b>	<b>784,933</b>	<b>8,41</b>
<b>день: ЧЕТВЕРТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
340	Омлет натуральный	200	14	10,86	6,56	165,17	0,12	1	0,23	0,4	184,3	18,8	166,56	1,6
	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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>23</b>	<b>18,684</b>	<b>50,32</b>	<b>570,42</b>	<b>0,32</b>	<b>1,9</b>	<b>0,242</b>	<b>0,925</b>	<b>224,8</b>	<b>49,55</b>	<b>354,31</b>	<b>2,78</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	220/25/5	2,5	8	25,93	102,5	0,06	8,34	0,16	0,17	37,5	14,2	128,75	0,64
381	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	300	8,84	17,18	51,75	269,595	0,03	9,3	0,025	0,06	260,4	34,9	61,9	1,61
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,685</b>	<b>34,115</b>	<b>148,58</b>	<b>755,23</b>	<b>0,32</b>	<b>31,94</b>	<b>0,215</b>	<b>0,805</b>	<b>382,625</b>	<b>108,237</b>	<b>398,363</b>	<b>4,24</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	171,52	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>292,52</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>56,945</b>	<b>62,799</b>	<b>248,5</b>	<b>1618,17</b>	<b>0,78</b>	<b>35,84</b>	<b>0,517</b>	<b>2,41</b>	<b>870,225</b>	<b>191,587</b>	<b>890,673</b>	<b>7,62</b>
<b>день: ПЯТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша геркулесовая на цельном молоке с маслом	200	4,2	1,7	0,44	132,03	0,08	2,08	0,07	0,81	217,55	17,02	92,63	0,72
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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	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>10,82</b>	<b>10,18</b>	<b>61,84</b>	<b>485,33</b>	<b>0,231</b>	<b>6,68</b>	<b>0,51</b>	<b>1,285</b>	<b>256,55</b>	<b>39,27</b>	<b>207,38</b>	<b>2,57</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	200/25/25	9,31	4,3	13,53	158,6	0,05	10	0,01	1	24	20,25	78	0,76
523	Овощи отварные с маслом	200	3,47	6,27	9,81	114,825	0,05	6,7	0,01	0,2	92	31	99	1
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 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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,715</b>	<b>34,325</b>	<b>81,28</b>	<b>823,8</b>	<b>0,57</b>	<b>21,3</b>	<b>0,08</b>	<b>3,275</b>	<b>375,025</b>	<b>96,387</b>	<b>465,313</b>	<b>4,15</b>

Полдник														
	Снежок (промышленное производство)	250	5,6	8	8,4	63,09	0,04	0,6	0,026	0,2	248	28	184	0,2
	Печенье песочное (Ирк. Хлебозавод)	25	5,9	8,9	47,66	214,23	0,1	0,1	0,02	2,6	73	12	90	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,5</b>	<b>16,9</b>	<b>56,06</b>	<b>277,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,7</b>	<b>0,046</b>	<b>2,8</b>	<b>321</b>	<b>40</b>	<b>274</b>	<b>0,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5<sup>й</sup> ДЕНЬ</b>		<b>56,035</b>	<b>61,405</b>	<b>199,18</b>	<b>1586,45</b>	<b>0,941</b>	<b>28,68</b>	<b>0,636</b>	<b>7,36</b>	<b>952,575</b>	<b>175,657</b>	<b>946,693</b>	<b>7,22</b>
<b>день: ШЕСТОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
Завтрак														
161	Суп молочный с крупой	200	6,41	10,26	28,19	151,01	0,1	0,45	0,04	2,8	145	10,2	112,6	1,4
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	4,8	76,8	0,87
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,47</b>	<b>18,42</b>	<b>76,93</b>	<b>571,21</b>	<b>0,29</b>	<b>1,45</b>	<b>0,15</b>	<b>3,175</b>	<b>312,14</b>	<b>42,25</b>	<b>361,55</b>	<b>4</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	250	8	12,83	24	169,975	0,1	1,84	0,2	0,38	23,2	14	60,84	0,67
331	Макароны отварные с маслом сливочным	195/5	5,3	6,2	35,3	159,96	0,05	0	0,02	0,8	11	7	36	0,8
437	Гуляш	100	9,73	8,6	4,3	166	0,1	12	0,04	2,9	11,7	20	12,5	2
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,535</b>	<b>29,065</b>	<b>139,02</b>	<b>822,11</b>	<b>0,56</b>	<b>23,84</b>	<b>0,3</b>	<b>5,135</b>	<b>118,025</b>	<b>89,437</b>	<b>288,153</b>	<b>5,62</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>55,005</b>	<b>47,785</b>	<b>235,25</b>	<b>1819,64</b>	<b>0,896</b>	<b>56,39</b>	<b>0,59</b>	<b>8,63</b>	<b>468,165</b>	<b>146,687</b>	<b>675,103</b>	<b>10,52</b>
<b>день: СЕДЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	21,77	22,31	97,515	455,41	0,1	0,45	0,04	2,8	470,94	37,69	276	1,4
97	Сыр порциями	25	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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,53</b>	<b>31,52</b>	<b>140,985</b>	<b>759,81</b>	<b>0,253</b>	<b>30,55</b>	<b>0,079</b>	<b>3,245</b>	<b>595,94</b>	<b>80,94</b>	<b>390,42</b>	<b>2,33</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	220/25/5	2,5	8,4	16,38	90	0,063	10	0,01	0,2	45	19	76	0,8
518	Картофель отварной с маслом сливочным	200	3	8,2	24,3	192,095	0,12	11	0,03	0,2	13,66	30	89,6	1,09
383/60 0	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70/30	6,6	9,27	10,72	113	0,1	4,5	0,1	1,3	90,4	32,6	26	0,7
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,705</b>	<b>34,725</b>	<b>134,42</b>	<b>783,27</b>	<b>0,513</b>	<b>34,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,515</b>	<b>224,585</b>	<b>122,037</b>	<b>376,413</b>	<b>4,49</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>69,835</b>	<b>76,245</b>	<b>315,405</b>	<b>1835,6</b>	<b>0,946</b>	<b>67,17</b>	<b>0,279</b>	<b>10,26</b>	<b>1104,46</b>	<b>234,757</b>	<b>897,433</b>	<b>7,08</b>
<b>день: ВОСЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
340	Омлет натуральный	200	14	10,86	6,56	206,57	0,12	1	0,23	0,4	184,3	18,8	166,56	1,6
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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
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>23,3</b>	<b>18,654</b>	<b>60,22</b>	<b>560,7</b>	<b>0,32</b>	<b>4</b>	<b>0,242</b>	<b>0,925</b>	<b>221,8</b>	<b>52,55</b>	<b>351,31</b>	<b>3,68</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	220/25/5	2,5	8	25,93	145,125	0,06	8,34	0,16	0,18	37,5	14,2	128,75	0,64
534	Капуста б/к свежая тушеная	200	3,6	9,2	21,5	139,2	0,05	9,9	0,11	0,4	92	49	40	1,44
487	Курица отварная порционная	100	6,1	8,6	1,21	166,77	0,08	2,9	0,1	1,2	16,9	23,9	101,1	1,4
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,545</b>	<b>34,735</b>	<b>119,54</b>	<b>834,23</b>	<b>0,42</b>	<b>35,44</b>	<b>0,4</b>	<b>2,355</b>	<b>231,125</b>	<b>146,237</b>	<b>477,563</b>	<b>5,47</b>
<b>Полдник</b>														
	Ряженка (промышленное производство)	250	5,8	5	8	63,09	0,08	1,4	0,024	0	240	28	70	0,2

	Зефир (Ирк.хлебозавод)	25	0,2	0,025	19,95	309,23	0	0	0	0	6,25	1,5	3	0,35
	<b>ИТОГО</b>		6	5,025	27,95	372,32	0,08	1,4	0,024	0	246,25	29,5	73	0,55
	<b>ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>		50,845	58,414	207,71	1767,25	0,82	40,84	0,666	3,28	699,175	228,287	901,873	9,7
<b>день: ДЕВЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
302	Каша пшеничная на цельном молоке с маслом	200	4,3	1,6	0,84	166,91	0,07	2,08	0,16	0,25	208,04	13,94	163,5	0,54
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)	50	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		13,36	12,41	49,43	590,41	0,261	3,08	0,24	0,725	357,04	41,19	337,65	2,29
<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
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной) со сметаной	220/25/5	3	7,25	29,65	138,8	0,07	9	0,01	0,25	50,63	18,75	65	0,56
297	Рис отварной рассыпчатый	200	4,8	0,68	0,46	188,295	0,04	0	0	0	5,5	0	0	0,61
433	Говядина тушеная	100	5,5	16,5	6,12	183,34	0,27	7,5	0,05	1,84	8,34	16,7	128,34	1,67
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)	30	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	62,5	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		23,705	26,065	104,73	825,57	0,68	26,9	0,11	2,645	140,795	87,287	388,753	4,89
<b>Полдник</b>														
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	200	0,26	0,17	13,81	52	0	4,6	0,27	0	6	5	11	0,1

	(яблоко)													
	<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>37,925</b>	<b>38,845</b>	<b>176,77</b>	<b>1629,3</b>	<b>0,951</b>	<b>60,28</b>	<b>0,82</b>	<b>4,17</b>	<b>515,035</b>	<b>136,677</b>	<b>740,403</b>	<b>10,08</b>
<b>день: ДЕСЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
<b>311</b>	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	<b>200</b>	21,77	22,31	90,86	455,41	0,1	0,45	0,04	2,8	456,8	36,37	276	1
<b>97</b>	Сыр порциями	<b>25</b>	7	8	0	105,6	0,003	0	0,03	0,07	88	20	3,67	0,1
<b>685</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,2	0	15	83,4	0	0	0,1	0	5	4	8	1
	Фрукты свежие (груша)	<b>200</b>	0,36	0,14	15,23	57	0	4,3	0	0,001	9	7	12	0,2
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	<b>50</b>	4,1	0,7	19,1	97,5	0,1	0	0	0	16,5	8,75	36,25	0,45
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	<b>30</b>	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,41</b>	<b>31,51</b>	<b>153,55</b>	<b>853,21</b>	<b>0,253</b>	<b>4,75</b>	<b>0,17</b>	<b>3,246</b>	<b>585,8</b>	<b>80,62</b>	<b>393,42</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>														
<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>139</b>	Суп картофельный с горохом с мясом (говядина)	<b>225/25</b>	6	4	22	125,725	0,01	12	0,2	0,64	40	16	137,5	0,43
<b>523</b>	Овощи отварные с маслом	<b>200</b>	3,47	6,27	9,81	126	0,05	6,7	0,1	0,2	92	31	100	1
<b>451</b>	Котлета из говядины с кипяченным маслом	<b>100</b>	6,73	5,42	1,28	157,23	0,1	0,1	0,01	1,2	59,7	18,6	12,5	1,1
<b>648</b>	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	<b>200</b>	0	0	11,14	49,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
	Хлеб ржаной (Ирк.хлебозавод)	<b>30</b>	1,98	0,36	13,36	54,3	0,05	0	0	0,375	10,5	4,5	57,5	0,28
	Хлеб пшеничный (Ирк.хлебозавод)	<b>62,5</b>	5,125	0,875	23,86	121,875	0,12	0	0	0	20,625	10,937	45,313	0,57
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,405</b>	<b>34,025</b>	<b>89,75</b>	<b>802,1</b>	<b>0,53</b>	<b>23,3</b>	<b>0,36</b>	<b>2,915</b>	<b>391,025</b>	<b>92,137</b>	<b>408,113</b>	<b>3,82</b>
<b>Полдник</b>														
	Йогурт (промышленное)	<b>250</b>	8	5	28,6	79	0,06	1	0,002	0	202,5	12,5	72	0,2

	производство)													
<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>19,5</b>	<b>130</b>	<b>0,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10<sup>И</sup> ДЕНЬ</b>		<b>81,075</b>	<b>74,135</b>	<b>311,7</b>	<b>1905,83</b>	<b>0,903</b>	<b>29,05</b>	<b>0,552</b>	<b>6,661</b>	<b>1207,32 5</b>	<b>192,257</b>	<b>931,533</b>	<b>7,45</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>577,5</b>	<b>592,5</b>	<b>2512,5</b>	<b>17625</b>	<b>9,001</b>	<b>449,26</b>	<b>5,235</b>	<b>74,503</b>	<b>8249,61</b>	<b>1874,98 1</b>	<b>8250</b>	<b>89,78</b>
	<b>Средняя сбалансированно сть</b>		<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1 762,50</b>	<b>0,90</b>	<b>44,93</b>	<b>0,52</b>	<b>7,45</b>	<b>824,96</b>	<b>187,50</b>	<b>825,00</b>	<b>8,98</b>

