


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 № 152/1 от «02» 09 2024 г.



**Перспективное двухнедельное меню трёхразового питания
для обеспечения питанием детей и подростков
с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 лет 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)	Углеводы(гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Д	Са	Mg	P	Fe
день: ПЕРВЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Завтрак														
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
	ИТОГО		15,98	11,08	69,66	448,11	0,22	1,7	0,14	0,775	188,4	31,25	258,15	2,3
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)	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
	ИТОГО		30,705	24,035	131,87	866,77	0,556	13,4	0,15	8,015	134,275	113,6375	345,043	4,44
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
	ИТОГО		3,1	3,225	24,65	433,32	0,04	2	0,04	0,18	241,05	18,3	83	0,55
	ВСЕГО ЗА 1^й ДЕНЬ		49,785	38,34	226,18	1748,2	0,816	17,1	0,33	8,97	563,725	163,1875	686,193	7,29

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Энергетич.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 7 до 11 лет														
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
	ИТОГО		11,7	9,11	66,02	472,41	0,357	35,18	0,151	2,245	304,46	45,89	214,05	2,54
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	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
	ИТОГО		30,225	45,265	127,07	916,27	0,616	35,2	0,113	7,175	325,005	108,687	444,513	11,61
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
	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		54,325	62,975	231,29	1740,2	1,233	71,9	0,514	10,74	918,605	187,557	795,163	14,41

№ 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: 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	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
	ИТОГО		40,65	37,17	164,375	959,81	0,313	2,26	0,08	3,645	706,94	75,44	451,82	3,23
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
	ИТОГО		24,655	34,235	169,9	796,23	0,4	34,05	0,23	8,365	231,975	135,087	319,913	4,9
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		65,725	71,557	360,515	1974,36	0,715	42,01	0,331	12,022	950,315	218,327	784,933	8,41

№ 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: ЧЕТВЕРТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Завтрак														
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
	ИТОГО		23	18,684	50,32	570,42	0,32	1,9	0,242	0,925	224,8	49,55	354,31	2,78
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	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
	ИТОГО		20,685	34,115	148,58	755,23	0,32	31,94	0,215	0,805	382,625	108,237	398,363	4,24
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	171,52	0,06	0	0,02	0,5	28	7	58	0,4
	ИТОГО		13,26	10	49,6	292,52	0,14	2	0,06	0,68	262,8	33,8	138	0,6
	ВСЕГО ЗА 4^И ДЕНЬ		56,945	62,799	248,5	1618,17	0,78	35,84	0,517	2,41	870,225	191,587	890,673	7,62

№ 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	P	Fe
день: ПЯТЫЙ неделя: ПЕРВАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Завтрак														
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 (торциями)	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
	ИТОГО		10,82	10,18	61,84	485,33	0,231	6,68	0,51	1,285	256,55	39,27	207,38	2,57
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	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
	ИТОГО		33,715	34,325	81,28	823,8	0,57	21,3	0,08	3,275	375,025	96,387	465,313	4,15
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
	ИТОГО		11,5	16,9	56,06	277,32	0,14	0,7	0,046	2,8	321	40	274	0,5
	ВСЕГО ЗА 5^й ДЕНЬ		56,035	61,405	199,18	1586,45	0,941	28,68	0,636	7,36	952,575	175,657	946,693	7,22

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углево-ды(гр)	Энергетич.ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	D	Ca	Mg	P	Fe
день: ШЕСТОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
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
	ИТОГО		20,47	18,42	76,93	571,21	0,29	1,45	0,15	3,175	312,14	42,25	361,55	4
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
	ИТОГО		33,535	29,065	139,02	822,11	0,56	23,84	0,3	5,135	118,025	89,437	288,153	5,62
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		55,005	47,785	235,25	1819,64	0,896	56,39	0,59	8,63	468,165	146,687	675,103	10,52

№ 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: СЕДЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ 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	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
	ИТОГО		35,53	31,52	140,985	759,81	0,253	30,55	0,079	3,245	595,94	80,94	390,42	2,33
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	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
383/600	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
	ИТОГО		21,705	34,725	134,42	783,27	0,513	34,5	0,15	5,515	224,585	122,037	376,413	4,49
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		69,835	76,245	315,405	1835,6	0,946	67,17	0,279	10,26	1104,465	234,757	897,433	7,08

№ 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: ВОСЬМОЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Завтрак														
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
	ИТОГО		23,3	18,654	60,22	560,7	0,32	4	0,242	0,925	221,8	52,55	351,31	3,68
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	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
	ИТОГО		21,545	34,735	119,54	834,23	0,42	35,44	0,4	2,355	231,125	146,237	477,563	5,47
Полдник														
	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
	ИТОГО		6	5,025	27,95	372,32	0,08	1,4	0,024	0	246,25	29,5	73	0,55
	ИТОГО ЗА 8-Й ДЕНЬ		50,845	58,414	207,71	1767,25	0,82	40,84	0,666	3,28	699,175	228,287	901,873	9,7

№ 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	P	Fe
день: ДЕВЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Завтрак														
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
	ИТОГО		13,36	12,41	49,43	590,41	0,261	3,08	0,24	0,725	357,04	41,19	337,65	2,29
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
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
	ИТОГО		23,705	26,065	104,73	825,57	0,68	26,9	0,11	2,645	140,795	87,287	388,753	4,89
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		37,925	38,845	176,77	1629,3	0,951	60,28	0,82	4,17	515,035	136,677	740,403	10,08

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Выход(гр)	Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	Энергетич.ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Д	Са	Mg	Р	Fe
день: ДЕСЯТЫЙ неделя: ВТОРАЯ сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ возрастная категория: от 7 до 11 лет														
Завтрак														
311	Каша манная на цельном молоке с маслом сливочным	200	21,77	22,31	90,86	455,41	0,1	0,45	0,04	2,8	456,8	36,37	276	1
97	Сыр порциями	25	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)	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
	ИТОГО		35,41	31,51	153,55	853,21	0,253	4,75	0,17	3,246	585,8	80,62	393,42	3,03
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)	225/25	6	4	22	125,725	0,01	12	0,2	0,64	40	16	137,5	0,43
523	Овощи отварные с маслом	200	3,47	6,27	9,81	126	0,05	6,7	0,1	0,2	92	31	100	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	12,5	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
	ИТОГО		30,405	34,025	89,75	802,1	0,53	23,3	0,36	2,915	391,025	92,137	408,113	3,82
Полдник														
	Йогурт (промышленное производство)	250	8	5	28,6	79	0,06	1	0,002	0	202,5	12,5	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	19,5	130	0,6
	ВСЕГО ЗА 10^й ДЕНЬ		81,075	74,135	311,7	1905,83	0,903	29,05	0,552	6,661	1207,325	192,257	931,533	7,45
	Итого за 10 дней		577,5	592,5	2512,5	17625	9,001	449,26	5,235	74,503	8249,61	1874,9805	8250	89,78
	Средняя сбалансированность		57,75	59,25	251,25	1.762,50	0,90	44,93	0,52	7,45	824,96	187,50	825,00	8,98

