



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
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^И 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

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^И 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

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 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	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^И 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
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

741/76 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
	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^И 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
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
133/54 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
	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
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	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
	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^И 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
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
383/60 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
	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^И ДЕНЬ		79,635	87,295	348,38	2134,27	1,083	72,82	0,321	10,26	1227,58	282,342	953,063	10,35
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
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^И 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

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
741/76 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
	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^И 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	8999,66	2230,92	8990,72	120,3
	Средняя сбалансированност ь		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)	Углево-ды(гр)	Энергетич.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^И 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

