

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ Уфимская КШ №120 для обучающихся с ЗПР

*Валишина Р.Х.*  
Валишина Р.Х.

*« 17 » января*

2022г



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО «Пеликан»

*/З.М.Мунирова/*  
/З.М.Мунирова/

*« 17 » января*

2022 г.



## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся Государственного бюджетного образовательного учреждения**

**Уфимская КШ №120**

**для обучающихся с ЗПР**

**Для детей от 7-11 лет**

**(осень-зима)**

# МЕНЮ

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 7 ДО 11 ЛЕТ

СЕЗОН ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Каша " Артек" молочная вязкая №185, сб. 2016г.	150/5	7,48	7,48	8,68	33,48	245,99	154,9	37,34	197,7	1,85	65,5	72,25	0,81	0,14	0,62
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>15,24</b>	<b>11,56</b>	<b>13,31</b>	<b>63,16</b>	<b>444,53</b>	<b>321,8</b>	<b>68,23</b>	<b>354,5</b>	<b>3,36</b>	<b>92,5</b>	<b>107,25</b>	<b>1,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	80	1,31	0,00	2,73	6,56	59,48	14,76	15,63	37,45	0,49	0	311,3	0,14	0,05	2,39
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	200/10	1,35	0,02	3,76	9,34	79,33	23,49	16,22	34,17	0,76	11,33	189,7	0,17	0,03	6,35
Рыба (горбуша) отварная с соусом польским №82, сб.2016 г.	100/30	0,81	0,66	5,16	1,32	55,47	4,97	2,14	13,26	0,18	27,36	80	0,02	0,01	0,6
Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	150/4	2,97	0,02	3,89	22,57	142,81	14,43	32,09	81,67	1,26	23,6	26,12	0,04	0,13	6,2
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>13,69</b>	<b>0,87</b>	<b>16,57</b>	<b>99,93</b>	<b>628,08</b>	<b>95,86</b>	<b>108</b>	<b>276,7</b>	<b>5,93</b>	<b>62,28</b>	<b>607,41</b>	<b>1,58</b>	<b>0,43</b>	<b>15,65</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>31,27</b>	<b>12,43</b>	<b>30,45</b>	<b>204,29</b>	<b>1252,87</b>	<b>438,1</b>	<b>215,8</b>	<b>664,8</b>	<b>12,6</b>	<b>154,8</b>	<b>734,66</b>	<b>3,69</b>	<b>0,71</b>	<b>23,61</b>

## МЕНЮ

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
Панская из творога со сгущенным молоком №224, сб. 2016 г.	150/20	33,08	31,19	8,89	36,87	362,69	219,1	41,8	291,2	0,86	52,18	59,77	0,42	0,09	0,55
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>43,01</b>	<b>37,38</b>	<b>15,43</b>	<b>73,42</b>	<b>611,78</b>	<b>457,5</b>	<b>78,42</b>	<b>488,7</b>	<b>2,05</b>	<b>87,58</b>	<b>109,97</b>	<b>1,11</b>	<b>0,2</b>	<b>1,24</b>
<b>Обед</b>															
Салат из квашеной капусты №11, сб. 2016 г.	80	1,25	0,00	4,00	6,46	70,69	33,03	11,26	24,31	0,46	0	0	1,84	0,02	19,84
Суп картофельный с горохом №63, сб. 2016 г.	200	4,65	0,02	3,02	14,91	111,81	23,19	26,93	65,41	1,57	18,88	230,42	0,21	0,17	3,73
Гуляш из отварной говядины №96, сб. 2015 г.	80/50	21,18	20,53	20,37	3,82	284,93	15,4	26,7	175,6	2,87	0	257,2	3,6	0,04	0,33
Макаронные изделия отварные №212, сб. 2016 г.	150/5	5,45	0,03	4,23	33,34	199,80	9,31	7,31	40,56	0,74	17,7	32,65	0,84	0,06	0
Компот из свежих яблок №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за прием</b>		<b>38,36</b>	<b>20,57</b>	<b>32,66</b>	<b>102,37</b>	<b>889,87</b>	<b>111,2</b>	<b>108,7</b>	<b>414,8</b>	<b>8,98</b>	<b>36,58</b>	<b>522,77</b>	<b>7,66</b>	<b>0,44</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>5,68</b>	<b>6,65</b>	<b>28,84</b>	<b>208,04</b>	<b>241,6</b>	<b>58,94</b>	<b>205,8</b>	<b>0,68</b>	<b>39,2</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>4,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>88,40</b>	<b>63,64</b>	<b>54,73</b>	<b>204,63</b>	<b>1709,69</b>	<b>810,3</b>	<b>246,1</b>	<b>1109</b>	<b>11,7</b>	<b>163,4</b>	<b>696,73</b>	<b>9,17</b>	<b>0,72</b>	<b>31,11</b>

# .МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная жидкая №191, сб. 2016 г.	150/5	6,10	3,78	8,88	25,15	205,96	158,8	21,5	129,7	0,37	69,1	32,65	0,05	0,07	0,69
Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>13,65</b>	<b>5,28</b>	<b>19,39</b>	<b>69,40</b>	<b>517,85</b>	<b>233,8</b>	<b>56,79</b>	<b>254,5</b>	<b>2,43</b>	<b>134,1</b>	<b>109,15</b>	<b>1,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед</b>															
Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	35/7	3,69	3,50	8,63	1,13	97,62	20,72	10,15	63,66	0,34	4,12	4,2	3,34	0,01	1,37
Суп из овощей №67, сб.2016 г.	250	1,86	0,02	3,49	10,69	86,27	21,81	20,5	48,56	0,76	23,6	232,22	0,19	0,07	8,52
Жаркое по-домашнему №97, сб.2016 г.	230	21,30	18,57	21,90	21,64	375,54	26,11	52,94	267,6	3,96	0	13,44	3,45	0,13	3,01
Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>31,87</b>	<b>22,08</b>	<b>34,96</b>	<b>82,07</b>	<b>799,98</b>	<b>98,11</b>	<b>110,8</b>	<b>456,4</b>	<b>7,45</b>	<b>27,72</b>	<b>413,56</b>	<b>8,55</b>	<b>0,32</b>	<b>92,9</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>47,87</b>	<b>27,36</b>	<b>54,93</b>	<b>192,67</b>	<b>1498,08</b>	<b>352,3</b>	<b>207,1</b>	<b>744,6</b>	<b>13,2</b>	<b>161,8</b>	<b>542,71</b>	<b>10,36</b>	<b>0,58</b>	<b>100,9</b>

# МЕНЮ

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Омлет с зеленым горошком №220, сб.2016 г.	150	13,60	13,27	15,22	4,01	209,31	94,49	22,57	215,8	2,31	171,7	0	0	0,12	2,59
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
Кисель с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,73	3,63	3,70	11,83	94,69	133,8	20,4	105,9	0,39	15	27,54	0	0,04	0,65
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>25,23</b>	<b>19,52</b>	<b>22,33</b>	<b>46,67</b>	<b>500,48</b>	<b>346,8</b>	<b>74,37</b>	<b>456,8</b>	<b>4,55</b>	<b>207,7</b>	<b>51,54</b>	<b>0,97</b>	<b>0,27</b>	<b>3,31</b>
<b>Обед</b>															
Салат витаминный №21, сб.2016 г.	80	1,19	0,00	3,64	8,63	74,77	27,84	14,68	24,27	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,08
Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	200	1,39	0,10	2,21	9,26	65,33	9,8	13,22	33,97	0,52	15,7	178,55	0,16	0,05	3,68
Фрикадельки мясные №103, сб.2016 г.	80/30	10,55	10,20	9,29	7,97	159,09	25,95	21,28	119,8	0,92	28,4	20,9	0,2	0,05	0,06
Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	100/3	5,89	0,01	3,97	25,73	174,79	9,59	90,46	132,5	3,1	17,7	20,54	0,41	0,17	0
Свекла тушеная № 146, сб. 2016 г.	60	3,48	0,01	3,32	6,14	70,25	21,16	12,44	25,14	0,8	10,67	14,85	0,09	0,01	2
Кисель из концентрата на плодо-ягодных экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>26,86</b>	<b>10,33</b>	<b>23,08</b>	<b>102,23</b>	<b>751,82</b>	<b>111,8</b>	<b>175,1</b>	<b>403,9</b>	<b>7,85</b>	<b>70,06</b>	<b>637,69</b>	<b>3,6</b>	<b>0,39</b>	<b>10,82</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>5,68</b>	<b>6,65</b>	<b>28,84</b>	<b>208,04</b>	<b>241,6</b>	<b>58,94</b>	<b>205,8</b>	<b>0,68</b>	<b>39,2</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>4,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>59,12</b>	<b>35,53</b>	<b>52,05</b>	<b>177,74</b>	<b>1460,34</b>	<b>700,2</b>	<b>308,4</b>	<b>1066</b>	<b>13,1</b>	<b>317</b>	<b>753,23</b>	<b>4,97</b>	<b>0,75</b>	<b>18,5</b>

# МЕНЮ

5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Зинтрак</b>															
Каша пшенная молочная жидкая №194, сб. 2016 г.	150/5	6,99	3,61	9,33	28,42	227,91	155,2	40,41	171,4	0,93	67,3	75,13	0,27	0,15	0,66
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>15,70</b>	<b>5,06</b>	<b>12,00</b>	<b>92,10</b>	<b>553,60</b>	<b>236,6</b>	<b>108,6</b>	<b>321</b>	<b>3,64</b>	<b>73,3</b>	<b>106,43</b>	<b>1,74</b>	<b>0,32</b>	<b>3,92</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	80	1,37	0,00	3,62	6,91	69,52	25,46	23,17	41,79	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,44
Уха рыбацкая №70, сб.2016 г.	200/45	1,22	0,01	1,72	10,67	66,36	6,2	6,12	24,81	0,47	7,67	14,86	0,1	0,04	1,31
Плов из курицы №131, сб.2016г.	230	18,18	14,74	24,57	40,19	462,70	21,63	43,41	181,9	1,75	18,9	347	8,37	0,06	0,69
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>25,78</b>	<b>14,92</b>	<b>30,61</b>	<b>104,91</b>	<b>821,15</b>	<b>83,4</b>	<b>103,4</b>	<b>325,5</b>	<b>5,48</b>	<b>26,57</b>	<b>1041,5</b>	<b>9,47</b>	<b>0,31</b>	<b>8,56</b>
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70	8,59	5,14	3,17	27,71	178,12	31,29	9,91	69,74	0,58	17,5	31,95	0,71	0,05	0,04
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>9,59</b>	<b>5,14</b>	<b>3,37</b>	<b>47,91</b>	<b>264,60</b>	<b>45,29</b>	<b>17,91</b>	<b>83,74</b>	<b>3,38</b>	<b>17,5</b>	<b>31,95</b>	<b>0,91</b>	<b>0,07</b>	<b>4,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>51,07</b>	<b>25,12</b>	<b>45,98</b>	<b>244,92</b>	<b>1639,36</b>	<b>365,3</b>	<b>229,9</b>	<b>730,2</b>	<b>12,5</b>	<b>117,4</b>	<b>1179,8</b>	<b>12,12</b>	<b>0,7</b>	<b>16,51</b>

# МЕНЮ

6 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																
Молочный с крупой рисовой №76, сб.2016 г.	200	4,56	4,01	5,15	16,13	129,37	146,8	22,03	124	0,23	22,22	40,81	0,06	0,05	0,72	
Чай	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07	
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3	
Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>17,16</b>	<b>10,20</b>	<b>12,31</b>	<b>80,36</b>	<b>510,91</b>	<b>398,6</b>	<b>99,54</b>	<b>372,6</b>	<b>2,69</b>	<b>57,62</b>	<b>111,21</b>	<b>1,43</b>	<b>0,22</b>	<b>4,41</b>	
<b>Обед</b>																
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2016г.	80	1,72	0,00	3,61	8,49	76,57	41,92	17,82	32	0,58	0	322,7	1,91	0,03	16,52	
Снекольник №68 сб.2016 г.	250/10	2,23	0,02	4,47	14,71	113,04	33,33	27,63	60,5	1,39	14,16	232,91	0,24	0,06	4,97	
Шницели № 98, сб. 2016 г.	80/30	15,40	10,01	13,92	14,69	248,90	31,32	24,71	125,1	1,14	4,16	6,34	2,47	0,04	0,06	
Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	180	3,74	0,07	11,06	26,84	230,69	28,09	41,99	105,4	1,63	50,98	471,59	0,47	0,16	14,54	
Напиток апельсиновый №296, сб. 2016 г.	200	0,09	0,00	0,02	15,46	60,10	3,73	1,24	2,14	0,07	0	0,8	0,02	0	2,4	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>26,07</b>	<b>10,10</b>	<b>33,52</b>	<b>96,53</b>	<b>817,09</b>	<b>150</b>	<b>129,4</b>	<b>374,1</b>	<b>5,99</b>	<b>69,3</b>	<b>1034,5</b>	<b>5,65</b>	<b>0,35</b>	<b>38,48</b>	
<b>Полдник</b>																
Печенье	20	1,28	1,28	3,36	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0	
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
<b>Итого за прием</b>		<b>6,96</b>	<b>6,96</b>	<b>9,63</b>	<b>21,54</b>	<b>202,41</b>	<b>239,8</b>	<b>29,44</b>	<b>199,2</b>	<b>0,36</b>	<b>63,2</b>	<b>70,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,19</b>	<b>27,27</b>	<b>55,46</b>	<b>198,43</b>	<b>1530,41</b>	<b>788,4</b>	<b>258,4</b>	<b>946</b>	<b>9,03</b>	<b>190,1</b>	<b>1216,2</b>	<b>7,29</b>	<b>0,65</b>	<b>44,27</b>	

## МЕНЮ

7 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Знтрак</b>															
Тшпеканка из творага с повидлом №224, сб. 2016 г.	150/20	31,72	29,75	7,19	38,77	349,51	160,5	36,4	249,2	1,08	43,78	50,37	0,38	0,08	0,45
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>36,85</b>	<b>31,20</b>	<b>9,15</b>	<b>68,45</b>	<b>512,99</b>	<b>227,4</b>	<b>61,79</b>	<b>346,1</b>	<b>2,52</b>	<b>49,78</b>	<b>61,57</b>	<b>1,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Мишат" №35, сб.2016 г.	80	1,33	0,85	6,68	5,12	88,70	15,9	14,41	30,52	0,99	10	691	3,17	0,03	2,01
Риссольник домашний №57, сб.2016г.	200/8	1,78	0,02	4,05	11,46	93,77	20,82	21,09	48,63	0,81	18,88	183,78	0,17	0,07	8,4
Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	90	8,80	9,36	15,92	0,66	181,10	19,8	11,75	108,8	1,41	0	0	0,45	0,02	0
Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	160	4,61	0,05	6,73	24,94	185,15	15,98	15,84	46,08	0,78	33,98	534,15	0,84	0,05	0,79
Напиток лимонный №296, сб. 2016 г.	200	0,06	0,00	0,01	9,99	39,72	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>		<b>22,51</b>	<b>10,27</b>	<b>34,25</b>	<b>86,34</b>	<b>769,20</b>	<b>97,51</b>	<b>94,49</b>	<b>326,4</b>	<b>6,23</b>	<b>62,86</b>	<b>1409,4</b>	<b>5,72</b>	<b>0,31</b>	<b>12,31</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>61,71</b>	<b>41,47</b>	<b>43,98</b>	<b>195,99</b>	<b>1462,45</b>	<b>345,3</b>	<b>195,8</b>	<b>706,1</b>	<b>12</b>	<b>112,6</b>	<b>1490,9</b>	<b>7,37</b>	<b>0,52</b>	<b>20,02</b>

## МЕНЮ

8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>																
Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	150/5	6,20	3,69	8,77	27,50	215,62	155,7	34,68	158,2	0,66	55,3	61,48	0,14	0,11	0,67	
Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,73	3,63	3,70	11,83	94,69	133,8	20,4	105,9	0,39	15	27,54	0	0,04	0,65	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>13,67</b>	<b>7,37</b>	<b>21,27</b>	<b>60,58</b>	<b>497,39</b>	<b>304,6</b>	<b>74,39</b>	<b>323,6</b>	<b>2,45</b>	<b>129,3</b>	<b>154,52</b>	<b>0,92</b>	<b>0,23</b>	<b>1,32</b>	
<b>Обед</b>																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2016	80	1,34	0,00	6,45	6,61	93,03	33,89	18,73	36,96	1,2	0	1,88	3,04	0,01	1,88	
Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2016 г.	250/10	1,75	0,02	4,90	8,47	89,11	32,28	19,1	41,81	0,71	23,6	228,52	0,18	0,05	12	
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2016 г.	100/50	17,27	16,73	4,79	4,68	132,08	39,62	49,24	180	0,98	7,28	464,3	2,71	0,09	1,91	
Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	180	3,66	0,81	5,71	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45	
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за прием</b>		<b>31,27</b>	<b>17,74</b>	<b>22,87</b>	<b>103,96</b>	<b>773,87</b>	<b>186,7</b>	<b>163,1</b>	<b>468,8</b>	<b>7,37</b>	<b>56,42</b>	<b>746,69</b>	<b>7,35</b>	<b>0,5</b>	<b>28,35</b>	
<b>Полдник</b>																
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3	
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
<b>Итого за прием</b>		<b>7,03</b>	<b>5,68</b>	<b>6,65</b>	<b>28,84</b>	<b>208,04</b>	<b>241,6</b>	<b>58,94</b>	<b>205,8</b>	<b>0,68</b>	<b>39,2</b>	<b>64</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>4,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,98</b>	<b>30,79</b>	<b>50,78</b>	<b>193,38</b>	<b>1479,30</b>	<b>732,9</b>	<b>296,4</b>	<b>998,2</b>	<b>10,5</b>	<b>224,9</b>	<b>965,21</b>	<b>8,67</b>	<b>0,81</b>	<b>34,05</b>	

# МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>															
Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150	14,55	15,47	17,57	2,56	226,14	99,32	16,81	221,1	2,48	197,6	352,85	0,76	0,07	0,22
Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
<b>Итого за прием</b>		<b>20,77</b>	<b>16,97</b>	<b>27,84</b>	<b>40,13</b>	<b>499,35</b>	<b>167,3</b>	<b>42,7</b>	<b>314,4</b>	<b>3,77</b>	<b>262,6</b>	<b>429,15</b>	<b>1,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>															
Салат из моркови с курагой №18, сб.2016 г.	80	1,20	0,00	0,08	12,06	58,10	28,41	30,4	43,54	0,67	0	1252,5	0,74	0,04	3,08
Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	2,58	0,65	4,28	11,58	97,97	11,61	7,19	29	0,41	22,2	232,65	0,11	0,02	0,6
Куры отварные №125 сб.2016 г.	80	19,96	19,92	16,79	0,29	232,25	16,43	16,78	141,9	1,58	42,56	87,55	0,62	0,05	0,76
Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	150	3,40	0,03	4,00	13,88	111,48	76,56	27,47	55,18	1,07	18,59	110,18	0,31	0,05	31,89
Паниток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за прием</b>		<b>32,80</b>	<b>20,59</b>	<b>26,04</b>	<b>84,83</b>	<b>730,30</b>	<b>377,4</b>	<b>127,4</b>	<b>374,7</b>	<b>6,27</b>	<b>185,4</b>	<b>1686,6</b>	<b>2,86</b>	<b>0,6</b>	<b>47,53</b>
<b>Полдник</b>															
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>		<b>2,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>41,20</b>	<b>180,26</b>	<b>20,4</b>	<b>39,5</b>	<b>33,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>55,92</b>	<b>37,57</b>	<b>54,46</b>	<b>166,17</b>	<b>1409,91</b>	<b>565,1</b>	<b>209,6</b>	<b>722,6</b>	<b>13,3</b>	<b>448</b>	<b>2135,8</b>	<b>5,1</b>	<b>0,82</b>	<b>55,01</b>

# МЕНЮ

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная жидкая №193, сб. 2016 г.	150/5	5,25	3,70	8,32	25,41	198,85	153	27,95	140,8	0,37	54,78	61,69	0,14	0,06	0,67
Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>19,34</b>	<b>12,52</b>	<b>17,86</b>	<b>84,01</b>	<b>583,61</b>	<b>510,1</b>	<b>84,17</b>	<b>435,1</b>	<b>5,01</b>	<b>111,2</b>	<b>135,89</b>	<b>1,22</b>	<b>0,22</b>	<b>5,44</b>
<b>Обед</b>															
Салат "Школьный" №32, сб. 2016 г.	80	1,40	0,00	5,98	5,97	86,74	25,81	16,68	36,3	0,9	0	7,39	3,05	0,03	3,69
Суп картофельный с рыбными консервами ТТК	250	6,69	4,60	8,11	18,06	177,72	24,16	38,35	130	1,21	0	203,38	2,79	0,11	9,6
Виточки мясные с соусом № 98, сб. 2016 г.	80/30	15,40	10,01	13,92	14,69	248,90	31,32	24,71	125,1	1,14	4,16	6,34	2,47	0,04	0,06
Рис из овощей № 150, сб. 2016 г.	175	10,57	0,05	12,68	18,39	237,39	38,97	37,22	80,11	1,25	31,5	973,69	0,51	0,09	8,66
Кисель из концентрата на плодо-ягодных эксгактах №306, сб. 2016 г.	200	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>		<b>37,75</b>	<b>14,67</b>	<b>41,23</b>	<b>98,26</b>	<b>939,00</b>	<b>134,6</b>	<b>136,3</b>	<b>429,2</b>	<b>5,94</b>	<b>35,66</b>	<b>1191</b>	<b>9,49</b>	<b>0,36</b>	<b>22,01</b>
<b>Полдник</b>															
Кефир №280 сб. 2016 г.	100	2,84	2,84	3,14	3,92	57,13	117,6	13,72	93,1	0,1	19,6	22	0	0,03	0,69
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за прием</b>		<b>4,19</b>	<b>2,84</b>	<b>3,51</b>	<b>24,92</b>	<b>150,91</b>	<b>124</b>	<b>45,22</b>	<b>112,7</b>	<b>0,58</b>	<b>19,6</b>	<b>42</b>	<b>0,4</b>	<b>0,05</b>	<b>3,69</b>
<b>Итого за день</b>		<b>61,28</b>	<b>30,03</b>	<b>62,60</b>	<b>207,19</b>	<b>1673,52</b>	<b>768,8</b>	<b>265,6</b>	<b>977</b>	<b>11,5</b>	<b>166,4</b>	<b>1368,9</b>	<b>11,11</b>	<b>0,63</b>	<b>31,13</b>