**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

## с 7 до 11 лет (школьники)

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

**на весенне- летний период**

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021 | 150 | 4,48 | 2,21 | 6,01 | 0,00 | 22,89 | 161,97 | 94,63 | 14,09 | 83,02 | 0,31 | 39,51 | 26,68 | 0,04 | 0,05 | 0,4 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 сыром №3, сб.2021г. | 50/5/20 | 12,43 | 7,78 | 16,49 | 0,59 | 30,42 | 320,69 | 308,7 | 35,57 | 229,4 | 1,4 | 119,6 | 136,7 | 1 | 0,1 | 0,21 |
| Кефир №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 | 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 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **24,43** | **17,30** | **30,42** | **0,99** | **85,71** | **710,80** | **701,6** | **91,42** | **541,4** | **4,17** | **200,5** | **223,38** | **1,24** | **0,26** | **12,16** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком №38, сб.2021 | 60 | 1,93 | 0,61 | 3,81 | 0,00 | 8,34 | 73,44 | 11,93 | 15,84 | 44,29 | 0,55 | 7,2 | 322,83 | 1,73 | 0,06 | 4,05 |
| Рассольник ленинградский №56, сб.2021 | 200 | 1,92 | 0,22 | 4,01 | 0,00 | 14,00 | 98,47 | 19,29 | 18,6 | 54,75 | 0,7 | 18,53 | 196,1 | 0,22 | 0,06 | 5,37 |
| 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 |
| Капуста тушеная №148, сб. 2021 | 150 | 3,37 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 17,28 | 118,39 | 76,11 | 27,48 | 54,41 | 1,07 | 0 | 76 | 2,57 | 0,05 | 31,89 |
| 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. | 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| **Итого за 'Обед'** | | **34,12** | **25,72** | **35,31** | **0,53** | **76,56** | **746,89** | **149,7** | **103,2** | **397,8** | **7,79** | **83,18** | **693,48** | **5,84** | **0,32** | **46,45** |
| **Итого за день** | | **58,55** | **43,02** | **65,73** | **1,52** | **162,26** | **1457,69** | **851,3** | **194,6** | **939,2** | **12** | **283,7** | **916,86** | **7,08** | **0,58** | **58,61** |

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая №206 , сб. 2021 | 170 | 6,38 | 2,39 | 8,38 | 0,00 | 29,02 | 212,43 | 118,2 | 47,54 | 178 | 1,35 | 43,78 | 48,34 | 0,61 | 0,17 | 0,43 |
| 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 №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 |
| 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 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **13,15** | **5,29** | **12,31** | **0,79** | **75,20** | **452,42** | **251,8** | **90,53** | **315,1** | **4,91** | **55,78** | **75,41** | **1,34** | **0,29** | **10,95** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021 | 200/10 | 1,60 | 0,21 | 4,29 | 0,00 | 11,96 | 88,90 | 33,52 | 18,37 | 41,18 | 0,87 | 30,88 | 202,5 | 0,2 | 0,04 | 6,36 |
| 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 |
| 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 |
| Напиток "Витошка" витаминный №317, сб.2021 | 200 | 0,00 | 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 "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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| **Итого за 'Обед'** | | **25,32** | **14,82** | **27,35** | **0,33** | **92,37** | **703,55** | **297,4** | **77,94** | **286,2** | **5,19** | **147,2** | **244,01** | **5,27** | **0,49** | **18,26** |
| **Итого за день** | | **38,47** | **20,11** | **39,66** | **1,12** | **167,56** | **1155,97** | **549,2** | **168,5** | **601,3** | **10,1** | **203** | **319,43** | **6,6** | **0,78** | **29,21** |

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021 | 150 | 3,78 | 2,23 | 6,05 | 0,00 | 23,67 | 163,27 | 93,92 | 21,14 | 97,52 | 0,32 | 39,8 | 44,84 | 0,13 | 0,04 | 0,4 |
| 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 с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г. | 50/5 | 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 |
| Фрукты | 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 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **14,62** | **8,38** | **21,06** | **0,99** | **74,70** | **540,81** | **347,1** | **75,2** | **326,5** | **3,9** | **122,9** | **161,5** | **1,21** | **0,23** | **11,5** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 8 | 60 | 0,66 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 3,12 | 15,56 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0 | 79,8 | 0,42 | 0,04 | 15 |
| 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 |
| Филе минтая, тушеное в томате с овощами №80, сб.2021 | 110 | 9,85 | 9,26 | 4,65 | 0,01 | 6,00 | 102,52 | 19,74 | 22,51 | 97,16 | 0,56 | 4 | 6,77 | 0,61 | 0,05 | 2,1 |
| Картофельное пюре № 146, сб. 2021 | 150 | 3,05 | 0,68 | 4,76 | 0,00 | 21,68 | 140,54 | 35,6 | 28,4 | 83,2 | 1,03 | 21,29 | 43,08 | 0,18 | 0,12 | 10,38 |
| Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г. | 200 | 0,75 | 0,09 | 0,04 | 0,00 | 41,56 | 158,30 | 0,6 | 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| Ватрушки №280, сб. 2021 | 60 | 6,36 | 3,25 | 4,65 | 0,19 | 25,60 | 169,38 | 31,55 | 8,94 | 68,26 | 0,57 | 17,1 | 31,2 | 0,98 | 0,05 | 0,03 |
| **Итого за 'Обед'** | | **27,58** | **13,29** | **17,26** | **1,10** | **130,62** | **767,09** | **125** | **107,9** | **357,4** | **4,92** | **53,71** | **391,32** | **2,83** | **0,45** | **31,24** |
| **Итого за день** | | **42,20** | **21,67** | **38,32** | **2,09** | **205,32** | **1307,90** | **472,1** | **183,1** | **684** | **8,82** | **176,6** | **552,82** | **4,04** | **0,68** | **42,74** |

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога №239 сб. 2021 | 180 | 30,58 | 27,56 | 21,47 | 0,00 | 46,83 | 503,08 | 297,5 | 45,03 | 358,4 | 1,14 | 134 | 154,14 | 0,92 | 0,1 | 0,59 |
| 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 |
| Чай с молоком №301, сб. шк. 2021 г. | 180 | 1,29 | 1,31 | 1,40 | 0,02 | 1,97 | 25,37 | 47,52 | 5,48 | 35,24 | 0,04 | 8,1 | 14,85 | 0,05 | 0,01 | 0,23 |
| снежок №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 'Завтрак'** | | **38,72** | **33,13** | **27,90** | **0,35** | **71,54** | **694,35** | **529** | **81,87** | **561,7** | **1,98** | **171,5** | **201,99** | **1,4** | **0,21** | **1,85** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021 | 80 | 0,73 | 0,00 | 3,60 | 0,04 | 2,88 | 45,09 | 32,76 | 12,56 | 30,26 | 0,5 | 0 | 77,28 | 2,01 | 0,02 | 5,79 |
| Уха с крупой №71, сб.2021 г. | 200 | 6,02 | 4,64 | 0,50 | 0,40 | 12,14 | 75,73 | 15,51 | 21,58 | 91,96 | 0,7 | 1,5 | 4,51 | 0,37 | 0,08 | 3,96 |
| Плов из отварной говядины №120, сб.2021 | 250 | 18,51 | 13,64 | 20,05 | 0,00 | 52,92 | 465,01 | 21,77 | 56,6 | 246,5 | 2,85 | 50,15 | 565,3 | 0,82 | 0,07 | 0,27 |
| 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. | 46 | 2,37 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 15,51 | 73,78 | 6,91 | 9,92 | 26,15 | 0,6 | 0 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| 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 |
| **Итого за 'Обед'** | | **29,42** | **18,29** | **25,13** | **1,41** | **118,11** | **806,15** | **109** | **120,4** | **429,2** | **9,89** | **51,65** | **652,15** | **4,08** | **0,27** | **24,03** |
| **Итого за день** | | **68,13** | **51,42** | **53,02** | **1,75** | **189,65** | **1500,49** | **638** | **202,3** | **990,9** | **11,9** | **223,2** | **854,15** | **5,48** | **0,48** | **25,88** |

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком №235, сб.2021 | 150 | 12,98 | 12,67 | 19,68 | 0,00 | 5,01 | 246,34 | 90,75 | 21,5 | 206,7 | 2,21 | 188,8 | 46,64 | 0,07 | 0,11 | 2,46 |
| Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с сыром №4, сб.2021г | 60/15 | 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 |
| 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 |
| Фрукты ТК № 5 | 120 | 0,48 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 13,92 | 58,42 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 0 | 6 | 0,24 | 0,04 | 12 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **22,98** | **17,98** | **25,94** | **1,02** | **71,20** | **599,67** | **323,2** | **61,52** | **385,4** | **6,34** | **230** | **100,24** | **1,08** | **0,24** | **14,6** |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной №42, сб.2021 | 80 | 1,46 | 0,00 | 7,97 | 7,95 | 7,75 | 105,68 | 18,15 | 19,77 | 42,75 | 0,63 | 0 | 329,95 | 3,66 | 0,08 | 9,22 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021 | 250 | 5,50 | 2,64 | 4,50 | 0,00 | 22,15 | 148,85 | 16,21 | 22,92 | 59,71 | 0,97 | 14,16 | 217,92 | 0,31 | 0,1 | 6,6 |
| Капуста тушеная с мясом №121/1, сб.2021 | 200 | 18,30 | 15,07 | 14,70 | 6,24 | 16,23 | 262,58 | 86,66 | 53,8 | 200,7 | 2,1 | 0 | 286,37 | 3,08 | 0,08 | 21,38 |
| Напиток яблочно-лимонный №312, сб. 2021 | 200 | 0,25 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 23,76 | 93,72 | 10,03 | 4,65 | 6,12 | 1,05 | 0 | 2,64 | 0,11 | 0,01 | 3,12 |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| 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 |
| **Итого за 'обед'** | | **35,96** | **22,83** | **35,41** | **14,51** | **109,75** | **882,39** | **156** | **126,3** | **421** | **6,63** | **31,61** | **891,36** | **8,43** | **0,38** | **41,26** |
| **Итого за день** | | **58,95** | **40,82** | **61,35** | **15,54** | **180,95** | **1482,06** | **479,3** | **187,9** | **806,4** | **13** | **261,6** | **991,61** | **9,52** | **0,62** | **55,86** |

| Школа 7-11 лет<br>6 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 | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая №191, сб.шк.2014г. | 150 | 5,63 | 2,11 | 7,61 | 1,74 | 25,60 | 189,38 | 104,3 | 41,95 | 157,1 | 1,19 | 45,98 | 50,74 | 0,61 | 0,15 | 0,38 |
| 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 |
| 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 |
| йогурт №297 сб. 2021 | 150 | 6,03 | 6,03 | 2,21 | 0,00 | 8,67 | 81,76 | 182,3 | 22,05 | 139,7 | 0,15 | 14,7 | 15 | 0 | 0,04 | 0,88 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **19,21** | **11,23** | **21,31** | **2,33** | **79,61** | **582,52** | **407,2** | **95,58** | **428** | **2,65** | **130,5** | **153,04** | **1,49** | **0,31** | **1,78** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021 г. | 200/10 | 1,60 | 0,21 | 4,31 | 0,16 | 8,53 | 76,80 | 32,5 | 15,88 | 37,91 | 0,58 | 30,88 | 195,62 | 0,18 | 0,04 | 9,61 |
| Котлеты из филе горбуши с соусом №83 сб.2021 | 130 | 11,52 | 10,20 | 9,42 | 0,15 | 16,43 | 195,91 | 48,93 | 36,65 | 149,6 | 0,89 | 12,83 | 104,51 | 3,82 | 0,07 | 1,28 |
| 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 |
| Компот из изюма и кураги №310, сб.2021 | 200 | 1,37 | 0,00 | 0,06 | 0,06 | 46,48 | 176,51 | 31,62 | 19,95 | 27,16 | 0,68 | 0 | 116,6 | 1,1 | 0,02 | 0,32 |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| **Итого за 'Обед'** | | **23,18** | **10,43** | **17,70** | **0,75** | **128,32** | **741,38** | **153** | **104,6** | **312,7** | **4,49** | **58,06** | **444,53** | **6,4** | **0,26** | **13,43** |
| **Итого за день** | | **42,39** | **21,66** | **39,01** | **3,09** | **207,93** | **1323,90** | **560,2** | **200,2** | **740,7** | **7,14** | **188,6** | **597,57** | **7,89** | **0,57** | **15,21** |

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пшено, овес) №76, сб.2021 | 200 | 3,52 | 2,91 | 4,08 | 0,00 | 14,83 | 109,31 | 106,7 | 17,4 | 94,22 | 0,2 | 17,66 | 32,45 | 0,06 | 0,04 | 0,52 |
| Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 200 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,14 | 35,11 | 0,26 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 сыром №3, сб.2021г. | 50/5/12 | 12,43 | 7,78 | 16,49 | 0,59 | 30,42 | 320,69 | 308,7 | 35,57 | 229,4 | 1,4 | 119,6 | 136,7 | 1 | 0,1 | 0,21 |
| снежок №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 'Завтрак'** | | **20,29** | **14,95** | **25,30** | **0,61** | **60,27** | **550,80** | **592** | **73,55** | **463,3** | **1,77** | **166,6** | **202,15** | **1,06** | **0,18** | **1,75** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров, огурцов и перца сладкого №15-1шк | 80 | 0,99 | 0,00 | 3,79 | 0,04 | 5,24 | 56,78 | 19,02 | 11,8 | 22,52 | 0,59 | 0 | 149,26 | 0,55 | 0,04 | 29,71 |
| Суп картофельный с клецками №64, сб.2021 | 250 | 2,63 | 0,32 | 2,66 | 0,00 | 17,34 | 102,10 | 15,04 | 17,74 | 50,62 | 0,77 | 21 | 224,33 | 0,3 | 0,08 | 4,6 |
| Печень по-строгановски №130, сб.2021 | 120 | 17,32 | 17,93 | 12,19 | 0,00 | 3,08 | 191,60 | 21,44 | 18,09 | 279,6 | 6,05 | 4339 | 28,4 | 0,13 | 0,16 | 4,61 |
| 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 "Витошка" витаминный №317, сб.2021 | 200 | 0,00 | 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 "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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| 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 |
| **Итого за 'Обед'** | | **27,04** | **18,98** | **24,44** | **0,77** | **92,16** | **684,78** | **337,5** | **110,5** | **484,5** | **11,5** | **4485** | **456,28** | **1,81** | **0,79** | **71,19** |
| **Итого за день** | | **47,33** | **33,93** | **49,74** | **1,38** | **152,43** | **1235,58** | **929,6** | **184,1** | **947,8** | **13,3** | **4652** | **658,43** | **2,87** | **0,97** | **72,95** |

| Школа 7-11 лет<br>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. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный №234, сб.2021 | 150 | 13,89 | 14,77 | 22,46 | 0,00 | 2,49 | 267,31 | 95,4 | 16,01 | 211,9 | 2,38 | 229,3 | 382,3 | 0,79 | 0,07 | 0,21 |
| 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 с сыром №4, сб.2021г. | 50/14 | 11,94 | 6,63 | 7,38 | 0,67 | 34,68 | 253,33 | 267,5 | 36,04 | 209,7 | 1,52 | 52,92 | 61,2 | 0,99 | 0,12 | 0,18 |
| 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 |
| Фрукты ТК № 5 | 110 | 0,44 | 0,00 | 0,44 | 0,44 | 12,76 | 53,55 | 17,6 | 9,9 | 12,1 | 2,42 | 0 | 5,5 | 0,22 | 0,03 | 11 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **27,86** | **23,01** | **31,86** | **1,13** | **68,28** | **665,14** | **438,3** | **69,23** | **475,2** | **6,64** | **291,2** | **465,5** | **2,06** | **0,23** | **11,64** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| помидоры свежие урожай 2023 годаТК № 8 | 60 | 0,66 | 0,00 | 0,12 | 0,12 | 3,12 | 15,56 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 | 0 | 79,8 | 0,42 | 0,04 | 15 |
| 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 |
| Рагу из овощей № 158, сб. 2021 | 180 | 3,29 | 0,06 | 13,93 | 0,00 | 20,53 | 216,11 | 31,62 | 24,31 | 59,06 | 1 | 32,35 | 171,98 | 3,71 | 0,06 | 3,99 |
| Компот из смеси сухофруктов №310, сб.шк.2021г. | 180 | 0,67 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 37,40 | 142,47 | 0,54 | 0 | 0 | 0,05 | 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| **Итого за 'Обед'** | | **32,80** | **25,30** | **38,45** | **0,45** | **93,03** | **831,43** | **81,84** | **86,39** | **351,5** | **4,97** | **98,41** | **529,87** | **5,5** | **0,29** | **25,41** |
| **Итого за день** | | **60,66** | **48,31** | **70,31** | **1,58** | **161,32** | **1496,57** | **520,1** | **155,6** | **826,7** | **11,6** | **389,6** | **995,38** | **7,56** | **0,51** | **37,05** |

| Школа 7-11 лет<br>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 | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшенная) молочная жидкая №197, сб. 2021 | 150 | 5,92 | 2,08 | 7,22 | 0,00 | 23,80 | 179,45 | 97,99 | 54,29 | 155 | 1,6 | 45,71 | 26,47 | 0,04 | 0,15 | 0,38 |
| Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021 | 180 | 1,40 | 1,31 | 1,31 | 0,00 | 10,22 | 56,17 | 47,76 | 5,48 | 35,24 | 0,06 | 5,4 | 9,9 | 0 | 0,01 | 0,23 |
| 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 |
| 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 |
| 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 'Завтрак'** | | **17,63** | **8,65** | **23,35** | **0,99** | **83,24** | **606,75** | **392,3** | **113,4** | **425,1** | **5,24** | **144,9** | **147,04** | **1,12** | **0,34** | **11,87** |
| 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 |
| Суп картофельный с крупой №63, сб.2021 | 200 | 2,11 | 0,01 | 1,72 | 0,28 | 17,23 | 90,77 | 13,46 | 19,26 | 63,13 | 0,74 | 6,8 | 174,46 | 0,22 | 0,07 | 5,6 |
| Тефтели из говядины с рисом №110, сб.2021 г. | 120 | 13,06 | 12,86 | 16,40 | 12,92 | 13,67 | 252,61 | 14,67 | 21,94 | 118,7 | 0,94 | 0 | 0 | 6,37 | 0,03 | 0,06 |
| Капуста тушеная №148, сб. 2021 | 150 | 3,37 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 17,28 | 118,39 | 76,11 | 27,48 | 54,41 | 1,07 | 0 | 76 | 2,57 | 0,05 | 31,89 |
| 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. | 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| **Итого за 'Обед'** | | **24,83** | **14,39** | **31,83** | **13,73** | **92,02** | **737,53** | **142,2** | **104,2** | **338,5** | **6,95** | **24,8** | **599,65** | **13,5** | **0,28** | **43,56** |
| **Итого за день** | | **42,46** | **23,05** | **55,19** | **14,72** | **175,26** | **1344,28** | **534,4** | **217,6** | **763,6** | **12,2** | **169,7** | **746,69** | **14,62** | **0,62** | **55,43** |

| Школа 7-11 лет<br>10 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 | B1,мг | C,мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога №241, сб. 20121 | 160 | 31,61 | 29,56 | 6,33 | 0,00 | 37,83 | 334,85 | 183,2 | 35,98 | 262,4 | 0,76 | 44,1 | 50,35 | 0,4 | 0,08 | 0,44 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом с маслом ГОСТ 32261-2013 №3, сб.2021г. | 50/5 | 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 |
| 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 |
| **Итого за 'Завтрак'** | | **36,78** | **29,61** | **15,42** | **1,01** | **79,90** | **601,74** | **213,9** | **64,38** | **326,4** | **4,16** | **101,9** | **120,65** | **1,48** | **0,2** | **10,44** |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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'** | | **5,28** | **5,28** | **5,66** | **0,00** | **23,22** | **165,61** | **216,7** | **25,9** | **170** | **0,46** | **35,28** | **39,6** | **0** | **0,05** | **1,23** |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с зеленью № 14сб.2021 | 80 | 0,73 | 0,00 | 3,60 | 0,04 | 2,88 | 45,09 | 32,76 | 12,56 | 30,26 | 0,5 | 0 | 77,28 | 2,01 | 0,02 | 5,79 |
| Суп из овощей с мясом №67, сб.2014 г | 200/25 | 8,98 | 7,50 | 10,64 | 0,21 | 10,37 | 170,73 | 27,61 | 25,37 | 113,3 | 1,67 | 30,88 | 198,58 | 0,34 | 0,08 | 6,83 |
| филе горбуши припущенное №79, сб.2021 | 90 | 16,03 | 15,94 | 0,61 | 0,00 | 0,74 | 72,09 | 20,83 | 24,56 | 141,9 | 0,46 | 8,3 | 83,07 | 1,02 | 0,07 | 0,25 |
| запеканка картофельная с овощами № 166, сб. 2021 | 190 | 8,22 | 1,37 | 11,35 | 0,59 | 30,78 | 255,15 | 42,37 | 39,62 | 117,4 | 1,86 | 49,44 | 98,77 | 0,5 | 0,15 | 17,85 |
| Напиток "Витошка" витаминный №317, сб.2021 | 200 | 0,00 | 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 "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 |
| Хлеб ржано-пшеничный "Свежий2"с витаминами и железом №2, сб.2021г. | 48 | 0,39 | 0,00 | 0,07 | 0,07 | 2,45 | 11,37 | 2,06 | 2,76 | 9,29 | 0,23 | 0 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0 |
| **Итого за 'Обед'** | | **36,40** | **24,81** | **26,53** | **1,17** | **76,53** | **678,76** | **351,6** | **125,7** | **434,9** | **5,25** | **190,6** | **461,03** | **4,3** | **0,68** | **41,92** |
| **Итого за день** | | **78,46** | **59,70** | **47,62** | **2,18** | **179,66** | **1446,11** | **782** | **216** | **931** | **9,9** | **328** | **621,3** | **5,78** | **0,94** | **53,6** |