

УТВЕРЖДАЮ Гизатуллина Л.Г.
директор ГБОУ Белокатайская КШИ
приказ № 160 от 31.07. 2023 г.



Примерное сезонное основное (организованное) двухнедельное меню
для обучающихся ГБОУ Белокатайская коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
7-11 лет (на осенне-зимний период)

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

1 день

1 день

Номер реч.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C	
Завтрак																			
№76, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	250	4,4	3,64	5,1	0	18,54	136,63	133,99	21,79	117,91	0,26	22,08	16,08	40,56	0,08	0,04	0,16	0,65
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	14,91	93,76	105,86	12,18	78,3	0,11	12	8	22	0	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,75	9,36	19,28	0,45	56,99	455,23	341,06	39,47	258,11	0,46	114,08	79,08	151,7	0,22	0,08	0,32	1,24
2-й Завтрак																			
№331, сб.2018г.	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,34	10
Итого за '2-й Завтрак'			0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,34	10
Обед																			
№19, сб.2018г.	Салат из моркови с яблоками	80	0,73	0	2,99	0	8,7	61,08	17,17	20,83	29,97	0,71	0	6119,9	1041	0,24	0,04	0,04	4,12
№55, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	0,26	5,39	0	10,66	96,00	43,48	20,02	47,95	0,75	38,6	1113,5	244,5	0,22	0,06	0,06	12,01
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250	26,34	22,11	26,62	0	44,59	522,70	24,96	61,31	319,11	4,04	0	1248,1	287,9	4,53	0,08	0,15	0,42
№309, сб.2018г.	Компот из изюма	180	0,3	0	0	0	19,25	73,48	0,24	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
Итого за 'Обед'			35,8	22,37	35,93	0,45	123,33	945,63	99,85	121	460,23	7,08	38,6	8483,4	1574	5,55	0,24	0,28	16,55
Полдник																			
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	0	10,55	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	10,8	19,8	0,15	0,02	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
Итого за 'Полдник'			2,61	0,96	3,26	0	52,03	238,30	40,49	21,65	37,61	6,09	18	64,8	28,8	0,71	0,06	0,05	9,4
Ужин																			
№330, сб. 1996г.	Шницель рыбный натуральный	90	12,63	11,36	8,93	0	9,53	166,03	41,56	34,76	185,38	1,32	14,77	4,06	19,52	4,76	0,1	0,1	1,3
ТТК	Сложный гарнир (картофель отварной с маслом и огурцы соленные)	180/10	2,89	0,05	8,78	0,06	21,17	174,40	28,15	34,19	81,43	1,4	59	77,08	72,02	0,28	0,12	0,09	7,96
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0	0,05	0,05	5,31	22,20	2,36	0,66	1,21	0,05	0	0,5	0,13	0,01	0	0	1,01
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за 'Ужин'			20	11,41	18,39	0,38	62,6	489,65	82,56	83,71	315,41	3,94	73,77	83,14	91,97	5,48	0,27	0,22	10,27
Второй ужин																			
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,68	24,7	167,58	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0
Итого за 'Второй ужин'			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,28	31,3	184,98	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23
Итого за день			78,85	49,21	82,71	1,28	334,05	2365,31	780,24	297,1	1256,4	18,15	279,82	8728,1	1886	12,22	1,01	1,53	48,69

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

2 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂	C	
Завтрак																			
№239, сб. 2018 г.	Запеканка из творога с молоком ступенным	170/30	31,87	30,01	23,63	0,2	45,01	338,93	48,82	389,75	1,09	147,59	81,99	169,69	0,81	0,1	0,52	0,71	
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103,00	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6	
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	80	6,08	0	0,72	0,72	37,52	184,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за 'Завтрак'		46,89	38,61	33,23	0,92	97,52	876,91	663,34	82,7	613,47	1,82	203,39	125,6	242,66	0,89	0,14	0,73	1,45
2-й Завтрак																			
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	0	10,55	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	10,8	19,8	0,15	0,02	0,01	0
№299, сб. 2018г.	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	6,5	0	9,02	116,42	22,82	25,7	165,21	0,18	37,98	33,76	69,63	0,21	0,06	0,25	1,1
	Итого за '2-й Завтрак'		6,71	7,08	9,02	0	19,57	182,53	226,27	27,2	174,96	0,3	55,98	44,56	89,43	0,36	0,08	0,26	1,1
Обед																			
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,78	0	4,71	0	4,8	63,04	15,01	12,07	25,6	0,56	0	276,8	57,53	0,34	0,03	0,02	5,7
№58, сб.2018г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	0,27	4,81	0,17	14,03	102,51	41,79	21,25	48,92	1,01	23,16	1030	253,12	0,25	0,04	0,05	7,95
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленные из птицы	90/5	14,1	11,93	19,69	0	15,97	296,96	44,06	23,35	147,09	1,62	70,29	26,75	89,21	0,84	0,07	0,12	0,44
№ 554, сб. 2004г.	Сложный гарнир (картофельное пюре+ зеленый горошек)	180	3,82	0,63	3,98	0,08	22,39	136,29	37,78	30,11	87,96	1,09	11,92	115	60,21	0,25	0,11	0,09	4,51
№310, сб. 2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0	20,2	77,12	12,51	7,26	9,53	0,78	0	103,8	0	0	0,06	0,17	0,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Обед'		24,5	12,99	33,82	0,82	98,77	776,27	165,14	112,8	382,3	6,62	105,37	1554	460,46	2,24	0,37	0,5	18,71
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
	Итого за 'Полдник'		1,65	0	0,74	0	41,48	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0	54	9	0,56	0,05	0,04	9,4
Ужин																			
№96, сб.2018 г.	Гуляш	90	12,42	11,94	12,87	0	3,13	177,58	9,83	16,71	128,47	1,88	0	35,8	8,78	1,69	0,03	0,07	0,25
№184, сб. 2018г.	Каша перловая рассыпчатая	170/10	4,93	0,05	8,66	0,58	37,97	244,89	22,7	20,47	163,11	0,97	59	34,2	65,3	0,69	0,05	0,04	0
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	0,02	0	5,24	21,40	2,36	0,66	1,21	0,05	0	0,5	0,13	0,01	0	1,01	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Ужин'		21,63	11,98	22,22	0,76	72,4	567,22	48,9	56,64	355,98	4,45	59	72,51	74,6	2,95	0,16	0,14	1,26
Второй ужин																			
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
	Итого за 'Второй ужин'		8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
	Итого за день		109,58	78,86	102,02	2,5	341,54	2686,37	1388,7	329,5	1744,6	19,36	443,74	1851	896,16	7	0,85	1,98	33,11

МЕНЮ ГБОУ Белокаменная КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

3 день

Номер реч.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№206, сб. 2018г.	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,69	2,86	5,55	0	35,04	215,34	143,1	57,53	214,36	1,63	20,16	9,07	22,18	0,68	0,2	0,18	0,52
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	8	22	0	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	80	6,08	0	0,72	0,72	37,52	184,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			19,31	8,59	20	0,72	87,56	602,95	350,2	75,21	354,56	1,83	112,2	72,07	133,28	0,82	0,23	0,34	1,11
2-й завтрак																			
№331, сб.2018г.	Напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	0	0	17,62	65,70	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	0,22	0,27	8
Итого за '2-й Завтрак'			0	0	0	0	17,62	65,70	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	0,22	0,27	8
Обед																			
№6, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты	90	1,93	0	3,21	0	12,02	79,51	53,87	18,53	33,88	0,68	0	1024,2	213,01	0,23	0,03	0,04	19,49
№65, сб.2018г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8,24	0,02	4,08	0,85	37,31	213,38	42,41	43,88	108,39	2,63	23,6	1428,5	288,02	0,68	0,26	0,09	4,66
№250, Дели Принт 2015г.	Бефстроганов	100	12,25	0,55	14,28	0,02	4,57	194,64	18,04	2,16	15,09	0,08	20,7	11,04	36,8	0,15	0,01	0,02	0,03
№227, сб.2018г.	Рожки отварные	150	5,3	0,02	3,53	0	34,15	189,06	10,91	7,23	39,72	0,73	14,35	12,32	26,47	0,81	0,06	0,02	0
№300, сб.2018г.	Чай с сахаром	180	0,17	0	0,04	0,05	5,03	19,98	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
Итого за 'Обед'			31,29	0,59	25,71	1,49	114,4	796,92	121,3	88,43	245,19	5,62	37,95	2467	564,7	2,42	0,42	0,19	24,15
Полдник																			
№440, сб. Дели Плюс 2015г.	Булочка творожная	40	5,09	3,09	1,7	0	18,17	107,94	25,61	5,98	44,99	0,36	7,3	5,43	21,68	0,42	0,03	0,04	0,02
№311, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0	0,14	0	13,3	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	1,6
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2
Итого за 'Полдник'			5,75	3,09	2,26	0	47,71	226,90	49,43	18,57	59,6	3,61	7,3	57,03	30,68	0,78	0,06	0,07	5,82
Ужин																			
№79, сб.2018г.	Рыба припущенная	100	17,7	17,6	1,01	0,01	0,82	82,65	36,84	48,86	179,97	0,79	9,23	480	92,3	0,39	0,1	0,11	0,18
№252, сб. 2018г.	Соус белый основной	20	3,74	0,01	3,47	0	0,8	49,27	0,59	0,22	1,25	0,02	3,54	3,04	6,53	0,03	0	0	0,02
№158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	180/7	3,43	0,05	13,7	0	21,46	218,15	34,64	25,52	61,89	1,06	29,64	344,03	172,08	3,87	0,07	0,06	4,17
№301, сб. 2018г.	Чай с молоком и сахаром	180	1,29	1,31	1,28	0,02	6,88	42,93	47,66	5,48	35,24	0,05	5,4	3,6	9,9	0	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
Итого за 'Ужин'			31,08	18,97	20,21	0,78	60,71	539,37	133,7	98,88	341,54	3,48	47,81	832,67	281,21	4,85	0,25	0,26	4,61
Второй ужин																			
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37
Итого за 'Второй ужин'			5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37
Итого за день			93,12	36,92	74,44	2,99	335,9	2346,12	889,9	308,53	1187,1	14,74	251,6	3448,8	1053,9	8,87	1,23	1,47	45,06

4 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	TЭ, мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№243, сб. 2018 г.	Пудинг из творога с стуженым молоком	150/30	27,02	25,35	7,43	0,05	38,65	327,40	201,6	35,11	232,33	0,69	53,94	25,11	64,09	0,4	0,06	0,34	0,29
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103,00	124,4	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	100	7,6	0	0,9	0,9	46,9	230,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		40,98	31,37	22,79	0,95	100,63	770,26	427,2	63,49	397,96	1,36	147,7	89,69	178,56	0,54	0,1	0,52	0,96
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Итого за '2-й Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№17, сб. 2018 г.	Салат из моркови	100	1,14	0	4,48	0,09	10,6	82,34	22,18	30,75	44,59	0,57	0	8928	1860	2,57	0,04	0,05	1,86
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2,4	0,27	5,01	0	17,5	123,09	26,92	23,42	69	0,89	23,16	992,56	245,12	0,28	0,08	0,07	6,71
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	90	13,26	12,95	5,22	0	2,78	111,01	41,92	27,65	146,52	1	65,69	26,7	88,44	0,44	0,06	0,14	0,49
№159, сб.2018г.	Картофель и овощи тушенные в соусе	180	3,86	0,07	10,3	0	30,44	227,84	23,4	39,76	97,34	1,58	44,69	1036,37	312,15	0,47	0,15	0,12	13,87
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	0	0	19,25	73,48	12,78	7,26	9,53	0,8	0	103,81	0	0	0,06	0,17	0,1
	Хлеб пшеничный подовый из муки 1 сорта	10	0,79	0	0,1	0	5,16	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0	0,13	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Обед'		24,56	13,45	25,64	0,09	112,16	756,74	143,5	150,9	438,87	6,61	133,5	11089,4	2506,1	4,45	0,48	0,58	23,03
Полдник																			
№284, сб.2018 г.	Шанежка наливная	40	2,38	0,56	3,37	0	13,78	94,77	12,35	3,74	24,34	0,28	16,55	10,23	29,67	0,36	0,03	0,03	0,01
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	180	0,17	0	0,04	0,05	5,03	19,98	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
	Итого за 'Полдник'		3,2	0,56	3,95	0,05	39,69	200,46	35,53	15,89	38,2	3,46	16,55	64,23	38,67	0,72	0,06	0,05	5,41
Ужин																			
№99, сб. 2018г.	Шницель	100	14,81	12,52	13,35	5,98	17,68	249,50	40,2	30,1	154,13	1,39	3,47	1,73	5,28	3,06	0,05	0,11	0,03
№248, сб. 2018г.	Соус томатный	20	0,25	0,01	0,93	0	1,46	15,15	1,5	1,81	3,41	0,08	4,48	159,37	40,67	0,06	0	0,01	0,54
№152, сб. 2018г.	Морковь тушёная с рисом	150	2,62	0,05	7,24	0	26,96	179,26	23,8	37,51	72,27	0,74	33,93	7861,13	1694,3	0,52	0,05	0,06	1,63
№301, сб. 2018г.	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,31	1,31	0,05	6,13	40,64	47,64	5,48	35,24	0,05	5,4	3,6	9,9	0	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Ужин'		22,47	13,88	23,4	6,12	73,6	584,90	127,1	93,7	328,24	3,83	47,28	8027,84	1750,5	4,2	0,19	0,26	2,44
Второй ужин																			
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	180	5,17	5,5	5,84	0	8,11	104,63	200,3	23,1	148,48	0,16	34,13	30,34	62,58	0,19	0,05	0,23	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0
	Итого за 'Второй ужин'		6,75	5,5	6,04	0	18,43	153,73	204,9	29,7	165,88	0,56	34,13	30,34	62,58	0,45	0,09	0,24	0,99
	Итого за день		98,96	64,74	82,03	7,21	365,1	2552,57	952,2	361,7	1383,1	18,63	379,2	19301,5	4536,4	10,6	0,93	1,68	36,83

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

5 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг					
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№236, сб.2018 г.	Омлет с морковью (вареный на пару)	200	14,88	15,2	17,2	0	7,08	240,144	150,14	39,18	286,19	3,02	312,95	5292	1375,53	0,91	0,12	0,59	1,36
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07
	Кофейный напиток на молоке стуженном	200	1,74	1,37	1,42	0	16,14	81,31	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	4,56	8,93	0,04	0,01	0,06	0,08
№305, сб.2018г.	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	80	6,08	0	0,72	0,72	37,52	184,032	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		25,38	19,25	30,26	0,72	60,82	615,3	284,7	45,21	347,09	2,76	272,56	4293,16	1473,56	1,09	0,1	0,58	0,69
	2-й Завтрак																		
	№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	6,49	0	9,01	116,257	222,5	25,66	164,98	0,18	37,93	33,71	69,53	0,21	0,06	0,25
Итого за '2-й Завтрак'																			
Обед																			
№ 14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	80	0,65	0	3,59	0	3,29	46,06	16,91	9,38	29,91	0,43	0	31,1	6,48	1,85	0,02	0,02	3,07
	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	0	3,75	0	14,49	96,96	25,91	17,34	59,23	0,66	0	968,8	201,65	1,99	0,04	0,04	8
	Гуляш	90	12,42	11,94	12,87	2,61	3,13	177,58	10,23	16,74	128,55	1,88	0	35,86	8,79	1,69	0,03	0,07	0,25
	Капуста тушеная	150	3,37	0	4,76	0	17,31	118,12	77,66	27,58	54,77	1,07	0	367,36	75,96	2,55	0,05	0,06	31,91
	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,31	1,31	0,05	6,95	43,74	47,66	5,48	35,24	0,05	5,4	3,6	9,9	0	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'																			
№291, сб. 2018 г.	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0
	Итого за 'Обед'		24,2	13,24	26,91	2,92	71,75	609,5	188,88	90,62	355,09	5,26	5,4	1408,23	303,08	8,49	0,2	0,27	43,46
	Полдник																		
	Булочка молочная	50	4,65	0,63	1,07	0	27,21	136,86	27,92	8,03	45,68	0,44	3,6	3,2	6,6	0,62	0,05	0,04	0,1
№291, сб. 2018 г.	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
	Итого за 'Полдник'		6,3	0,63	1,81	0	68,69	309,05	64,96	28,18	73,54	6,41	3,6	57,2	15,6	1,18	0,1	0,08	9,5
	Ужин																		
	Рыба, запеченная в молочном соусе	90	12,46	1,81	5,59	2,2	1,76	107,23	46,97	4,04	39,06	0,18	26,36	14,44	34,55	1,08	0,01	0,05	0,09
	№92, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	9,76	0,05	8,31	0	58,44	332,72	16,44	128,65	180,42	4,62	29,5	46,57	67,01	0,79	0,2	0,11
№183, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	180	0,17	0	0,04	0,05	5,03	19,98	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0	0,1	0	5,16	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0	0,13	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	50	1,65	0	0,3	0	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0,02	0
	Итого за 'Ужин'		24,84	1,85	14,34	2,25	80,82	532,82	74,6	147,74	267,68	6	55,86	62,26	101,81	2,35	0,27	0,19	0,09
Второй ужин																			
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,841	211,68	24,7	167,58	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0,01	0	0
	Итого за 'Второй ужин'		6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,28	31,3	184,98	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23
	Итого за день		93,16	46,2	85,65	5,89	308,46	2334,87	1051,92	368,71	1393,36	21,18	410,62	5872,2	2003,19	13,58	0,83	1,68	56,07

МЕНЮ ГБОУ Белокайтская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

6 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидкая	180	6,22	3,5	4,48	0,26	29,47	181,21	149,6	21	125	0,4	36,9	22,14	40,59	0,53	0,07	0,18	0,64
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0
№306, сб.2018г.	Какао на молоке стуженном	200	3,12	2,74	3,16	0	20,19	117,02	105,4	20,1	86,1	0,53	9,58	9,5	17,93	0,08	0,02	0,12	0,15
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		21,41	13,74	23,5	0,8	78,1	605,55	376	51	342	1,92	226,5	107,04	251,62	0,99	0,11	0,48	0,86
2-й Завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Итого за '2-й Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№7, сб.2018г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80	1,86	0	5,67	0	9,05	89,73	49,07	18,2	35,5	0,8	0	19,14	3,13	2,61	0,03	0,04	40
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2,47	0,26	5,55	0,06	16,66	124,11	37,22	27,3	66,9	1,05	38,6	1120,2	245,72	0,25	0,1	0,08	10,51
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,51	11,16	3,19	0,01	3,64	88,05	6,67	6,52	11,6	0,2	0	1536,8	301,33	1,56	0,01	0,01	0,86
№177, сб.2018г.	Сложный гарнир (картофельное пюре + морков)	180	2,91	0,42	4,6	0	20,59	130,93	40,08	41,3	83	1,06	14,35	6097,1	1906,42	0,53	0,07	0,09	2,75
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0	29	110,57	12,78	7,26	9,53	0,8	0	103,81	0	0	0,06	0,17	0,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Обед'		25,67	12	20	1	119,07	735,76	159,8	119	270	5,47	52,95	8879,1	2457	5,52	0,34	0,42	54,23
Полдник																			
	Пряники	15	0,83	0,89	0,62	0	10,52	48,39	1,45	1,17	6,53	0,1	0	0	0	0,36	0,01	0	0
№300, сб. 2018г.	Чай с сахаром	180	0,17	0	0,04	0,05	5,03	19,98	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,2	13,9	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
	Итого за 'Полдник'		1,65	0,89	1,2	0,05	36,43	154,08	24,63	13,3	20,4	3,29	0	54	9	0,72	0,04	0,02	5,4
Ужин																			
№125, сб.2021г.	Овощи тушенные с мясом	280	24,49	21,22	29,4	0	27,34	467,29	34,8	61,9	301	4,42	0	2279,2	0	0	0,13	0,2	3,63
№302, сб. 2018г.	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0	0,05	0,05	5,31	22,20	2,36	0,66	1,21	0,05	0	0,5	0,13	0,01	0	0	1,01
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Ужин'		30,39	21,22	30,3	0,41	68,09	658,86	51,16	81,4	365	6,02	0	2281,8	0,53	0,57	0,21	0,23	4,64
Второй ужин																			
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
	Итого за 'Второй ужин'		8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
	Итого за день		88,32	56,04	78,2	2,26	334,09	2351,98	873,6	303	1201	19,7	299,4	11322	2738,15	8	0,78	1,48	70,32

МЕНЮ ГБОУ Белокайтская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

7 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг							
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C		
Завтрак																					
№76, сб.2018г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250	5,58	3,64	5,55	0	20,81	154,08	138	29,72	138,9	0,6	22,08	19,28	41,16	0,08	0,1	0,16	0,65		
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0		
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07		
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0		
№305, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,74	1,37	1,42	0	16,14	81,31	51,37	5,62	36,2	0,04	4,79	4,56	8,93	0,04	0,01	0,06	0,08		
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за 'Завтрак'			17,86	12,51	22,61	0,36	56,01	496,70	310,4	45,16	306,2	1,62	206,9	99,24	243,19	0,5	0,13	0,41	0,8		
2-й Завтрак																					
№299, сб. 2018г.	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	0	10,55	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	10,8	19,8	0,15	0,02	0,01	0		
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	6,5	0	9,02	116,42	222,8	25,7	165,2	0,18	37,98	33,76	69,63	0,21	0,06	0,25	1,1		
	Итого за '2-й Завтрак'			6,71	7,08	9,02	0	19,57	182,53	226,3	27,2	175	0,3	55,98	44,56	89,43	0,36	0,08	0,26	1,1	
	Обед																				
№21, сб.2018г.	Салат витаминный	100	1,48	0	4,55	0	12,84	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	2414,2	503,18	2,41	0,03	0,04	6,34		
	Суп из овощей	250	1,86	0,02	3,49	0	12,63	86,27	24,66	20,67	49,12	0,78	23,6	1127,9	232,22	0,19	0,07	0,05	8,52		
	Плов из говядины	250	26,34	22,11	26,62	0	44,59	522,70	24,9	61,31	319,1	4,03	0	1248,1	287,9	4,53	0,08	0,15	0,42		
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,48	0,16	0,06	0	29	110,57	12,78	7,26	9,53	0,8	0	103,81	0	0	0,06	0,17	0,1		
№309, сб.2018г.	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	50	1,65	0	0,3	0	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	1,25	0,25	0,35	0,05	0,02	0		
Итого за 'Обед'			34,85	22,28	35,38	0,36	128,2	953,33	105,8	119,32	447,6	7,5	23,6	4895,2	1023,6	7,48	0,28	0,44	15,39		
Полдник																					
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4		
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4		
	Итого за 'Полдник'			1,65	0	0,74	0	41,48	172,20	37,04	20,15	27,86	5,97	0	54	9	0,56	0,05	0,04	9,4	
	Ужин																				
№132, сб.2018г.	Куры отварные	90	22,46	22,41	18,88	0	0,44	261,26	19,36	18,93	159,7	1,78	47,88	13,68	98,5	0,69	0,05	0,12	0,86		
	Соус молочный	20	0,39	0,3	1,14	0	1,36	17,23	10,86	1,38	8,87	0,02	5,81	5,05	10,7	0,04	0	0,01	0,05		
	ТК	Сложный гарнир (картофель отварной с овощами солеными)	180/5	2,98	0,03	4,69	0,05	22,51	143,18	26,18	34,93	83,48	1,41	29,5	56,84	39,18	0,23	0,12	0,09	7,87	
		Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	4,95	19,17	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	
№300, сб. 2018г.	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0		
Итого за 'Ужин'			31,67	22,73	25,54	0,88	65,23	613,87	67,05	69,33	299,5	4,4	83,19	77,06	148,68	1,38	0,23	0,25	8,78		
Второй ужин																					
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0		
	Итого за 'Второй ужин'			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,3	31,3	185	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23	
	Итого за день			99,44	69,72	99,14	1,6	327,9	2570,56	962,8	312,46	1441	20,38	404,9	5187,7	1553,5	10,6	0,85	1,71	36,7	

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

8 день

8 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг							
			всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего			в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																				
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	200	6,62	2,93	4,12	0,88	37,56	212,06	128,48	39,5	158,81	0,87	20,64	13,25	23,36	0,14	0,13	0,15	0,54	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0	
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07	
№ 306, сб.2018г.	Какао на молоке стуженном	200	3,12	2,74	3,16	0	20,19	117,02	105,36	20,11	86,08	0,53	9,58	9,5	17,93	0,08	0,02	0,12	0,15	
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	80	6,08	0	0,72	0,72	37,52	184,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			18,5	8,35	18,9	1,6	95,35	622,93	335,05	65,11	306,79	1,49	110,22	77,75	130,4	0,36	0,15	0,32	0,76	
2-й Завтрак																				
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4	
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2	
Итого за '2-й Завтрак'			1,5	0	0,62	0	36,84	153,15	31,92	17,45	24,78	5,26	0	42	7	0,48	0,04	0,04	8,2	
Обед																				
№9, сб.2018 г.	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,82	2,12	9,1	0	7,56	122,54	43,46	16,02	63,28	0,93	25,05	58,66	53,75	3,89	0,04	0,09	13,22	
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2,4	0,27	5,01	0	17,5	123,09	25,63	23,34	68,74	0,88	23,16	992,56	245,12	0,28	0,08	0,07	6,71	
№81, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	100	15,69	15,36	5,83	0,04	3,06	127,35	54,3	43,1	229,23	1,25	73,74	28,54	96,95	0,48	0,09	0,18	0,54	
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	150	4,32	0,04	6,31	0	25,35	173,58	16,43	14,94	43,49	0,74	31,86	1977	500,77	0,79	0,05	0,03	0,74	
№311, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0	0,14	0	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	1,6	
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	6,6	0	1,2	0	41,7	193,38	35	47	158	3,9	0	5	1	1,4	0,18	0,08	0	
Итого за 'Обед'			33,75	17,8	27,7	0,13	117,7	832,48	180,85	147,5	566,57	8,51	153,81	3071,4	899,59	6,91	0,45	0,45	22,81	
Полдник																				
№239, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком стуженым	150/20	27,65	26,02	20,3	0	36,12	438,08	279,52	40,9	329,79	0,96	127,51	70,4	146,69	0,7	0,08	0,43	0,56	
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0	8,12	100,27	200,53	23,13	148,69	0,17	22,79	15,19	41,78	0	0,05	0,23	0,99	
Итого за 'Полдник'			32,83	31,52	25,7	0	44,24	538,34	480,05	64,03	478,48	1,12	150,3	85,6	188,46	0,7	0,14	0,66	1,55	
Ужин																				
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	90/8	12,55	10,59	15,7	0,1	13,95	245,12	21,23	24,69	133,12	1,41	56,14	29,68	71,84	1,8	0,06	0,12	0,57	
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	150	3,55	0,03	4,15	0,22	18,12	116,31	81,66	28,81	58,01	1,13	19,31	400,43	114,99	0,33	0,05	0,07	33,34	
№628, сб.1996г.	Чай с повидлом	200/15	0,24	0	0,04	0	9,15	35,84	1,85	0,91	1,17	0,17	0	0	0	0	0	0	0,03	
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0	
Итого за 'Ужин'			19,75	10,62	20,4	0,41	62,58	497,63	118,73	73,21	255,51	4,27	75,45	432,11	187,22	2,69	0,18	0,22	33,94	
Второй ужин																				
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,68	24,7	167,58	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0	
Итого за 'Второй ужин'			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,28	31,3	184,98	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23	
Итого за день			113,02	73,4	99,1	2,14	374,1	2796,47	1362,89	398,6	1817,1	21,23	525,05	3726,5	1452,27	11,4	1,04	2	68,49	

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

9 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг					Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C	
Завтрак																			
№235, сб.2018г.	Омлет с зеленым горошком	200	17,56	17,69	20,2	0,06	6,25	273,21	120,1	25,11	270,17	3,04	226,1	166,4	0	0	0,1	0,53	1,53
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,03	2,66	7,09	0	15,52	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	36	56,45	0,48	0,05	0,06	0,07
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	8	22	0	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			29,25	23,39	30,5	0,51	60,13	628,08	333,5	52,69	435,52	3,84	288,6	210,4	78,45	0,48	0,18	0,71	2,12
2-й Завтрак																			
№331, сб.2018г.	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,34	10
Итого за '2-й Завтрак'			0	0	0	0	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	0,34	10
Обед																			
№18, сб.2018 г.	Салат из моркови с курагой или изюмом	80	1,58	0	0,11	0	20,2	77,82	41,08	38,81	55,23	0,93	0	7604,8	1293,28	1,12	0,05	0,07	3,57
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	0,27	4,81	0	14,03	102,51	39,52	21,12	48,46	0,99	23,16	1029,76	253,12	0,25	0,04	0,05	7,95
№108, сб. 2018 г.	Тефтели из говядины	90	11,41	9,63	16,8	4,29	14,4	252,19	37,27	23,83	128,03	1,08	2,6	1,3	3,96	0,3	0,04	0,09	0,13
№234, сб. 2018 г.	Соус томатный	20	0,25	0,01	0,93	0	1,46	15,15	1,17	1,79	3,34	0,08	4,48	159,37	40,67	0,06	0	0,01	0,54
№158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	150	2,83	0,02	7,18	0	17,84	143,39	28,25	21,26	50,6	0,87	4,05	268,93	105,3	3,16	0,05	0,05	3,47
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0	0,05	0,05	5,31	22,20	2,36	0,66	1,21	0,05	0	0,5	0,13	0,01	0	0	1,01
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
Итого за 'Обед'			22,37	9,93	30,6	4,52	99,3	736,64	163,7	126,3	350,07	5,56	34,29	9066,67	1696,85	5,47	0,27	0,3	16,67
Полдник																			
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	50	5,91	3,43	3,46	0,16	20,9	138,16	29,49	7,62	59,47	0,45	13,33	8,02	24,31	0,8	0,04	0,06	0,03
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2
Итого за 'Полдник'			7,41	3,43	4,08	0,16	57,74	291,30	61,41	25,07	84,25	5,71	13,33	50,02	31,31	1,28	0,09	0,1	8,23
Ужин																			
№ 250, Дели Принт 2015 г.	Бефстроганов	100	12,25	0,55	14,3	0,02	4,57	194,64	18,99	2,21	15,28	0,09	20,7	11,04	36,8	0,15	0,01	0,02	0,03
№177, сб. 2018 г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,28	0,66	3,33	0	22,61	129,91	41,04	35,23	87,81	1,11	10,05	2739,24	0	0	0,1	0,1	4,48
№310, сб. 2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0	20,2	77,12	12,51	7,26	9,53	0,78	0	103,81	0	0	0,06	0,17	0,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
Итого за 'Ужин'			20,17	1,37	18,3	0,2	73,43	525,03	67,55	61,29	160,54	3,45	10,05	2845,05	37,2	0,71	0,22	0,3	4,58
Второй ужин																			
№297, сб. 2018г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0	7,06	102,84	211,7	24,7	167,58	0,18	35,28	17,64	39,6	0	0,05	0,3	1,23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01	0
Итого за 'Второй ужин'			6,7	5,12	5,84	0	17,38	151,94	216,3	31,3	184,98	0,58	35,28	17,64	39,6	0,26	0,08	0,31	1,23
Итого за день			85,9	43,23	89,3	5,39	329,7	2417,55	842,4	296,6	1215,4	19,14	381,6	12189,8	1883,42	8,2	1,11	2,06	42,84

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

10 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			в т.ч. всего	жив.	в т.ч. всего	раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ГЭ, мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№244, сб. 2018 г.	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	170/30	24,01	22,44	18,09	0,14	42,51	425,07	296,27	51,39	323,12	1,01	118,02	4102,8	884,1	0,69	0,09	0,45	1,58
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103	124,41	22,88	103,72	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	90	6,84	0	0,81	0,81	42,21	207,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		34,58	25,83	30,7	0,95	99,79	809,86	421,88	74,27	428,75	1,62	190,82	4150,4	974,78	0,8	0,13	0,6	2,18
2-й завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
	Итого за '2-й Завтрак'		1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№43, сб.2018г.	Винегрет овощной с сельдью	100	6	5	4,3	0	7,08	88,67	43,14	25,41	109,46	0,91	5,88	830,61	147,26	0,43	0,04	0,07	9,3
№61, сб.2018 г.	Суп картофельный с макаронами	250	2,82	0,01	2,39	0	21,63	117,41	17,88	23,01	60,04	0,98	14,16	1101,7	217,92	0,31	0,1	0,06	6,6
№142, сб.2018 г.	Котлеты куриные с рисом	90	15,38	15,84	16,39	0	5,66	231,74	23,37	17,82	140,32	1,28	48,28	17,51	84,36	0,5	0,05	0,12	0,66
№146, сб. 2021г.	Картофель тушеный	180	3,74	0,07	11,06	0	30,02	230,71	29,93	42,1	105,78	1,64	50,98	1858,7	471,66	0,47	0,16	0,12	14,54
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,31	1,31	0,05	6,95	43,74	47,66	5,48	35,24	0,05	5,4	3,6	9,9	0	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Обед'		33,51	22,22	36,11	0,23	97,4	835,63	175,97	132,6	514,02	6,42	124,7	3814,1	931,5	2,27	0,43	0,45	31,33
Полдник																			
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	0	10,55	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	10,8	19,8	0,15	0,02	0,01	0
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	0	0	19,25	73,48	0,24	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	185	0,67	0	0,56	0	21,46	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	55,5	9,25	0,37	0,03	0,02	5,55
	Итого за 'Полдник'		1,92	0,96	3,08	0	51,26	227,68	27,37	13,99	24	3,4	18	66,3	29,05	0,52	0,05	0,03	5,55
Ужин																			
№125, сб.2021г.	Овощи тушеные с мясом	250	21,87	18,94	26,25	0	24,41	417,22	31,34	55,3	268,71	3,95	0	2035	0	0	0,12	0,18	3,24
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0	0,02	0	8,51	33,82	2,46	0,66	1,21	0,06	0	0,5	0,13	0,01	0	0	1,01
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
	Итого за 'Ужин'		27,67	18,94	27,11	0,36	68,36	620,41	47,79	74,76	333,11	5,56	0	2037,5	0,53	0,57	0,19	0,21	4,25
Второй ужин																			
Йогурт		200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2
Итого за день			106,88	76,15	100,2	1,54	349,2	2691,3	935,02	333,6	1503,9	20,01	353,52	10068	1955,85	4,36	0,88	1,61	48,51

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

11 день

Номер реч.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A _{мг}	B	РЭ _{мкг}	ТЭ _{мг}	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№210, сб. 2018 г.	Каша молочная "Дружба"	200	6,28	2,93	4,04	0	34,58	198,17	128,18	37,18	152,32	0,8	20,64	12,89	23,3	0,12	0,12	0,15	0,54
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	100	5,5	60	0,07	21	17	23,8	0,04	0	0,04	0,07
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	14,91	93,76	105,86	12,18	78,3	0,11	12	8	22	0	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	40	3,04	0	0,36	0,36	18,76	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак"			19,69	13,48	22,5	0,36	68,56	553,25	355,04	59,18	361,64	1,91	212,64	96,29	238,4	0,5	0,17	0,46	1,13
2-й Завтрак																			
№331, сб. 2018г.	Напиток "Валетек" витаминный	200	0	0	0	0	17,62	65,70	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	0,22	0,27	8
Итого за "2-й Завтрак"			0	0	0	0	17,62	65,7	0	0	0	0	7,2	0,4	0	0	0,22	0,27	8
Обед																			
№13, сб.2018г.	Салат из свежих помидоров	80	0,75	0	3,96	0	5,01	56,94	12,7	11,83	21,82	0,57	0	382,6	64,9	0,37	0,04	0,02	13,52
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2,28	0,15	4,13	0	17,35	113,99	21,85	22,99	66,13	0,88	18,66	990,2	237,12	0,26	0,08	0,06	6,71
№79, сб.2018 г.	Рыба припущенная	100	22,61	0	7,15	0	0,82	157,55	19,56	27,13	149,26	0,6	27,45	480	80	0,02	0,17	0,16	0,25
№251, сб. 2018г.	Соус молочный	20	0,39	0,3	1,14	0	1,36	17,23	10,86	1,38	8,87	0,02	5,81	5,05	10,7	0,04	0	0,01	0,05
№227, сб.2018 г.	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,02	3,53	0	34,15	189,06	10,91	7,23	39,72	0,73	14,35	12,32	26,47	0,81	0,06	0,02	0
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	0	0	19,25	73,48	0,24	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за "Обед"			38,93	0,46	20,9	0,63	123,28	827,28	86,62	84,64	333,2	3,99	66,27	1872	419,5	1,92	0,41	0,3	20,54
Полдник																			
	Печенье	15	0,96	0,96	2,52	0	10,55	66,11	3,45	1,5	9,75	0,12	18	10,8	19,8	0,15	0,02	0,01	0
№302, сб. 2018 г.	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0	0,05	0,05	5,31	22,20	2,36	0,66	1,21	0,05	0	0,5	0,13	0,01	0	0	1,01
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
Итого за "Полдник"			1,83	0,96	3,11	0,05	36,74	174,03	28,85	14,31	24,82	3,33	18	65,3	28,93	0,52	0,05	0,03	6,41
Ужин																			
№100, сб.2018г.	Котлета "Здоровье"	90	14,19	13,03	15,15	0	8,86	227,31	33,11	25,11	163,83	2,3	35,8	1120	261,79	0,59	0,06	0,14	0,37
№148, сб. 2021г.	Капуста тушеная	150	3,37	0	4,8	0	17,28	118,39	77,73	27,58	54,73	1,08	0	367,3	76	2,57	0,05	0,06	31,89
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	180	1,29	1,31	1,28	0,02	6,88	42,93	47,66	5,48	35,24	0,05	5,4	3,6	9,9	0	0,01	0,05	0,23
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	2,5	0,5	0,7	0,09	0,04	0
Итого за "Ужин"			24,43	14,33	22,11	0,29	67,93	554,33	176	81,67	332,79	5,39	41,2	1494	348,2	3,86	0,21	0,3	32,5
Второй ужин																			
№299, сб. 2018г.	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	6,49	0	9,01	116,26	222,5	25,66	164,98	0,18	37,93	33,71	69,53	0,21	0,06	0,25	1,1
Итого за "Второй ужин"			5,74	6,11	6,49	0	9,01	116,26	222,5	25,66	164,98	0,18	37,93	33,71	69,53	0,21	0,06	0,25	1,1
Итого за день			90,63	35,34	75,1	1,32	323,14	2290,8	869,01	265,5	1217,4	14,81	383,24	3561	1104,55	7,01	1,11	1,61	69,67

МЕНЮ ГБОУ Бесокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

12 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг								
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C		
Завтрак																					
№241, сб. 2018 г.	Сырники из творога с молоком	150/30	30,38	28,37	19,63	0,24	34,4	437,3	319,7	44,56	368,6	0,92	119,76	67,32	137,69	0,72	0,1	0,49	0,68		
	густеным																				
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14	0		
	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0	14,99	103,00	124,41	22,88	103,7	0,59	13,8	9,58	25,37	0,01	0,03	0,14	0,6		
№ 306, сб.2018г.	Хлеб пшеничный формовой из муки I	80	6,08	0	0,72	0,72	37,52	184,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	сорта																				
Итого за 'Завтрак'			44,96	36,54	28,28	0,96	87,14	783,82	463,91	71,76	541,4	2,41	233,56	97,3	267,06	0,97	0,15	0,77	1,27		
2-й Завтрак																					
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4		
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4		
Обед																					
№53, сб.Дели Принт 2015г.	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,23	0	3,98	0	11,13	82,55	34,43	23,49	57,32	1,38	0	95,02	18,93	1,92	0,07	0,06	2,99		
	Уха рыбацкая	230/20	5,92	4,81	3,32	0	13,6	106,40	11,78	9,81	55,99	0,66	11,86	22,54	24,89	0,51	0,07	0,05	1,51		
	Рагу из мяса	280	24,49	21,22	29,41	0	27,35	468,77	35,5	61,98	301,1	4,42	0	2279,93	558,38	6,47	0,13	0,2	3,63		
	Чай с конфетами	200/15	0,4	0	1	0,05	11,3	53,32	2,38	3,52	5,35	0,21	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный формовой из муки I	20	1,52	0	0,18	0,18	9,38	46,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	сорта																				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0		
	Итого за 'Обед'		37,2	26,03	38,36	0,23	89,44	834,41	98,08	117,6	483	8,23	11,86	2399,49	602,6	9,45	0,35	0,35	8,13		
Подник																					
№300, сб. 2018 г.	Вафли	15	0,39	0	0,44	0	10,97	46,98	2,11	1,31	4,7	0,2	0,18	0,6	0,45	0,11	0	0	0		
	Чай с сахаром	180	0,17	0	0,04	0,05	5,03	19,98	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукты свежие	140	0,5	0	0,42	0	16,24	66,67	17,92	9,45	10,78	2,46	0	42	7	0,28	0,02	0,02	4,2		
	Итого за 'Подник'		1,07	0	0,9	0,05	32,24	133,63	20,17	10,76	15,48	2,67	0,18	42,6	7,45	0,39	0,03	0,02	4,2		
Ужин																					
№ 99, сб. 2018 г.	Биточки	90	13,33	11,26	12,08	0	15,91	225,08	35,68	27,06	138,6	1,25	4,68	3,12	7,13	2,78	0,05	0,1	0,03		
	Соус сметанный	20	1,65	0,08	1,65	0	0,73	24,43	2,74	0,36	2,32	0,02	2,7	1,44	4,8	0,03	0	0	0		
	Овощи припущенные	150	2,11	0,03	3,96	0,17	16,03	100,95	38,68	50,63	75,56	0,98	18,59	12664	3134,28	0,71	0,06	0,07	1,09		
	Компот из свежих плодов	200	0,15	0	0,14	0	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	1,6		
№311, сб.2018г.	Хлеб пшеничный формовой из муки I	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	сорта																				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0		
Итого за 'Ужин'			22,16	11,37	18,58	0,44	81,26	566,37	97,13	99,97	283,5	4,61	25,97	12680,1	3148,61	4,15	0,19	0,22	2,71		
Второй ужин																					
	Йогурт	200	8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2		
Итого за 'Второй ужин'			8,2	8,2	3	0	11,8	111,24	248	30	190	0,2	20	0	20	0	0,06	0,3	1,2		
Итого за день			114,59	82,13	89,32	1,68	322,48	2515,94	941,29	338,09	1527	20,92	291,57	15219,5	4045,71	15,16	0,79	1,67	21,52		

МЕНЮ ГБОУ Белокатайская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

13 день

13 день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг						
			в т.ч. всего	в т.ч. жив.	в т.ч. всего	раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B ₁	B ₂	C
Завтрак																			
№207, сб. 2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,01	2,94	3,54	0,3	31,51	176,67	123,59	28,13	128,8	0,41	20,69	9,31	23,22	0,12	0,06	0,15	0,54
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12	200	11	120	0,14	42	34	47,6	0,08	0,01	0,08	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	38	65,3	0,1	0	0,01	0
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0	14,91	93,76	105,86	12,18	78,3	0,11	12	8	22	0	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	70	5,32	0	0,63	0,63	32,83	161,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			18,5	11,29	20,56	0,93	79,34	576,33	430,66	51,31	329	0,69	133,7	89,31	158,12	0,3	0,09	0,36	1,2
2-й Завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	4
Обед																			
№7, сб.2018 г.	Салат из белокочанной капусты и свеклы	80	1,86	0	5,67	0	9,05	89,73	49,07	18,2	35,45	0,8	0	19,14	3,13	2,61	0,03	0,04	40
№58, сб.2018 г.	Суп картофельный	250	2,49	0,01	2,41	0,03	21,06	113,73	19,72	29,8	72,44	1,16	14,16	1108,6	219,06	0,2	0,12	0,08	9,64
№82, сб.2018 г.	Рыба отварная	90	0,08	0	0,01	0	0,74	2,92	2,97	1,46	3,49	0,06	0	432	72	0,02	0	0	0,54
№559, сб.2004г.	Соус польский	30	0,17	0,17	13,4	0	0,3	122,40	5,66	0,39	6,14	0,05	50,41	72	99,02	0,22	0	0,02	0,24
№556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре +морковь припущен)	180	3,09	0,55	4,74	0,41	21,62	138,11	39,82	37,45	84,43	1,07	14,68	4077	1288,2	0,43	0,08	0,09	3,49
№309, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0	0	0	27,42	104,54	0,48	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	50	3,8	0	0,45	0,45	23,45	115,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0
Итого за 'Обед'			14,43	0,73	27,16	0,89	120,31	763,80	131,71	106,1	265,15	4,73	79,25	5710,7	1681,8	4,04	0,31	0,27	53,91
Полдник																			
	Пряники	15	0,83	0,89	0,62	0	10,52	48,39	1,45	1,17	6,53	0,1	0	0	0	0,36	0,01	0	0
№313, сб. 2018 г.	Напиток лимонный	200	0,06	0	0,01	0,01	10,12	39,72	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,63	0,14	0,01	0	0	1,12
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02	5,4
Итого за 'Полдник'			1,54	0,89	1,17	0,01	41,52	173,82	27,5	14,12	21,82	3,34	0	54,63	9,14	0,73	0,04	0,03	6,62
Ужин																			
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90	22,46	22,41	18,88	0,01	0,44	261,26	19,36	18,93	159,74	1,78	47,88	13,68	98,5	0,69	0,05	0,12	0,86
№251, сб. 2018 г.	Соус молочный	20	0,39	0,3	1,14	0	1,36	17,23	10,86	1,38	8,87	0,02	5,81	5,05	10,7	0,04	0	0,01	0,05
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	180	3,84	1,5	2,05	0	23,08	124,76	67,84	32,33	106,19	1,07	9,29	28,99	20,92	0,18	0,13	0,13	10,64
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	4,95	19,17	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0	0,36	0	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0
Итого за 'Ужин'			31,02	24,2	22,72	0,29	56,42	549,44	108,71	66,74	322,2	4,06	62,98	49,22	130,41	1,33	0,24	0,3	11,54
2-й ужин																			
№297, сб. 2018г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37
Итого за '2-й ужин'			5,68	5,68	6,27	0	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	19,6	44	0	0,06	0,33	1,37
Итого за день			72,18	42,8	78,08	2,12	326,03	2264,15	947,77	273,71	1138,4	15,82	315,1	5923,4	2023,5	6,6	0,76	1,3	78,55

МЕНЮ ГБОУ Белокаятаяская КШИ, возраст 7-11 лет, сезон - осень-зима

14 день

14-й день

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг										
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B ₁	B ₂	C				
Завтрак																						
№229, сб. 2018 г.	Макаронные изделия с тертым сыром	195	10,73	4,51	11,86	0	39,25	307,11	183,12	18,04	150,51	1,01	82,9	59,3	92,7	1,04	0,08	0,12				
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0,01	29,5	19	32,65	0,05	0	0,01				
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	20,4	104	0,24	0,02	0,14				
№ 306, сб.2018г.	Какао на молоке сгущенном	200	3,12	2,74	3,16	0	20,19	117,02	105,36	20,11	86,08	0,53	9,58	9,5	17,93	0,08	0,02	0,15				
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	60	4,56	0	0,54	0,54	28,14	138,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за 'Завтрак'			23,26	12,1	24,05	0,54	87,84	659,02	308,89	42,47	306,66	2,44	222	108,2	247,3	1,41	0,11	0,36				
2-й Завтрак																						
	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	4				
Итого за '2-й Завтрак'			1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	4				
Обед																						
№25, сб. 2018 г.	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,34	0	6,39	0	8,73	92,57	33,92	18,75	37,01	1,2	0	7,98	1,88	3,02	0,01	1,88				
№69, сб.2018г.	Суп из овощей	250	1,86	0,02	3,49	0,26	12,63	86,27	24,66	20,67	49,12	0,78	23,6	1127,9	232,2	0,19	0,07	8,52				
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленные из птицы	90/5	13,48	11,31	18,94	0	14,91	283,56	17,7	20,3	127,6	1,6	64,51	22,9	81,57	0,82	0,06	0,1				
№512, сб.шк.2004г.	Рис припущенный	150	3,63	0,03	4,76	0	38,26	210,93	6,47	25,04	74,51	0,53	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0,02				
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	180	0,07	0	0,02	0,02	4,95	19,17	0,14	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	30	2,28	0	0,27	0,27	14,07	69,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	2,5	0,5	0,7	0,09	0,04				
Итого за 'Обед'			25,95	11,35	34,47	0,55	114,4	858,2	100,4	108,27	367,25	6,08	119,1	1179,2	350,5	4,98	0,28	0,24				
Полдник																						
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	40	4,24	2,16	3,1	0,13	17,07	112,92	20,37	5,92	45,38	0,37	11,4	6,87	20,8	0,65	0,04	0,05				
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0	20,2	77,12	12,51	7,26	9,53	0,78	0	103,81	0	0	0,06	0,17				
	Фрукты свежие	180	0,65	0	0,54	0	20,88	85,72	23,04	12,15	13,86	3,17	0	54	9	0,36	0,03	0,02				
Итого за 'Полдник'			5,37	2,32	3,7	0,13	58,14	275,75	55,92	25,33	68,76	4,32	11,4	164,68	29,8	1,01	0,12	0,24				
Ужин																						
№11, сб. 2018г.	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,31	0	3,78	0	6,11	60,99	27,76	11,31	20,59	0,37	0	833,41	173,4	1,94	0,02	11,12				
№101, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	280	28,31	24,75	28,26	0	30,79	484,97	43,19	69,26	359,19	5,3	0	70,13	0	0	0,16	0,22				
№301, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,31	1,31	0,05	6,95	43,74	47,66	5,48	35,24	0,05	5,4	3,6	9,9	0	0,01	0,05				
	Хлеб пшеничный формовой из муки I сорта	10	0,76	0	0,09	0,09	4,69	23,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02				
Итого за 'Ужин'			33,76	26,06	33,8	0,14	61,05	670,71	129,11	100,15	462,41	6,89	5,4	908,65	183,6	2,36	0,24	0,32				
Второй ужин																						
№299, сб.2018г.	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,85	0	8,12	104,78	200,53	23,13	148,69	0,17	34,18	30,38	62,67	0,19	0,05	0,23				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,2	0	10,32	49,1	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0	0,26	0,03	0,01				
Итого за 'Второй ужин'			6,76	5,51	6,05	0	18,44	153,88	205,13	29,73	166,09	0,57	34,18	30,38	62,67	0,45	0,09	0,24				
Итого за день			96,09	57,34	102,27	1,35	360,5	2704,04	813,46	313,95	1385,2	23,1	392	2391,1	873,8	10,42	0,86	1,42				
														36,69								

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, возрастная группа 7-11 лет, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г
Хлеб ржаной	80,0	80,8	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	1120,8	80,1	0,1
Хлеб пшеничный	150,0	150,0	142,7	152,0	171,8	140,0	150,0	150,0	145,9	152,0	150,0	149,0	155,2	150,0	145,7	2104,3	150,3	0,3
Мука пшеничная	15,0		2,7	32,5	24,0	45,9	4,6	1,1	5,3	39,7	2,9	2,9	26,5	2,0	22,1	212,2	15,2	0,2
Крупа, бобовые	45,0	71,8	64,9	60,0	40,3	95,7	27,0	76,8	54,6		18,8	41,0		30,8	52,5	634,2	45,3	0,3
Макаронные изделия	15,0			51,1					36,8		10,0	51,1			59,5	208,5	14,9	-0,1
Картофель	187,0	154,0	139,7	126,1	234,2	25,0	279,9	184,3	75,0	213,0	356,9	75,0	197,0	345,3	199,3	2604,7	186,1	-0,9
Овощи (св., мороз., конс.), вкл. соленные и квашеные	280,0	226,3	214,4	290,1	235,8	373,8	328,8	224,2	375,1	364,7	203,9	303,5	308,1	204,7	270,3	3923,7	280,3	0,3
Фрукты свежие, ягоды	185,0	202,3	186,3	180,0	180,0	180,0	186,3	202,5	180,0	146,3	191,3	186,3	198,0	187,0	180,0	2586,3	184,7	-0,3
Фрукты сухие	15,0	18,0	18,0		33,0		18,0	18,0		34,0	18,0	18,0		18,0	18,0	211,0	15,1	0,1
Соки фруктовые	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2800,0	200,0	0,0
Мясо 1 кат, субпродукты	100,0	131,8	71,1	79,0	74,0	71,1	126,4	131,7	57,1	136,0	112,9	66,6	193,0		147,5	1398,2	99,9	-0,1
Птица 1 кат. (цыплята-бройлеры постр. 1 кат)	35,0		66,6					136,8			85,5			136,8	66,6	492,3	35,2	0,2
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленное	58,0	76,8		123,0	73,8	73,5	82,0		82,0		30,0	122,0	26,0	109,8		798,9	57,1	-0,9
Молоко	300,0	234,6	400,1	252,7	412,6	374,5	174,5	365,0	361,1	188,3	233,0	481,5	166,6	285,2	272,9	4202,6	300,2	0,2
Кисломолочные продукты	150,0	180,0	200,0	200,0		180,0	200,0	180,0	180,0	180,0	200,0		200,0	200,0		2100,0	150,0	0,0
Творог (5-9% м.д.ж.)	50,0		158,7	10,6	112,5				140,0	16,0	108,8		150,0		11,4	708,0	50,6	0,6
Сыр	10,0	10,0	20,0	10,0	10,0	13,0	10,0	10,0	10,0	10,0		10,0		20,0	17,0	150,0	10,7	0,7
Сметана	10,0	10,0	17,0	23,0	24,7		10,0		16,2	33,0		5,0	5,0			143,9	10,3	0,3
Масло сливочное	30,0	26,0	34,5	30,7	46,0	28,1	20,4	22,1	46,1	31,8	35,5	24,6	12,1	40,9	31,8	430,6	30,8	0,8
Масло растител.	15,0	20,9	8,3	18,5	11,0	18,5	21,7	13,3	11,4	22,7	13,2	9,3	22,2	5,7	18,4	215,1	15,4	0,4
Яйцо (штук)	40,0	3,6	4,3	4,4	31,8	112,0	40,0	40,0	53,1	132,0	6,8	47,2	44,5	9,6	43,2	572,5	40,9	0,9
Сахар	30,0	27,6	36,7	40,2	34,7	17,1	28,6	24,1	27,2	33,5	39,4	35,5	24,7	36,8	23,3	429,4	30,7	0,7
Конд.-рекие изделия	10,0	15,0	15,0				15,0	15,0	15,0		15,0	15,0	30,0	15,0		150,0	10,7	0,7
Чай	1,0	0,9	0,9	1,8	1,8	1,8	1,8	0,9	1,0	0,9	1,8	1,8	1,9	0,9	1,8	20,0	1,4	0,4
Какао	1,0		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	16,8	1,2	0,2
Кофе	2,0	2,4		2,4		8,0		8,0		2,4		2,4		2,4		28,0	2,0	0,0
Дрожжи х/п	0,2			0,3	0,5	0,1				0,9					0,7	2,5	0,2	0,0
Крахмал	3,0	25,0								25,0						50,0	3,6	0,6
Соль пищевая поваре. йодирован	3,0	2,7	3,4	4,1	3,7	3,0	2,9	2,8	2,9	3,5	2,9	3,1	2,6	3,1	3,3	44,0	3,1	0,1
Специи	2,0	1,6	1,5	1,8	1,7	1,5	1,5	1,3	1,6	1,7	1,5	2,1	1,8	1,3	1,6	22,5	1,6	-0,4

