

Утверждаю

Директор ГБОУ Уфимская коррекционная
школа - интернат № 92 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

Б.Р.Баев



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

7 - 11 лет (интернат)

**ГБОУ Уфимская коррекционная школа - интернат № 92
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

на осенне-зимний период

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Интернат 7-11 лет 1 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021 | 160 | 4,78 | 2,36 | 6,41 | 0,00 | 24,42 | 172,77 | 100,9 | 15,03 | 88,56 | 0,33 | 42,15 | 28,46 | 0,04 | 0,06 | 0,43 | |
| Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021 | 200 | 5,86 | 6,23 | 5,91 | 0,00 | 19,62 | 151,84 | 222 | 25,58 | 164,4 | 0,21 | 25,2 | 46,2 | 0 | 0,06 | 1,09 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 70 | 3,61 | 0,00 | 0,46 | 0,46 | 23,60 | 112,28 | 10,52 | 15,09 | 39,79 | 0,91 | 0 | 0 | 0,61 | 0,07 | 0 | |
| Яблоки ТК № 5 сб. 2021г. | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 14,85 | 8,59 | 13,38 | 1,06 | 85,04 | 509,91 | 357,5 | 69,2 | 309,3 | 4,76 | 67,35 | 82,16 | 0,95 | 0,24 | 16,52 | |
| 10.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 25 | 1,29 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 8,43 | 40,10 | 3,76 | 5,39 | 14,21 | 0,33 | 0 | 0 | 0,22 | 0,03 | 0 | |
| Итого за '10.00' | | 2,29 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 29,03 | 126,58 | 17,76 | 13,39 | 28,21 | 3,13 | 0 | 0 | 0,42 | 0,05 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10, сб.2021 | 60 | 1,31 | 0,00 | 3,78 | 0,00 | 6,11 | 60,99 | 28,54 | 11,35 | 20,74 | 0,38 | 0 | 173,43 | 1,94 | 0,02 | 11,12 | |
| Уха с крупой №71, сб.2021 г. | 250 | 5,34 | 3,48 | 0,55 | 0,50 | 15,18 | 85,29 | 16,34 | 23,47 | 89,59 | 0,81 | 1,12 | 4,08 | 0,32 | 0,09 | 4,89 | |
| Митбол с томатным соусом № 542, сб.Онищенко Г.Г. | 150(100/50) | 14,87 | 13,37 | 11,07 | 3,38 | 18,81 | 233,38 | 16,1 | 28,7 | 126,7 | 1,38 | 11,33 | 117,9 | 1,93 | 0,07 | 1,5 | |
| Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 150 | 8,60 | 0,02 | 5,52 | 0,00 | 45,02 | 252,73 | 13,95 | 132 | 193,3 | 4,52 | 23,92 | 27,86 | 0,6 | 0,25 | 0 | |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 60 | 0,49 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 3,06 | 14,21 | 2,57 | 3,45 | 11,61 | 0,29 | 0 | 0,08 | 0,11 | 0,01 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 30,61 | 16,87 | 21,02 | 3,98 | 108,16 | 722,52 | 77,98 | 199 | 442 | 7,44 | 36,37 | 323,34 | 4,9 | 0,44 | 17,51 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Блины, № 257, сб. 2021 | 100 | 7,10 | 3,10 | 12,59 | 0,00 | 32,50 | 270,53 | 85,64 | 14,91 | 97,23 | 0,67 | 50,81 | 40,81 | 0,06 | 0,07 | 0,36 | |
| Итого за 'Полдник' | | 12,85 | 9,21 | 18,53 | 0,00 | 41,51 | 381,78 | 308,1 | 40,58 | 262,2 | 0,85 | 76,1 | 87,17 | 0,06 | 0,13 | 1,45 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Филе минтая, запеченное в омлете №81, сб.2021-23 | 120 | 18,26 | 17,86 | 7,94 | 0,00 | 3,70 | 159,18 | 47,49 | 25,23 | 194,9 | 1,25 | 87,59 | 117,92 | 0,69 | 0,09 | 0,65 | |
| Картофель отварной с маслом № 144, сб. 2021 | 150 | 2,89 | 0,02 | 3,59 | 0,00 | 23,92 | 138,41 | 14,05 | 31,3 | 79,63 | 1,23 | 21,59 | 28,43 | 0,19 | 0,13 | 6,05 | |
| Чай №300, сб. 2021-б/с | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0,60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г. | 50/10 | 4,69 | 0,05 | 8,67 | 0,59 | 30,42 | 217,61 | 14,7 | 19,4 | 53,02 | 1,2 | 57,82 | 65,3 | 0,88 | 0,09 | 0 | |
| Итого за 'Ужин' | | 25,92 | 17,93 | 20,22 | 0,61 | 58,10 | 515,80 | 76,23 | 75,94 | 327,6 | 3,68 | 167 | 211,65 | 1,75 | 0,31 | 6,7 | |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| йогурт №297 сб. 2021 | 180 | 5,12 | 5,12 | 5,64 | 0,00 | 7,06 | 102,84 | 211,7 | 24,7 | 167,6 | 0,18 | 35,28 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 20 | 1,49 | 0,00 | 0,18 | 0,18 | 9,19 | 45,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 6,61 | 5,12 | 5,82 | 0,18 | 16,25 | 147,93 | 211,7 | 24,7 | 167,6 | 0,18 | 35,28 | 39,6 | 0 | 0,05 | 1,23 | |
| Итого за день | | 93,12 | 57,72 | 79,34 | 6,18 | 338,08 | 2404,52 | 1049 | 422,8 | 1537 | 20 | 382,1 | 743,91 | 8,08 | 1,21 | 47,42 | |

| Интернат 7-11 лет 2 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле творожное запечённое со сметаной №435 сб. Онищенко Г.Г. | 180 | 8,65 | 8,00 | 9,45 | 0,14 | 18,80 | 194,00 | 80,16 | 11,71 | 99,41 | 0,54 | 62,5 | 96,81 | 0,41 | 0,03 | 0,11 | |
| Какао с молоком № 306, сб.2021 | 200 | 3,27 | 2,90 | 3,13 | 0,00 | 14,35 | 95,08 | 108,6 | 21,05 | 91,98 | 0,57 | 12 | 22,07 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г. | 50/20 | 9,28 | 5,15 | 5,74 | 0,52 | 26,97 | 197,03 | 208 | 28,03 | 163,1 | 1,18 | 41,16 | 47,6 | 0,77 | 0,09 | 0,14 | |
| Салат "Пестрый" №33, сб.2021 | 60 | 0,73 | 0,00 | 2,74 | 0,00 | 7,71 | 55,12 | 16,94 | 9,85 | 18,39 | 0,86 | 0 | 1,8 | 1,4 | 0,01 | 1,04 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 21,94 | 16,05 | 21,05 | 0,66 | 67,83 | 541,23 | 413,7 | 70,64 | 372,9 | 3,15 | 115,7 | 168,28 | 2,59 | 0,16 | 1,8 | |
| 10.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 20 | 1,03 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 6,74 | 32,08 | 3,01 | 4,31 | 11,37 | 0,26 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 0 | |
| Итого за '10.00' | | 2,03 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 27,34 | 118,56 | 17,01 | 12,31 | 25,37 | 3,06 | 0 | 0 | 0,37 | 0,04 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра морковная №46, сб. 2021 | 60 | 1,15 | 0,00 | 4,63 | 0,00 | 7,04 | 71,27 | 18,62 | 23,81 | 38,02 | 0,58 | 0 | 1154,16 | 2,43 | 0,03 | 1,39 | |
| Суп харчо №250, сб.Онищенко ГГ | 200 | 9,18 | 7,44 | 7,36 | 0,38 | 18,83 | 176,51 | 19,25 | 29,49 | 122,3 | 1,72 | 6,8 | 178,54 | 0,36 | 0,09 | 6,2 | |
| Фишболы из филе рыбы №466 сб.Онищенко Г.Г. | 100 | 14,18 | 13,69 | 7,56 | 0,01 | 12,84 | 175,47 | 26,14 | 26,66 | 159,1 | 0,95 | 9,18 | 26,2 | 4,32 | 0,07 | 0,21 | |
| Картофель тушёный №146, сб. 2021 | 160 | 3,33 | 0,06 | 9,83 | 0,00 | 26,68 | 205,08 | 24,88 | 37,32 | 93,68 | 1,44 | 45,31 | 419,25 | 0,42 | 0,14 | 12,92 | |
| Напиток из свежих фруктов №320, сб. 2021 | 200 | 0,09 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 24,44 | 93,94 | 4,15 | 1,96 | 2,39 | 0,54 | 0 | 1,25 | 0,05 | 0,01 | 1 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 0,65 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 4,09 | 18,95 | 3,43 | 4,61 | 15,48 | 0,38 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 28,58 | 21,20 | 29,58 | 0,51 | 93,91 | 741,21 | 96,46 | 123,9 | 430,9 | 5,62 | 61,29 | 1779,5 | 7,71 | 0,35 | 21,72 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин сб.2021г. | 180 | 1,34 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 15,30 | 66,05 | 50,49 | 19,31 | 34,16 | 0,45 | 0 | 11,88 | 0,3 | 0,06 | 89,1 | |
| Вафли сб.2021 | 20 | 0,56 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 16,08 | 68,89 | 3,2 | 2 | 7,2 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,14 | 0,01 | 0 | |
| Ряженка №297 сб. 2021 | 150 | 5,22 | 5,22 | 5,75 | 0,00 | 7,19 | 104,84 | 215,8 | 25,18 | 170,8 | 0,18 | 35,97 | 40,37 | 0 | 0,05 | 1,26 | |
| Итого за 'Полдник' | | 7,11 | 5,22 | 6,71 | 0,30 | 38,57 | 239,78 | 269,5 | 46,48 | 212,2 | 0,93 | 36,37 | 52,85 | 0,44 | 0,12 | 90,36 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты "Полтавские" с соусом № 539, сб.Онищенко ГГ2022 | 120 | 14,93 | 14,25 | 12,51 | 5,13 | 13,96 | 226,82 | 14,95 | 27,96 | 132 | 1,47 | 8,95 | 81,39 | 2,61 | 0,06 | 1,1 | |
| Макаронные изделия отварные №227, сб.2021 | 150 | 5,30 | 0,02 | 3,53 | 0,00 | 34,15 | 189,06 | 8,97 | 7,11 | 39,33 | 0,72 | 14,35 | 26,47 | 0,81 | 0,06 | 0 | |
| Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г. | 200 | 1,44 | 1,45 | 1,56 | 0,02 | 2,19 | 28,19 | 52,8 | 6,09 | 39,15 | 0,04 | 9 | 16,5 | 0,05 | 0,01 | 0,26 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 50 | 2,58 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 16,86 | 80,20 | 7,51 | 10,78 | 28,42 | 0,65 | 0 | 0 | 0,43 | 0,05 | 0 | |
| Итого за 'Ужин' | | 24,25 | 15,72 | 17,93 | 5,48 | 67,16 | 524,26 | 84,24 | 51,94 | 238,9 | 2,88 | 32,3 | 124,36 | 3,9 | 0,19 | 1,36 | |
| Второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 20 | 1,03 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 6,74 | 32,08 | 3,01 | 4,31 | 11,37 | 0,26 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 6,78 | 6,11 | 6,06 | 0,13 | 15,75 | 143,33 | 225,5 | 29,98 | 176,4 | 0,44 | 25,28 | 46,35 | 0,17 | 0,08 | 1,1 | |
| Итого за день | | 90,68 | 64,30 | 81,66 | 7,41 | 310,57 | 2308,37 | 1106 | 335,2 | 1457 | 16,1 | 270,9 | 2171,34 | 15,18 | 0,94 | 120,3 | |

| Интернат 7-11 лет 3 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|---|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | А,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021 | 160 | 13,85 | 13,51 | 21,00 | 0,00 | 5,35 | 262,76 | 96,8 | 22,93 | 220,5 | 2,36 | 201,4 | 49,75 | 0,08 | 0,12 | 2,63 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 80 | 4,13 | 0,00 | 0,52 | 0,52 | 26,97 | 128,31 | 12,02 | 17,25 | 45,47 | 1,05 | 0 | 0 | 0,69 | 0,08 | 0 | |
| Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021 | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 105,9 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 | |
| Фрукты | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 21,44 | 16,56 | 24,93 | 1,12 | 64,63 | 557,86 | 238,7 | 65,86 | 360,8 | 6,81 | 213,4 | 79,25 | 1,07 | 0,28 | 18,15 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 25 | 1,29 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 8,43 | 40,10 | 3,76 | 5,39 | 14,21 | 0,33 | 0 | 0 | 0,22 | 0,03 | 0 | |
| Итого за '10:00' | | 2,29 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 29,03 | 126,58 | 17,76 | 13,39 | 28,21 | 3,13 | 0 | 0 | 0,42 | 0,05 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой №67, сб.2021 | 200 | 1,78 | 0,19 | 4,20 | 0,00 | 11,28 | 87,74 | 24,36 | 13,67 | 48,87 | 0,51 | 6,86 | 165,83 | 1,54 | 0,04 | 6,1 | |
| Бефстроганов из отварного мяса №94, сб.2021 | 100 | 20,83 | 15,70 | 16,33 | 0,00 | 3,59 | 244,09 | 17,26 | 19,72 | 134,3 | 2,12 | 7,65 | 218 | 0,52 | 0,03 | 0,07 | |
| Ризотто ТК № 381сб.Онищенко ГТ | 150 | 4,15 | 0,00 | 12,32 | 12,32 | 41,91 | 293,75 | 12,86 | 34,92 | 90,28 | 0,76 | 0 | 496,5 | 5,65 | 0,06 | 6,02 | |
| Компот из кураги и чернослива №310, сб.2021 | 200 | 1,22 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 38,90 | 148,65 | 38,22 | 28,16 | 32,43 | 0,94 | 0 | 117,6 | 1,28 | 0,02 | 0,18 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 0,65 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 4,09 | 18,95 | 3,43 | 4,61 | 15,48 | 0,38 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'обед ' | | 28,63 | 15,89 | 33,09 | 12,56 | 99,76 | 793,18 | 96,12 | 101,1 | 321,3 | 4,71 | 14,51 | 998,03 | 9,13 | 0,15 | 12,37 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт №297 сб. 2021 | 150 | 4,26 | 4,26 | 4,70 | 0,00 | 5,88 | 85,70 | 176,4 | 20,58 | 139,7 | 0,15 | 29,4 | 33 | 0 | 0,04 | 1,03 | |
| Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г. | 65 | 5,54 | 0,00 | 2,08 | 2,08 | 67,61 | 303,80 | 21,77 | 26,17 | 63,24 | 1,99 | 0 | 0 | 1,21 | 0,12 | 0,23 | |
| Итого за 'Полдник' | | 9,80 | 4,26 | 6,79 | 2,08 | 73,49 | 389,51 | 198,2 | 46,75 | 202,9 | 2,14 | 29,4 | 33 | 1,21 | 0,16 | 1,26 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2021 | 60 | 0,78 | 0,00 | 3,47 | 0,00 | 10,66 | 72,85 | 14,42 | 8,44 | 16,57 | 0,54 | 0 | 0,98 | 1,77 | 0 | 0,39 | |
| Запеканка картофельная с овощами №173, сб. 2021 | 200 | 5,80 | 2,43 | 10,47 | 0,04 | 28,95 | 228,89 | 30,85 | 31,41 | 106,5 | 1,61 | 21,78 | 13,33 | 0,07 | 0,11 | 4,81 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г. | 50/10 | 4,69 | 0,05 | 8,67 | 0,59 | 30,42 | 217,61 | 14,7 | 19,4 | 53,02 | 1,2 | 57,82 | 65,3 | 0,88 | 0,09 | 0 | |
| Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021 | 200 | 1,55 | 1,45 | 1,45 | 0,00 | 11,36 | 62,41 | 53,06 | 6,09 | 39,15 | 0,07 | 6 | 11 | 0 | 0,01 | 0,26 | |
| Итого за 'Ужин ' | | 12,83 | 3,93 | 24,06 | 0,63 | 81,39 | 581,76 | 113 | 65,35 | 215,3 | 3,42 | 85,6 | 90,61 | 2,72 | 0,23 | 5,46 | |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 20 | 1,03 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 6,74 | 32,08 | 3,01 | 4,31 | 11,37 | 0,26 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 6,78 | 6,11 | 6,06 | 0,13 | 15,75 | 143,33 | 225,5 | 29,98 | 176,4 | 0,44 | 25,28 | 46,35 | 0,17 | 0,08 | 1,1 | |
| Итого за день | | 81,76 | 46,75 | 95,31 | 16,90 | 364,06 | 2592,22 | 889,3 | 322,4 | 1305 | 20,7 | 368,2 | 1247,25 | 14,71 | 0,94 | 42,33 | |

| Интернат 7-11 лет 4 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|-------------|---------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога №239 сб. 2021 | 170 | 28,88 | 26,03 | 20,27 | 0,00 | 44,23 | 475,13 | 281 | 42,53 | 338,5 | 1,08 | 126,6 | 145,58 | 0,87 | 0,1 | 0,56 | |
| Чай №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0,60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 40 | 2,06 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 13,48 | 64,16 | 6,01 | 8,62 | 22,74 | 0,52 | 0 | 0 | 0,35 | 0,04 | 0 | |
| Морковь отварная №16, сб. 2015 г. | 90 | 1,12 | 0,00 | 0,09 | 0,09 | 6,98 | 29,13 | 22,03 | 31,01 | 44,88 | 0,57 | 0 | 1813,5 | 0,36 | 0,04 | 0,91 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 32,14 | 26,03 | 20,64 | 0,37 | 64,75 | 569,01 | 309 | 82,16 | 406,1 | 2,17 | 126,6 | 1959,08 | 1,58 | 0,18 | 1,47 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 25 | 1,29 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 8,43 | 40,10 | 3,76 | 5,39 | 14,21 | 0,33 | 0 | 0 | 0,22 | 0,03 | 0 | |
| Итого за '10:00' | | 2,29 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 29,03 | 126,58 | 17,76 | 13,39 | 28,21 | 3,13 | 0 | 0 | 0,42 | 0,05 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной №42, сб.2021 | 100 | 1,92 | 0,00 | 2,59 | 0,11 | 11,44 | 71,94 | 24,58 | 24,75 | 58,42 | 0,82 | 0 | 411,69 | 0,19 | 0,1 | 12,26 | |
| Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2021 | 200 | 2,27 | 0,26 | 1,88 | 0,00 | 15,64 | 87,18 | 12,89 | 16,79 | 46,5 | 0,69 | 8,6 | 179,54 | 0,25 | 0,07 | 5,28 | |
| Куры отварные №132, сб.2021 | 90 | 23,46 | 24,90 | 22,16 | 0,00 | 0,40 | 294,58 | 20,33 | 21,9 | 198,3 | 1,93 | 57,46 | 98,5 | 0,69 | 0,07 | 1,14 | |
| Пюре гороховое №178, сб. 2021 | 150 | 14,68 | 0,02 | 4,77 | 0,00 | 42,21 | 257,47 | 81,89 | 74,18 | 224,1 | 4,82 | 23,92 | 26,47 | 0,04 | 0,5 | 0 | |
| Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г.сахар 10 | 200 | 1,04 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 43,74 | 165,51 | 32,9 | 21 | 29,2 | 0,73 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,8 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 0,65 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 4,09 | 18,95 | 3,43 | 4,61 | 15,48 | 0,38 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 44,01 | 25,18 | 31,58 | 0,29 | 117,52 | 895,63 | 176 | 163,2 | 572 | 9,38 | 89,97 | 832,9 | 2,41 | 0,78 | 19,48 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Фрукты ТК № 5 | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| Кондитерские изделия ТК № 7 | 20 | 0,16 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,77 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 'Полдник' | | 6,50 | 6,27 | 6,55 | 0,60 | 42,57 | 247,04 | 251,5 | 40,36 | 183,9 | 3,76 | 25,28 | 53,85 | 0,3 | 0,11 | 16,1 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые (порциями), сб. 2021 | 60 | 0,48 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 1,50 | 8,57 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 0 | 3 | 0,06 | 0,01 | 3 | |
| Жаркое по-домашнему №97, сб.2014 г. | 200 | 15,65 | 12,89 | 17,09 | 6,00 | 22,92 | 306,03 | 23,57 | 46,6 | 211,1 | 3,15 | 0 | 12,92 | 3,18 | 0,16 | 9,64 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 50 | 2,58 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 16,86 | 80,20 | 7,51 | 10,78 | 28,42 | 0,65 | 0 | 0 | 0,43 | 0,05 | 0 | |
| Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021 | 200 | 2,86 | 3,04 | 2,82 | 0,00 | 14,91 | 93,76 | 105,9 | 12,18 | 78,3 | 0,11 | 12 | 22 | 0 | 0,03 | 0,52 | |
| Итого за 'Ужин ' | | 21,58 | 15,93 | 20,29 | 6,39 | 56,19 | 488,56 | 150,8 | 77,96 | 332,2 | 4,27 | 12 | 37,92 | 3,68 | 0,25 | 13,16 | |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт №297 сб. 2021 | 150 | 4,26 | 4,26 | 4,70 | 0,00 | 5,88 | 85,70 | 176,4 | 20,58 | 139,7 | 0,15 | 29,4 | 33 | 0 | 0,04 | 1,03 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 30 | 1,55 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 10,11 | 48,12 | 4,51 | 6,47 | 17,05 | 0,39 | 0 | 0 | 0,26 | 0,03 | 0 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 5,81 | 4,26 | 4,90 | 0,20 | 15,99 | 133,82 | 180,9 | 27,05 | 156,7 | 0,54 | 29,4 | 33 | 0,26 | 0,08 | 1,03 | |
| Итого за день | | 112,34 | 77,68 | 84,32 | 8,21 | 326,05 | 2460,65 | 1086 | 404,2 | 1679 | 23,3 | 283,2 | 2916,76 | 8,65 | 1,43 | 55,23 | |

| Интернат 7-11 лет 5 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | Ca |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая №206, сб. 2021 | 150 | 5,63 | 2,11 | 7,40 | 0,00 | 25,60 | 187,44 | 104,3 | 41,95 | 157,1 | 1,19 | 38,63 | 42,65 | 0,54 | 0,15 | 0,38 | |
| Какао с молоком № 306, сб.2021 | 200 | 3,27 | 2,90 | 3,13 | 0,00 | 14,35 | 95,08 | 108,6 | 21,05 | 91,98 | 0,57 | 12 | 22,07 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г. | 50/20 | 9,28 | 5,15 | 5,74 | 0,52 | 26,97 | 197,03 | 208 | 28,03 | 163,1 | 1,18 | 41,16 | 47,6 | 0,77 | 0,09 | 0,14 | |
| Салат из белокочанной капусты №6, сб.2021 | 80 | 1,72 | 0,00 | 3,61 | 0,00 | 10,12 | 75,35 | 48,1 | 16,49 | 30,19 | 0,61 | 0 | 189,34 | 1,96 | 0,02 | 17,32 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 19,91 | 10,17 | 19,87 | 0,52 | 77,04 | 554,90 | 469 | 107,5 | 442,3 | 3,56 | 91,79 | 301,66 | 3,28 | 0,29 | 18,36 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 20 | 1,03 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 6,74 | 32,08 | 3,01 | 4,31 | 11,37 | 0,26 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 0 | |
| Итого за '10:00' | | 2,03 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 27,34 | 118,56 | 17,01 | 12,31 | 25,37 | 3,06 | 0 | 0 | 0,37 | 0,04 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная № 47, сб.2021 | 60 | 1,22 | 0,00 | 4,29 | 0,00 | 7,86 | 71,29 | 21,61 | 14,2 | 29,02 | 0,85 | 0 | 21,31 | 2,26 | 0,02 | 2,1 | |
| Суп из овощей №67, сб.2014 г. | 200 | 1,68 | 0,21 | 4,36 | 0,21 | 10,37 | 85,12 | 24,12 | 17,01 | 43,32 | 0,62 | 30,88 | 198,58 | 0,18 | 0,06 | 6,83 | |
| Азу по-татарски №491, сб.Онищенко Г.Г. | 120 | 14,34 | 13,72 | 12,93 | 0,07 | 4,10 | 189,32 | 13,77 | 20,95 | 151,4 | 2,23 | 6,88 | 18,96 | 0,43 | 0,04 | 1,31 | |
| Картофельное пюре № 146, сб. 2021 | 160 | 3,25 | 0,72 | 5,08 | 0,00 | 23,12 | 149,91 | 37,97 | 30,3 | 88,75 | 1,1 | 22,7 | 45,95 | 0,19 | 0,13 | 11,07 | |
| Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021 | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 14,68 | 59,21 | 9,77 | 4,65 | 6,12 | 1,02 | 0 | 2,64 | 0,11 | 0,01 | 3,12 | |
| Учпочмак (треугольник) №273 сб.2021 | 100 | 8,00 | 5,12 | 7,72 | 0,00 | 23,92 | 196,03 | 16,92 | 13,81 | 79,75 | 1,14 | 17,45 | 54,41 | 0,84 | 0,06 | 0,93 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 0,65 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 4,09 | 18,95 | 3,43 | 4,61 | 15,48 | 0,38 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'обед ' | | 29,39 | 19,78 | 34,68 | 0,39 | 88,14 | 769,84 | 127,6 | 105,5 | 413,8 | 7,35 | 77,92 | 341,95 | 4,16 | 0,33 | 25,36 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт №297 сб. 2021 | 150 | 4,26 | 4,26 | 4,70 | 0,00 | 5,88 | 85,70 | 176,4 | 20,58 | 139,7 | 0,15 | 29,4 | 33 | 0 | 0,04 | 1,03 | |
| Фрукты ТК № 5 | 100 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,40 | 11,60 | 48,68 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 0 | 5 | 0,2 | 0,03 | 10 | |
| Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г. | 50 | 4,26 | 0,00 | 1,60 | 1,60 | 52,01 | 233,70 | 16,75 | 20,13 | 48,64 | 1,53 | 0 | 0 | 0,93 | 0,09 | 0,18 | |
| Итого за 'полдник' | | 8,92 | 4,26 | 6,71 | 2,00 | 69,49 | 368,08 | 209,2 | 49,71 | 199,3 | 3,88 | 29,4 | 38 | 1,13 | 0,16 | 11,21 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза консервированная отварная ТК № 9 сб. 2021 | 80 | 1,66 | 0,02 | 3,53 | 0,30 | 8,52 | 72,17 | 0,47 | 0 | 0,71 | 0,01 | 23,6 | 26,12 | 0,04 | 0 | 0 | |
| Плов фруктовый №221, сб. 2021 | 150 | 4,27 | 0,08 | 11,37 | 0,10 | 53,84 | 324,13 | 39,43 | 47,71 | 97,95 | 1,23 | 53,1 | 771,66 | 1,3 | 0,05 | 1,56 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 70 | 3,61 | 0,00 | 0,46 | 0,46 | 23,60 | 112,28 | 10,52 | 15,09 | 39,79 | 0,91 | 0 | 0 | 0,61 | 0,07 | 0 | |
| Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 'Ужин' | | 9,61 | 0,09 | 15,38 | 0,87 | 95,10 | 543,68 | 50,67 | 62,8 | 138,5 | 2,18 | 76,7 | 797,78 | 1,94 | 0,12 | 1,56 | |
| Итого за день | | 69,86 | 34,30 | 76,97 | 4,12 | 357,11 | 2355,05 | 873,4 | 337,9 | 1219 | 20 | 275,8 | 1479,4 | 10,88 | 0,95 | 60,48 | |

| Интернат 7-11 лет 7 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|----------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес) №76, сб.2021 | 210 | 3,70 | 3,05 | 4,29 | 0,00 | 15,57 | 114,77 | 112 | 18,27 | 98,94 | 0,21 | 18,55 | 34,07 | 0,07 | 0,04 | 0,55 | |
| Какао с молоком № 306, сб.2021 | 200 | 3,27 | 2,90 | 3,13 | 0,00 | 14,35 | 95,08 | 108,6 | 21,05 | 91,98 | 0,57 | 12 | 22,07 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г. | 80/10 | 4,69 | 0,05 | 8,67 | 0,59 | 30,42 | 217,61 | 14,7 | 19,4 | 53,02 | 1,2 | 57,82 | 65,3 | 0,88 | 0,09 | 0 | |
| Яйца вареные, № 5.1 сб. 2021 | 52 | 6,27 | 6,27 | 5,68 | 0,00 | 0,29 | 77,33 | 25,74 | 5,62 | 89,86 | 1,17 | 130 | 135,2 | 0,31 | 0,03 | 0 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 17,94 | 12,28 | 21,77 | 0,59 | 60,64 | 504,79 | 261 | 64,34 | 333,8 | 3,15 | 218,4 | 256,64 | 1,27 | 0,19 | 1,07 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 25 | 1,29 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 8,43 | 40,10 | 3,76 | 5,39 | 14,21 | 0,33 | 0 | 0 | 0,22 | 0,03 | 0 | |
| Итого за '10:00' | | 2,29 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 29,03 | 126,58 | 17,76 | 13,39 | 28,21 | 3,13 | 0 | 0 | 0,42 | 0,05 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" №34, сб.2021 | 80 | 1,36 | 0,00 | 3,62 | 0,00 | 9,21 | 69,47 | 25,42 | 23,15 | 41,74 | 0,82 | 0 | 679,4 | 0,2 | 0,04 | 6,43 | |
| Суп картофельный с клецками с мясом №64, сб.2021 | 200 | 9,39 | 7,55 | 8,40 | 0,00 | 13,87 | 167,29 | 15,52 | 22,55 | 110,4 | 1,67 | 16,8 | 179,46 | 0,4 | 0,08 | 3,68 | |
| Филе минтая или горбуши, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021 | 150 | 13,44 | 12,63 | 6,34 | 0,02 | 8,18 | 139,81 | 26,92 | 30,7 | 132,5 | 0,76 | 5,46 | 9,23 | 0,83 | 0,07 | 2,87 | |
| Картофель по деревенски № 625 сб. Онищенко Г.Г. | 150 | 4,09 | 0,00 | 6,63 | 0,87 | 35,03 | 214,34 | 19,26 | 43,54 | 109,9 | 1,71 | 0 | 6,58 | 3,15 | 0,19 | 17,4 | |
| Компот из свежих плодов №311, сб. 2021 | 200 | 0,15 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 17,85 | 69,55 | 6,03 | 3,13 | 3,83 | 0,8 | 0 | 2 | 0,08 | 0,01 | 1,6 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 5,96 | 0,00 | 0,71 | 0,71 | 36,77 | 180,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 34,39 | 20,18 | 25,82 | 1,59 | 120,91 | 840,81 | 93,15 | 123,1 | 398,4 | 5,75 | 22,26 | 876,66 | 4,66 | 0,38 | 31,98 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сметаной №243, сб.шк 2021 г. | 150/15 | 20,67 | 20,25 | 12,53 | 0,15 | 31,28 | 319,60 | 154,9 | 23,26 | 205,3 | 0,66 | 58,57 | 111,86 | 0,55 | 0,04 | 0,11 | |
| Кисломолочный продукт №297 сб. 2021 | 150 | 4,26 | 4,26 | 4,70 | 0,00 | 5,88 | 85,70 | 176,4 | 20,58 | 139,7 | 0,15 | 29,4 | 33 | 0 | 0,04 | 1,03 | |
| Итого за 'Полдник' | | 24,93 | 24,51 | 17,24 | 0,15 | 37,16 | 405,30 | 331,3 | 43,84 | 345 | 0,81 | 87,97 | 144,86 | 0,55 | 0,09 | 1,14 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Маринад овощной без томата №50, сб.2021 | 70 | 0,82 | 0,00 | 6,22 | 0,00 | 8,41 | 89,40 | 17,39 | 19,83 | 33,29 | 0,42 | 0 | 1120 | 3,33 | 0,03 | 1,54 | |
| Макаронные изделия с тертым сыром № 229 сб.2021 | 180 | 10,81 | 5,32 | 15,87 | 0,00 | 34,67 | 325,45 | 210,4 | 18,56 | 163,4 | 0,92 | 112,8 | 125,96 | 0,99 | 0,07 | 0,14 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2" с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 50 | 2,58 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 16,86 | 80,20 | 7,51 | 10,78 | 28,42 | 0,65 | 0 | 0 | 0,43 | 0,05 | 0 | |
| Напиток апельсиновый №313, сб. шк. 2021 г. | 200 | 0,13 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 19,57 | 75,15 | 5,02 | 1,7 | 3 | 0,09 | 0 | 1,2 | 0,03 | 0 | 3,6 | |
| Итого за 'Ужин' | | 14,34 | 5,32 | 22,44 | 0,36 | 79,51 | 570,20 | 240,3 | 50,87 | 228,1 | 2,09 | 112,8 | 1247,16 | 4,78 | 0,15 | 5,28 | |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Итого за день | | 99,64 | 68,40 | 93,58 | 3,06 | 336,26 | 2558,93 | 1166 | 321,2 | 1498 | 15,1 | 466,7 | 2571,68 | 11,66 | 0,92 | 44,57 | |

| Интернат 7-11 лет 8 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | |
|--|----------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|--------------|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный №234, сб.2021 | 160 | 14,81 | 15,76 | 23,96 | 0,00 | 2,66 | 285,13 | 101,8 | 17,07 | 226 | 2,54 | 244,6 | 407,79 | 0,84 | 0,07 | 0,22 |
| Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021 | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 9,54 | 38,48 | 2,73 | 0,73 | 1,34 | 0,06 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,12 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г. | 60/20 | 9,28 | 5,15 | 5,74 | 0,52 | 26,97 | 197,03 | 208 | 28,03 | 163,1 | 1,18 | 41,16 | 47,6 | 0,77 | 0,09 | 0,14 |
| Фрукты ТК № 5 | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 |
| Итого за 'Завтрак' | | 24,94 | 20,91 | 30,35 | 1,12 | 56,57 | 593,66 | 336,5 | 59,33 | 406,9 | 7,08 | 285,8 | 463,03 | 1,93 | 0,21 | 16,48 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| кондитерские изделия ТК № 7 | 20 | 0,16 | 0,16 | 0,02 | 0,00 | 16,16 | 62,77 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за '10:00' | | 1,16 | 0,16 | 0,22 | 0,20 | 36,76 | 149,25 | 19 | 9,2 | 16,4 | 3,08 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Студенческий" №41, сб.2021 | 80 | 2,84 | 1,52 | 8,39 | 0,00 | 7,31 | 113,75 | 15,86 | 16,14 | 56,2 | 0,65 | 18 | 349,13 | 3,71 | 0,06 | 2,01 |
| Рассольник домашний №59, сб.2021 | 200 | 1,96 | 0,20 | 4,99 | 0,00 | 13,30 | 104,04 | 28,07 | 21,75 | 52,77 | 0,83 | 12 | 175,68 | 1,58 | 0,08 | 8,41 |
| Гуляш №96, сб.2021 | 110 | 15,18 | 14,59 | 15,73 | 0,00 | 3,83 | 217,04 | 12,4 | 20,45 | 157,1 | 2,3 | 0 | 10,73 | 2,06 | 0,03 | 0,3 |
| Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021 | 150 | 4,45 | 0,02 | 3,80 | 0,00 | 34,40 | 185,33 | 18,39 | 18,47 | 146,7 | 0,86 | 23,92 | 26,47 | 0,58 | 0,05 | 0 |
| Компот из кураги №310, сб.2021 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 32,57 | 123,50 | 30,69 | 18,95 | 25,26 | 0,66 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,01 | 0,13 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 0,65 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 4,09 | 18,95 | 3,43 | 4,61 | 15,48 | 0,38 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,02 | 0 |
| Итого за 'Обед' | | 26,07 | 16,33 | 33,08 | 0,18 | 95,49 | 762,61 | 108,8 | 100,4 | 453,5 | 5,68 | 53,92 | 678,7 | 9,17 | 0,26 | 10,85 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 |
| Булка или батон с повидлом №1/1, сб.2021г. | 65 | 5,54 | 0,00 | 2,08 | 2,08 | 67,61 | 303,80 | 21,77 | 26,17 | 63,24 | 1,99 | 0 | 0 | 1,21 | 0,12 | 0,23 |
| Итого за 'Полдник' | | 11,28 | 6,11 | 8,02 | 2,08 | 76,63 | 415,06 | 244,3 | 51,84 | 228,2 | 2,18 | 25,28 | 46,35 | 1,21 | 0,18 | 1,33 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горошек зеленый консерв. отварной сб. 2021 | 60 | 1,75 | 0,01 | 2,54 | 0,00 | 6,25 | 49,50 | 11,41 | 11,37 | 33,4 | 0,39 | 17,7 | 48,09 | 0,14 | 0,05 | 2,28 |
| Котлета де-воляй №607, сб.Онищенко Г.Г. | 90 | 14,38 | 12,25 | 19,09 | 3,91 | 14,93 | 288,79 | 22,6 | 18,72 | 138,7 | 1,62 | 73,19 | 92,26 | 2,53 | 0,06 | 0,35 |
| Гарнир овощной сложный, № 7.7 сб. 2021 | 150 | 3,07 | 0,01 | 4,11 | 0,00 | 20,19 | 125,83 | 44,18 | 28,81 | 65,68 | 1,13 | 10,58 | 52,22 | 1,38 | 0,09 | 18,59 |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 40 | 2,06 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 13,48 | 64,16 | 6,01 | 8,62 | 22,74 | 0,52 | 0 | 0 | 0,35 | 0,04 | 0 |
| Итого за 'Ужин' | | 21,26 | 12,27 | 26,00 | 4,17 | 74,84 | 604,20 | 84,67 | 67,52 | 260,5 | 3,72 | 101,5 | 192,57 | 4,4 | 0,24 | 21,22 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт №297 сб. 2021 | 150 | 4,26 | 4,26 | 4,70 | 0,00 | 5,88 | 85,70 | 176,4 | 20,58 | 139,7 | 0,15 | 29,4 | 33 | 0 | 0,04 | 1,03 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 50 | 2,58 | 0,00 | 0,33 | 0,33 | 16,86 | 80,20 | 7,51 | 10,78 | 28,42 | 0,65 | 0 | 0 | 0,43 | 0,05 | 0 |
| Итого за 'второй ужин' | | 6,84 | 4,26 | 5,03 | 0,33 | 22,74 | 165,90 | 183,9 | 31,36 | 168,1 | 0,8 | 29,4 | 33 | 0,43 | 0,1 | 1,03 |
| Итого за день | | 91,56 | 60,04 | 102,70 | 8,08 | 363,02 | 2690,67 | 977,2 | 319,6 | 1534 | 22,5 | 495,8 | 1413,65 | 17,34 | 1 | 54,91 |

| Интернат 7-11 лет 9 день | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|--|----------|---------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога с повидлом №241, сб. 2021-1 | 150 | 28,14 | 26,22 | 4,98 | 0,00 | 38,35 | 309,85 | 140,5 | 30,57 | 219,8 | 0,85 | 36,27 | 41,5 | 0,35 | 0,07 | 0,38 | |
| Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г. | 200 | 1,44 | 1,45 | 1,56 | 0,02 | 2,19 | 28,19 | 52,8 | 6,09 | 39,15 | 0,04 | 9 | 16,5 | 0,05 | 0,01 | 0,26 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 60 | 3,10 | 0,00 | 0,39 | 0,39 | 20,23 | 96,24 | 9,02 | 12,94 | 34,1 | 0,78 | 0 | 0 | 0,52 | 0,06 | 0 | |
| Салат витаминный №21 | 90 | 1,33 | 0,00 | 4,09 | 0,00 | 11,55 | 84,09 | 32,43 | 16,57 | 27,5 | 0,83 | 0 | 452,86 | 2,17 | 0,02 | 5,71 | |
| Итого за 'Завтрак' | | 34,01 | 27,67 | 11,03 | 0,41 | 72,32 | 518,36 | 234,8 | 66,17 | 320,6 | 2,51 | 45,27 | 510,86 | 3,09 | 0,17 | 6,34 | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый ТК № 6 | 200 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 0,20 | 20,60 | 86,48 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0,2 | 0,02 | 4 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 25 | 1,29 | 0,00 | 0,16 | 0,16 | 8,43 | 40,10 | 3,76 | 5,39 | 14,21 | 0,33 | 0 | 0 | 0,22 | 0,03 | 0 | |
| Итого за '10:00' | | 2,29 | 0,00 | 0,36 | 0,36 | 29,03 | 126,58 | 17,76 | 13,39 | 28,21 | 3,13 | 0 | 0 | 0,42 | 0,05 | 4 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мишат" №35, сб.2021 | 60 | 1,00 | 0,63 | 5,01 | 0,00 | 4,79 | 66,45 | 12,66 | 10,79 | 22,95 | 0,75 | 7,5 | 514,25 | 2,38 | 0,02 | 1,5 | |
| Суп картофельный с бобовыми №67, сб.2021 г. | 200 | 4,46 | 0,02 | 2,71 | 0,44 | 16,72 | 105,25 | 21,04 | 24,67 | 61,19 | 1,41 | 11,33 | 230,42 | 0,21 | 0,15 | 3,73 | |
| Куры отварные, соус №132 сб.2021 г. | 90/40 | 20,88 | 20,38 | 18,76 | 0,03 | 3,55 | 266,11 | 18,8 | 20,19 | 150,2 | 1,76 | 51,01 | 170,91 | 0,75 | 0,06 | 1,58 | |
| Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021 | 150 | 8,60 | 0,02 | 5,52 | 0,00 | 45,02 | 252,73 | 13,95 | 132 | 193,3 | 4,52 | 23,92 | 27,86 | 0,6 | 0,25 | 0 | |
| Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 75,92 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 80 | 0,65 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 4,09 | 18,95 | 3,43 | 4,61 | 15,48 | 0,38 | 0 | 0,1 | 0,14 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'Обед' | | 35,58 | 21,05 | 32,12 | 0,59 | 94,14 | 785,42 | 70,35 | 192,3 | 443,1 | 8,88 | 93,76 | 943,54 | 4,07 | 0,49 | 6,81 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт №297 сб. 2021 | 150 | 4,26 | 4,26 | 4,70 | 0,00 | 5,88 | 85,70 | 176,4 | 20,58 | 139,7 | 0,15 | 29,4 | 33 | 0 | 0,04 | 1,03 | |
| кондитерские изделия ТК № 7-1 | 20 | 1,96 | 1,96 | 6,94 | 0,00 | 10,34 | 109,60 | 70,4 | 13,6 | 61,8 | 0,3 | 4 | 4,4 | 0,16 | 0,02 | 0 | |
| Фрукты ТК № 5 | 150 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 17,40 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | |
| Итого за 'Полдник' | | 6,82 | 6,22 | 12,24 | 0,60 | 33,62 | 268,32 | 270,8 | 47,68 | 218 | 3,75 | 33,4 | 44,9 | 0,46 | 0,11 | 16,03 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла отварная № 146, сб. 2021 | 60 | 0,93 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 6,80 | 27,56 | 22,95 | 13,65 | 26,67 | 0,87 | 0 | 1,27 | 0,06 | 0,01 | 2,22 | |
| Запеканка картофельная с мясом №122, сб.2021 | 220 | 16,04 | 13,15 | 15,24 | 0,57 | 29,56 | 317,38 | 25,41 | 50,16 | 190,9 | 2,12 | 22,05 | 112,01 | 2,25 | 0,1 | 1,14 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 40 | 2,06 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 13,48 | 64,16 | 6,01 | 8,62 | 22,74 | 0,52 | 0 | 0 | 0,35 | 0,04 | 0 | |
| Какао с молоком № 306, сб.2021 | 200 | 3,27 | 2,90 | 3,13 | 0,00 | 14,35 | 95,08 | 108,6 | 21,05 | 91,98 | 0,57 | 12 | 22,07 | 0,01 | 0,03 | 0,52 | |
| Итого за 'Ужин' | | 22,31 | 16,05 | 18,69 | 0,89 | 64,20 | 504,18 | 162,9 | 93,49 | 332,3 | 4,08 | 34,05 | 135,34 | 2,67 | 0,18 | 3,87 | |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое №299, сб.2021 | 200 | 5,74 | 6,11 | 5,93 | 0,00 | 9,01 | 111,25 | 222,5 | 25,66 | 165 | 0,18 | 25,28 | 46,35 | 0 | 0,06 | 1,1 | |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №1, сб.2021г. | 20 | 1,03 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 6,74 | 32,08 | 3,01 | 4,31 | 11,37 | 0,26 | 0 | 0 | 0,17 | 0,02 | 0 | |
| Итого за 'второй ужин' | | 6,78 | 6,11 | 6,06 | 0,13 | 15,75 | 143,33 | 225,5 | 29,98 | 176,4 | 0,44 | 25,28 | 46,35 | 0,17 | 0,08 | 1,1 | |
| Итого за день | | 107,79 | 77,10 | 80,52 | 2,98 | 309,06 | 2346,18 | 982,1 | 443 | 1519 | 22,8 | 231,8 | 1681 | 10,88 | 1,07 | 38,14 | |

