

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Республике Башкортостан
Н. А. Кучимова

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного образовательного
учреждения Республиканской школы - интерната
спортивного профиля №5
Г. В. Голдович

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ШКОЛЫ
- ИНТЕРНАТА СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ №5 НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен ность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК ДЕНЬ 1														
Каша молочная "Дружба" №311	250/10	7.73	13.38	40.50	314.00	154.11	43.97	177.99	0.98	0.10	0.38	0.12	0.18	0.27
Какао с молоком № 693	200	3.64	3.61	18.30	117.00	110.50	26.97	101.09	0.89	0.02	0.11	0.03	0.13	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		16.77	17.68	91.91	594.80	280.39	93.58	338.76	3.24	0.12	1.41	0.27	0.35	0.79
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
Бутерброд с маслом и сыром № 3	95	9.70	9.90	30.80	256.00	173.31	28.71	148.10	1.34	0.05	1.05	0.08	0.09	0.05
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
ИТОГО		11.58	10.98	72.60	441.00	222.51	56.51	186.30	8.98	0.05	1.69	0.17	0.15	26.05
ОБЕД														
Салат из свеклы с изюмом №63	100	0.89	4.01	4.40	5.80	14.13	13.12	24.19	0.63	0.00	0.47	0.03	0.02	6.90
Суп пшеничный с птицей	300	9.47	5.59	18.80	165.00	13.99	26.35	101.93	1.17	0.01	0.32	0.09	0.04	0.27
Куры отварные № 487	100	23.72	19.94	0.40	276.00	19.59	19.97	168.64	1.88	0.05	0.73	0.06	0.13	0.91
Рагу овощное	250	5.41	8.17	23.50	188.00	128.25	49.08	99.41	1.89	0.00	4.29	0.08	0.10	41.20
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80
Хлеб ржаной	150	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		45.23	38.44	105.20	993.80	264.39	177.69	536.68	8.96	0.06	9.25	0.39	0.41	50.08
УЖИН														
Запеканка или рулет картофельный с мясом № 430	250	20.26	24.42	34.00	340.00	29.51	64.76	273.26	4.26	0.03	2.55	0.16	0.19	3.42
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Салат из капусты с морковью	100	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	29.00	143.00	13.80	19.80	52.20	1.20	0.00	0.78	0.10	0.04	0.00
ИТОГО		26.79	29.26	93.80	645.00	49.45	87.06	341.71	5.70	0.06	3.58	0.28	0.24	23.42
ВТОРОЙ УЖИН														
Булочка "Домашняя"	100	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56
ИТОГО		12.14	1.29	40.00	229.00	256.06	72.16	320.14	4.00	0.00	1.40	0.24	0.35	0.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														
		92.51	97.65	403.51	2903.60	1072.80	309.30	1723.60	18.31	0.58	12.59	1.33	1.50	77.48

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 2												
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250	5.48	5.53	19.90	151.00	135.61	18.01	113.34	0.40	0.03	0.45	0.06	0.16	0.65
Омлет натуральный № 340	110	10.14	11.76	1.50	152.00	58.26	9.86	129.74	1.46	0.15	0.59	0.04	0.30	0.09
Кофейный напиток № 692	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		24.03	21.12	72.41	575.80	315.65	62.69	381.07	3.35	0.20	2.04	0.23	0.62	1.26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	29.00	143.00	13.80	19.80	52.20	1.20	0.00	0.78	0.10	0.04	0.00
Колбаса	25	1.60	1.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
ИТОГО		10.28	3.03	88.60	427.00	101.75	42.78	123.98	8.47	0.01	1.76	0.19	0.14	26.19
ОБЕД														
Винегрет овощной №71	100	1.35	2.32	7.70	57.00	25.78	18.20	40.43	0.76	0.10	1.24	0.05	0.04	12.69
Рассольник ленинградский со сметаной №132	310	2.84	6.53	18.80	148.00	26.26	27.68	81.01	1.04	0.03	0.33	0.10	0.08	8.05
Рыба, тушеная с овощами №374	150	17.23	10.57	6.90	190.00	25.14	34.10	128.94	0.90	0.01	0.00	0.11	1.28	0.10
Картофельное пюре №520	250	5.10	7.96	33.50	229.00	59.36	47.51	139.02	1.73	0.04	0.34	0.20	0.17	17.36
Кисель	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		33.06	27.60	167.90	904.00	254.21	222.36	627.40	10.86	0.26	9.06	0.68	0.57	38.94
УЖИН														
Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.35	2.32	7.70	57.00	25.78	18.20	40.43	0.76	0.00	1.24	0.05	0.04	12.69
Котлеты, биточки, шницели № 451	75	10.9	9.0	9.60	164.00	26.08	20.74	105.09	1.07	0.01	0.35	0.04	0.09	0.04
Каша гречневая	200	2.81	5.28	17.00	126.00	49.40	67.35	100.28	1.28	0.03	0.94	0.08	0.10	1.45
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб пшеничный	70	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
ИТОГО		28.27	17.09	83.03	700.00	106.23	144.75	360.42	5.38	0.04	2.42	0.37	1.46	21.55
ВТОРОЙ УЖИН														
Булочка молочная № 779	90	8.40	1.95	46.80	242.00	52.55	14.98	85.78	0.83	0.01	1.12	0.10	0.07	0.19
Молоко кипяченое №697	200	5.75	6.50	9.00	116.00	222.82	25.70	165.21	0.18	0.04	0.21	0.06	0.25	1.10
ИТОГО		14.15	8.45	55.80	358.00	275.37	40.68	250.99	1.01	0.05	1.33	0.16	0.32	1.29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92.71	79.54	438.31	2681.80	1006.41	337.12	1674.33	19.97	0.57	13.32	1.56	1.59	67.49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 3												
Каша рисовая молочная жидкая № 311	250/10	6.29	12.88	37.90	293.00	152.90	33.93	153.99	0.52	0.10	0.39	0.06	0.18	0.27
Бутерброд с маслом и сыром № 3	95	9.70	9.90	30.80	256.00	173.31	28.71	148.10	1.34	0.05	1.05	0.08	0.09	0.05
Какао с молоком	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		24.40	26.61	119.71	671.80	447.99	97.46	440.07	3.36	0.17	2.45	0.28	0.43	0.84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Залеканка из творога №366 с повидлом	250	42.66	29.64	39.00	543.00	357.70	55.13	463.02	1.32	0.18	0.00	0.11	0.56	0.60
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
ИТОГО		44.12	31.36	41.30	573.00	415.90	61.78	504.87	1.36	0.19	0.05	0.13	0.63	0.86
ОБЕД														
Салат из моркови с зеленым горошком	100	3.51	20.96	6.10	227.00	14.80	7.25	45.77	0.24	0.00	8.99	0.01	0.02	0.98
Щи из свежей капусты со сметаной №124	310	2.41	7.07	10.90	117.00	49.21	24.43	58.41	0.89	0.05	0.27	0.07	0.07	14.90
Жаркое по-домашнему №436	300	20.84	23.30	32.30	424.00	27.89	50.94	128.57	2.07	0.00	0.00	0.19	0.11	15.00
Кофейный напиток	200	3.64	3.61	18.30	117.00	110.50	26.97	101.09	0.89	0.02	0.11	0.03	0.13	0.52
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		42.52	57.62	150.90	1073.00	285.70	195.25	565.08	13.96	0.07	11.99	0.64	0.49	53.40
УЖИН														
Свекла тушеная № 536	250	14.98	14.91	57.70	414.00	89.28	51.89	104.98	3.43	0.05	0.37	0.04	0.08	8.34
Рожки отварные с маслом	60	4.74	0.60	29.00	143.00	13.80	19.80	52.20	1.20	0.00	0.78	0.10	0.04	0.00
Сосиски отварные №413	120	11.23	18.09	1.00	212.00	24.00	13.50	116.76	1.73	0.00	0.60	0.02	0.06	0.00
Чай с молоком №685	200	1.46	1.72	2.30	30.00	58.20	6.65	41.85	0.05	0.02	0.05	0.02	0.07	0.26
Хлеб пшеничный	70	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		30.51	33.80	95.60	688.00	144.78	96.89	314.74	9.91	0.05	1.87	0.17	0.21	12.34
ВТОРОЙ УЖИН														
Пироги с рыбными консервами с рисом	100	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56
ИТОГО		7.24	4.29	24.40	165.00	227.51	28.60	181.55	0.37	0.03	0.25	0.08	0.29	0.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96.67	96.06	390.61	2938.00	1521.88	321.31	2006.31	19.06	0.52	11.61	1.31	1.62	68.00

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК ДЕНЬ 4														
Каша геркулесовая молочная жидкая №311	250/10	8.38	14.96	33.90	304.00	174.42	61.90	216.90	1.47	0.10	0.85	0.16	0.21	0.28
Яйцо вареное	40	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Кофейный напиток № 692	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	100	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		18.39	22.99	102.01	685.80	301.94	99.22	371.13	3.17	0.15	2.11	0.33	0.38	0.80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Яблоко	150	6.67	6.76	43.00	260.00	21.92	9.31	62.87	4.84	0.03	0.97	0.06	0.06	0.02
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
Печенье	50	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		7.67	6.96	63.20	346.00	35.92	17.31	76.87	7.64	0.03	1.17	0.08	0.08	4.02
ОБЕД														
Салат из моркови с маслом растительным	100	1.48	8.92	11.70	133.00	24.35	28.69	49.61	0.63	0.00	4.80	0.04	0.05	2.20
Борщ со свежей капустой и сметаной №110	310	2.36	7.01	15.30	133.00	47.32	27.32	60.59	1.30	0.05	0.30	0.06	0.07	9.54
Рыба припущенная №371	160	37.65	11.15	0.70	254.00	36.98	53.22	343.96	1.09	0.04	2.95	0.28	0.25	1.02
Рис отварной	200	6.32	0.80	38.60	191.00	18.40	26.40	69.60	1.60	0.00	1.04	0.13	0.05	0.00
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		32.16	37.38	163.90	1110.00	360.53	276.45	841.51	11.77	0.09	17.53	0.81	0.68	54.76
УЖИН														
Салат Витаминный	100	5.41	8.17	23.50	188.00	128.25	49.08	99.41	1.89	0.00	4.29	0.08	0.10	41.20
Запеканка или рулет картофельный с мясом № 430	250	20.26	24.42	34.00	440.00	29.51	64.76	273.26	4.26	0.03	2.55	0.16	0.19	3.42
Какао с молоком № 693	200	3.64	3.61	18.30	117.00	110.50	26.97	101.09	0.89	0.02	0.11	0.03	0.13	0.52
Хлеб пшеничный	100	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
ИТОГО		31.15	29.13	93.20	864.00	169.01	131.73	496.85	8.10	0.04	4.01	0.36	0.38	3.94
ВТОРОЙ УЖИН														
Плюшка "Новомосковская"	100	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	0.78	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56
ИТОГО		6.52	0.97	28.90	155.00	256.96	45.90	189.50	0.95	0.00	0.44	0.12	0.32	22.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94.74	90.47	358.01	2993.80	1124.36	293.76	1975.86	19.86	0.30	12.26	1.70	1.46	71.08

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 5												
Суп молочный с макаронными	250	4.98	6.27	16.00	141.00	146.57	33.23	138.99	0.75	0.03	0.27	0.10	0.20	8.59
Бутерброд с маслом и сыром № 3	95	9.70	9.90	30.80	256.00	173.31	28.71	148.10	1.34	0.05	1.05	0.08	0.09	0.05
Какао с молоком	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		23.09	20.00	97.81	528.80	441.66	96.76	425.07	3.58	0.10	2.33	0.32	0.45	9.16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Сырники из творога с повидлом	220	34.41	43.09	38.50	691.00	299.92	49.36	435.28	1.47	0.26	1.19	0.13	0.59	0.54
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
ИТОГО		35.41	43.29	58.70	777.00	313.92	57.36	449.28	4.27	0.26	1.39	0.15	0.61	4.54
ОБЕД														
Салат из капусты с яблоками №43	100	1.92	4.49	9.20	8.40	50.94	15.25	28.86	0.61	0.00	2.40	0.02	0.05	9.34
Суп картофельный с клецками	300	2.49	3.37	17.30	111.00	15.35	24.03	61.43	0.92	0.00	1.55	0.09	0.06	7.92
Плов из курицы №492	350	37.85	48.25	72.80	883.00	48.16	92.22	447.42	4.08	0.10	4.01	0.18	0.27	3.04
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Кисель	200	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		49.83	58.23	167.30	1035.00	184.34	197.36	716.76	14.31	0.10	9.81	0.53	0.50	62.30
УЖИН														
Салат из свеклы с изюмом	100	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
Котлеты, биточки, шницели № 451	75	10.9	9.0	9.60	164.00	26.08	20.74	105.09	1.07	0.00	2.35	0.04	0.09	0.04
Рагу овощное	300	5.42	6.99	28.90	203.00	94.14	46.29	152.87	1.53	0.05	0.30	0.17	0.19	7.39
Чай с молоком №685	200	1.46	1.72	2.30	30.00	58.20	6.65	41.85	0.05	0.02	0.05	0.02	0.07	0.26
Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
ИТОГО		25.01	18.77	81.70	704.00	207.42	113.68	422.30	5.60	0.07	4.05	0.40	0.41	7.69
ВТОРОЙ УЖИН														
Пирог из капусты с яйцом	100	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Чай с сахаром с аскорбиновой кислотой	200/0,02	5.75	6.50	9.00	116.00	222.82	25.70	165.21	0.18	0.04	0.21	0.06	0.25	1.10
ИТОГО		7.35	10.70	26.10	225.00	228.57	28.20	181.46	0.38	0.07	0.46	0.09	0.27	1.10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		90.86	92.76	405.51	2703.00	1375.91	339.24	2194.87	13.84	0.59	12.04	1.49	1.74	69.79

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 6												
Каша пшенная молочная жидкая №311	250/10	9.10	13.93	42.20	331.00	157.07	53.46	201.13	1.43	0.10	0.38	0.19	0.18	0.26
Омлет натуральный № 340	110	10.14	11.76	1.50	152.00	58.26	9.86	129.74	1.46	0.15	0.59	0.04	0.30	0.09
Кофейный напиток № 692	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	100	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		27.65	29.52	94.71	605.80	337.11	98.14	468.85	4.38	0.26	1.97	0.36	0.64	0.87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Булочка "Веснушка" №773	90	6.61	4.29	44.00	243.00	12.80	8.76	51.08	0.70	0.01	1.04	0.06	0.03	0.00
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
ИТОГО		8.49	5.37	85.80	428.00	62.00	36.56	89.28	8.34	0.01	1.68	0.15	0.10	26.00
ОБЕД														
Салат "Степной" №25	100	1.51	5.96	7.30	89.00	17.05	18.46	44.00	0.56	0.00	0.17	0.06	0.05	4.26
Щи по- уральски (с крупой) №128	310	2.66	7.27	8.50	112.00	47.92	26.01	58.65	0.90	0.05	0.39	0.05	0.05	9.01
Бефстроганов из говядины	50/50	16.10	11.10	2.70	175.00	16.26	18.40	260.50	5.64	4.02	4.30	0.15	1.35	4.53
Рожки отварные с маслом	200	5.10	7.96	33.50	229.00	59.36	47.51	139.02	1.73	0.04	0.34	0.20	0.17	17.36
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		39.05	34.22	155.10	842.00	259.61	221.91	772.71	15.29	4.11	10.12	0.78	1.81	35.96
УЖИН														
Салат из моркови с маслом растительным	100	4.74	0.60	29.00	143.00	13.80	19.80	52.20	1.20	0.00	0.78	0.10	0.04	0.00
Куры отварные № 487	100	23.72	19.94	0.40	276.00	19.59	19.97	168.64	1.88	0.05	0.73	0.06	0.13	0.91
Какша гречневая с маслом	250	9.09	7.05	55.60	327.00	15.51	12.18	67.61	1.23	0.03	1.40	0.11	0.03	0.00
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб пшеничный	100	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		36.30	27.63	86.40	656.00	53.00	55.65	315.24	5.10	0.08	2.83	0.25	0.21	20.91
ВТОРОЙ УЖИН														
Ватрушка с творогом	75	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56
ИТОГО		7.24	4.29	24.40	165.00	227.51	28.60	181.55	0.37	0.03	0.25	0.08	0.29	0.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		91.08	91.37	360.01	2756.80	939.24	306.16	1827.63	18.19	4.49	13.78	1.62	2.40	70.30

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 7												
Каша манная молочная №311	250/10	7.51	12.88	36.70	293.00	157.23	22.86	132.44	0.52	0.10	0.81	0.08	0.18	0.27
Бутерброд с маслом с сыром	95	4.78	4.05	0.30	57.00	19.36	4.18	66.82	0.87	0.00	0.24	0.02	0.00	0.18
Какао с молоком	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		20.70	20.76	88.01	565.80	298.36	61.86	337.23	2.89	0.12	2.06	0.24	0.34	0.97
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Пирог с повидлом	75	8.07	6.98	29.60	216.00	41.97	11.29	87.67	0.70	0.03	1.22	0.06	0.10	0.05
Сок фруктовый	200	5.75	6.50	9.00	116.00	222.82	25.70	165.21	0.18	0.04	0.21	0.06	0.25	1.10
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
ИТОГО		14.70	14.36	60.20	431.00	299.98	56.79	277.08	5.72	0.07	1.88	0.19	0.39	23.15
ОБЕД														
Салат из моркови с зеленым горошком	100	3.20	10.03	9.30	141.00	15.88	18.36	66.67	0.78	0.02	4.57	0.09	0.09	3.18
Рассольник ленинградский со сметаной №132	310	2.84	6.53	18.80	148.00	26.26	27.68	81.01	1.04	0.03	0.33	0.10	0.08	8.05
Зразы из говядины №456	140	14.75	20.54	16.40	310.00	36.67	26.89	144.62	1.57	0.01	0.00	0.03	0.09	0.00
Рис отварной	200	5.41	8.17	23.50	188.00	128.25	49.08	99.41	1.89	0.00	4.29	0.08	0.10	41.20
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80
Хлеб ржаной	100	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		39.09	47.10	166.30	961.00	323.78	230.24	653.56	11.54	0.05	13.99	0.60	0.55	53.23
УЖИН														
Салат из капусты с морковкой	100	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
Рыба припущенная в молоке	120	18.81	15.34	18.30	289.00	60.15	41.76	221.57	1.64	0.03	6.00	0.17	0.16	0.33
Картофельное пюре	300	5.42	6.99	28.90	203.00	94.14	46.29	152.87	1.53	0.05	0.30	0.17	0.19	7.39
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
Хлеб пшеничный	70	4.74	0.60	29.00	143.00	13.80	19.80	52.20	1.20	0.00	0.78	0.10	0.04	0.00
ИТОГО		32.46	23.57	106.60	733.00	185.99	131.35	505.63	6.37	0.08	7.78	0.52	0.43	27.72
ВТОРОЙ УЖИН														
Пирог с морковью и яйцом	25	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
молоко	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
ИТОГО		2.60	4.40	37.30	195.00	19.75	10.50	30.25	3.00	0.03	0.45	0.05	0.04	4.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94.85	86.62	398.21	2752.00	1127.86	297.53	1803.75	17.97	0.34	12.16	1.59	1.75	81.35

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК ДЕНЬ 8														
Каша рисовая молочная жидкая № 311	250/10	6.29	12.88	37.90	293.00	152.90	33.93	153.99	0.52	0.10	0.39	0.06	0.18	0.27
Омлет натуральный № 340	110	10.14	11.76	1.50	152.00	58.26	9.86	129.74	1.46	0.15	0.59	0.04	0.30	0.09
Кофейный напиток № 692	200	3.64	3.61	18.30	117.00	110.50	26.97	101.09	0.89	0.02	0.11	0.03	0.13	0.52
Хлеб "Колосок"	100	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		25.47	28.94	90.81	725.80	337.45	93.40	444.51	4.24	0.26	1.99	0.24	0.65	0.88
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Вафли	50	7.88	12.23	53.60	357.00	73.65	34.93	156.99	1.34	0.08	0.65	0.07	0.16	0.26
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
ИТОГО		9.76	13.31	95.40	542.00	122.85	62.73	195.19	8.98	0.08	1.29	0.15	0.23	26.26
ОБЕД														
Салат "Несвижский" №63	100	3.51	20.96	6.10	227.00	14.80	7.25	45.77	0.24	0.00	8.99	0.01	0.02	0.98
Суп картофельный с лапшой домашней №140	300	3.48	3.39	21.90	134.00	18.54	25.33	71.14	1.05	0.02	0.20	0.10	0.08	7.92
Куры отварные № 487	100	23.72	19.94	0.40	276.00	19.59	19.97	168.64	1.88	0.05	0.73	0.06	0.13	0.91
Каша гречневая	250	14.98	14.91	57.70	214.00	89.28	51.89	104.98	3.43	0.05	0.37	0.04	0.08	8.34
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80
Хлеб ржаной	50	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
Хлеб пшеничный	100	6.32	0.80	38.60	191.00	18.40	26.40	69.60	1.60	0.00	1.04	0.13	0.05	0.00
ИТОГО		60.95	61.33	198.80	1025.00	265.84	222.57	678.47	13.47	0.12	15.48	0.55	0.52	18.95
УЖИН														
Свекла тушеная	100	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
Жаркое по-домашнему №436	300	20.84	23.30	32.30	424.00	27.89	50.94	128.57	2.07	0.00	0.00	0.19	0.11	15.00
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб ржаной	100	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		28.28	24.44	86.90	741.00	57.29	90.94	251.07	5.06	0.00	1.35	0.36	0.18	35.00
ВТОРОЙ УЖИН														
Пироги с яблоками	100	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Напиток "Золотой шар"	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
ИТОГО		4.61	7.34	35.00	218.00	111.75	14.68	94.55	0.33	0.05	0.35	0.05	0.14	0.52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96.18	93.11	381.10	2962.80	895.17	328.19	1663.78	18.62	0.51	13.46	1.36	1.71	73.61

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК ДЕНЬ 9														
Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	5.48	5.53	19.90	151.00	135.61	18.01	113.34	0.40	0.03	0.45	0.06	0.16	0.65
Бутерброд с маслом и сыром № 3	95	9.70	9.90	30.80	256.00	173.31	28.71	148.10	1.34	0.05	1.05	0.08	0.09	0.05
Какао с молоком	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		23.59	19.26	101.71	528.80	430.69	81.54	399.42	3.23	0.10	2.51	0.28	0.41	1.22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Запеканка творожная с повидлом	220	34.41	43.09	38.50	685.00	299.92	49.36	435.28	1.47	0.26	1.19	0.13	0.59	0.54
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
ИТОГО		35.41	43.29	58.70	771.00	313.92	57.36	449.28	4.27	0.26	1.39	0.15	0.61	4.54
ОБЕД														
Салат из моркови с яблоком	100	0.89	4.01	4.40	5.80	14.13	13.12	24.19	0.63	0.00	0.47	0.03	0.02	6.90
Суп гороховый с мясом	250	2.88	8.15	16.00	150.00	39.19	23.28	80.91	0.87	0.02	2.95	0.07	0.06	9.61
Рыба тушеная с овощами	200/75	10.9	9.0	9.60	164.00	26.08	20.74	105.09	1.07	0.00	2.35	0.04	0.09	0.04
Рис отварной с маслом	210	4.48	12.75	42.50	304.00	36.52	62.34	121.53	1.22	0.06	0.87	0.08	0.10	2.66
Чай с молоком и сахаром № 685	200	1.54	1.58	15.80	81.00	53.20	6.09	39.15	0.08	0.00	0.05	0.01	0.06	0.26
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		28.05	37.53	142.60	976.80	238.62	191.42	549.91	12.54	0.08	8.52	0.48	0.45	41.47
УЖИН														
Салат из свеклы с изюмом	100	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
Котлета из говядины	50	37.65	11.15	0.70	254.00	36.98	53.22	343.96	1.09	0.04	2.95	0.28	0.25	1.02
Рагу из овощей	250	4.54	12.76	25.80	238.00	62.99	56.88	121.13	1.92	0.03	5.00	0.14	0.11	17.70
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб пшеничный	70	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		49.63	25.05	81.10	733.00	129.37	150.10	587.60	6.00	0.06	9.30	0.60	0.44	38.72
ВТОРОЙ УЖИН														
Булочка "Простая"	100	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56
ИТОГО		7.24	4.29	24.40	165.00	227.51	28.60	181.55	0.37	0.03	0.25	0.08	0.29	0.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94.29	91.89	384.11	2764.60	1340.12	317.60	2167.76	18.42	0.52	12.67	1.59	1.35	76.51

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14
ЗАВТРАК ДЕНЬ 9														
Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	5.48	5.53	19.90	151.00	135.61	18.01	113.34	0.40	0.03	0.45	0.06	0.16	0.65
Бутерброд с маслом и сыром № 3	95	9.70	9.90	30.80	256.00	173.31	28.71	148.10	1.34	0.05	1.05	0.08	0.09	0.05
Какао с молоком	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00
ИТОГО		23.59	19.26	101.71	528.80	430.69	81.54	399.42	3.23	0.10	2.51	0.28	0.41	1.22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
Запеканка творожная с повидлом	220	34.41	43.09	38.50	685.00	299.92	49.36	435.28	1.47	0.26	1.19	0.13	0.59	0.54
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00
ИТОГО		35.41	43.29	58.70	771.00	313.92	57.36	449.28	4.27	0.26	1.39	0.15	0.61	4.54
ОБЕД														
Салат из моркови с яблоком	100	0.89	4.01	4.40	5.80	14.13	13.12	24.19	0.63	0.00	0.47	0.03	0.02	6.90
Суп гороховый с мясом	250	2.88	8.15	16.00	150.00	39.19	23.28	80.91	0.87	0.02	2.95	0.07	0.06	9.61
Рыба тушеная с овощами	200/75	10.9	9.0	9.60	164.00	26.08	20.74	105.09	1.07	0.00	2.35	0.04	0.09	0.04
Рис отварной с маслом	210	4.48	12.75	42.50	304.00	36.52	62.34	121.53	1.22	0.06	0.87	0.08	0.10	2.66
Чай с молоком и сахаром № 685	200	1.54	1.58	15.80	81.00	53.20	6.09	39.15	0.08	0.00	0.05	0.01	0.06	0.26
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00
Хлеб ржаной	150	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00
ИТОГО		28.05	37.53	142.60	976.80	238.62	191.42	549.91	12.54	0.08	8.52	0.48	0.45	41.47
УЖИН														
Салат из свеклы с изюмом	100	3.95	0.50	24.20	119.00	11.50	16.50	43.50	1.00	0.00	0.65	0.08	0.03	0.00
Котлета из говядины	50	37.65	11.15	0.70	254.00	36.98	53.22	343.96	1.09	0.04	2.95	0.28	0.25	1.02
Рагу из овощей	250	4.54	12.76	25.80	238.00	62.99	56.88	121.13	1.92	0.03	5.00	0.14	0.11	17.70
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00
Хлеб пшеничный	70	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00
ИТОГО		49.63	25.05	81.10	733.00	129.37	150.10	587.60	6.00	0.06	9.30	0.60	0.44	38.72
ВТОРОЙ УЖИН														
Булочка "Простая"	100	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56
ИТОГО		7.24	4.29	24.40	165.00	227.51	28.60	181.55	0.37	0.03	0.25	0.08	0.29	0.56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														
		94.29	91.89	384.11	2764.60	1340.12	317.60	2167.76	18.42	0.52	12.67	1.59	1.35	76.51

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	14	
ЗАВТРАК		ДЕНЬ 10													
Каша ячневая	250/10	9.10	13.93	42.20	331.00	157.07	53.46	201.13	1.43	0.10	0.38	0.19	0.18	0.26	
Бутерброд с маслом и сыром № 3	95	9.70	9.90	30.80	256.00	173.31	28.71	148.10	1.34	0.05	1.05	0.08	0.09	0.05	
Кофейный напиток № 692	200	3.01	3.14	17.90	109.00	106.00	12.18	78.30	0.13	0.02	0.10	0.03	0.12	0.52	
Хлеб "Колосок"	70	5.40	0.69	33.11	163.80	15.78	22.64	59.68	1.37	0.00	0.91	0.11	0.04	0.00	
ИТОГО		27.21	27.66	124.01	603.80	452.16	116.99	487.21	4.26	0.16	2.44	0.41	0.43	0.83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Колбаса	50	4.53	2.22	43.60	211.00	13.72	8.10	40.89	0.86	0.01	1.11	0.06	0.04	0.06	
Хлеб пшеничный	70	1.16	0.88	19.30	96.00	9.20	13.20	34.80	0.80	0.00	0.52	0.06	0.02	0.00	
Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.20	0.02	0.02	4.00	
ИТОГО		6.41	3.30	85.40	396.00	62.92	35.90	79.90	8.50	0.01	1.75	0.14	0.10	29.06	
ОБЕД															
Салат из капусты с морковью	100	1.92	4.49	9.20	8.40	50.94	15.25	28.86	0.61	0.00	2.40	0.02	0.05	9.34	
Борщ со свежей капустой и сметаной №110	310	2.36	7.01	15.30	133.00	47.32	27.32	60.59	1.30	0.05	0.30	0.06	0.07	9.54	
Зразы из говядины №456	70	14.75	20.54	16.40	310.00	36.67	26.89	144.62	1.57	0.01	0.00	0.03	0.09	0.00	
Рагу из овощей №224	300	4.54	12.76	25.80	238.00	62.99	56.88	121.13	1.92	0.03	5.00	0.14	0.11	17.70	
Компот из смеси сухофруктов № 639	200	2.44	0.13	41.40	171.00	70.93	45.68	63.51	1.44	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	
Хлеб ржаной	100	6.50	1.20	32.70	173.00	34.30	46.06	154.84	3.82	0.00	1.40	0.18	0.08	0.00	
Яблоки свежие	220	0.88	0.88	21.60	99.00	35.20	19.80	24.20	4.84	0.00	0.44	0.07	0.04	22.00	
ИТОГО		35.67	46.53	160.10	1129.40	312.35	231.28	608.35	11.47	0.09	12.37	0.54	0.52	37.38	
УЖИН															
Сосиски отварные №413	120	11.23	18.09	1.00	212.00	24.00	13.50	116.76	1.73	0.00	0.60	0.02	0.06	0.00	
Картофельное пюре	300	8.58	14.56	42.00	336.00	70.62	72.56	213.79	3.47	0.13	0.00	0.27	0.27	15.80	
Чай с сахаром и аскорбиновой кислотой №685	200/0,02	0.19	0.04	13.70	53.00	0.40	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	188.00	17.50	23.50	79.00	1.95	0.00	0.70	0.09	0.04	0.00	
ИТОГО		23.30	33.29	73.40	789.00	112.52	109.56	409.55	7.19	0.13	1.30	0.38	0.37	35.80	
ВТОРОЙ УЖИН															
Ватрушка с повидлом	75	1.60	4.20	17.10	109.00	5.75	2.50	16.25	0.20	0.03	0.25	0.03	0.02	0.00	
Кефир №698	200	5.64	0.09	7.30	56.00	221.76	26.10	165.30	0.17	0.00	0.00	0.06	0.27	0.56	
ИТОГО		7.24	4.29	24.40	165.00	227.51	28.60	181.55	0.37	0.03	0.25	0.08	0.29	0.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			92.59	110.78	467.31	2918.20	1167.45	285.33	1765.75	20.33	0.42	12.11	1.55	1.70	74.57

	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B ₁	B ₂	C
1 день	92.51	97.65	403.51	2903.60	1072.80	309.30	1723.60	18.31	0.58	12.59	1.33	1.50	77.48
2 день	92.71	79.54	438.31	2681.80	1006.41	337.12	1674.33	19.97	0.57	13.32	1.56	1.59	67.49
3 день	96.67	96.06	390.61	2938.00	1521.88	321.31	2006.31	19.06	0.52	11.61	1.31	1.62	68.00
4 день	94.74	90.47	358.01	2993.80	1124.36	293.76	1975.86	19.86	0.30	12.26	1.70	1.46	71.08
5 день	90.86	92.76	405.51	2703.00	1375.91	339.24	2194.87	13.84	0.59	12.04	1.49	1.74	69.79
6 день	91.08	91.37	360.01	2756.80	939.24	306.16	1827.63	18.19	4.49	13.78	1.62	2.40	70.30
7 день	94.85	86.62	398.21	2752.00	1127.86	297.53	1803.75	17.97	0.34	12.16	1.59	1.75	81.35
8 день	94.29	91.89	384.11	2764.60	1340.12	317.60	2167.76	18.42	0.52	12.67	1.59	1.35	76.51
9 день	96.18	93.11	381.10	2962.80	895.17	328.19	1663.78	18.62	0.51	13.46	1.36	1.71	73.61
10 день	92.59	110.78	467.31	2918.20	1167.45	285.33	1765.75	20.33	0.42	12.11	1.55	1.70	74.57
Сумма	936.48	930.25	3986.69	28374.60	11571.20	3135.54	18803.65	184.57	8.84	126.00	15.11	16.83	730.18
Среднее	93.65	93.03	398.67	2837.46	1157.12	313.55	1880.37	18.46	0.88	12.60	1.51	1.68	73.02
норма	90	90	383	2713	1200	400	1800	17	0.9	12	1.4	1.6	70

Выполнение норм выдачи продуктов питания для детей от 12 лет и старше на осенне-зимний период

продукты	1 д	2 д	3 д	4 д	5 д	6 д	7 д	8 д	9 д	10д	Общее	Среднее в день	Норма г	Анализ
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150	150	норма
Хлеб пшеничный	200	198	200	200	208	200	197	200	208	198	2009	201	200	+1
Мука пшеничная	4	76	3	61	31	67	44	15	30	43	374	37	38	-1
Крупы, боб, макар изд.	78	26	56	38	98	161	75	91	72	50	745	75	75	норма
Картофель	254	543	337	294	494	387	479	432	150	630	4000	400	400	норма
Овощи и зелень	521	487	509	677	280	189	494	420	540	592	4709	471	470	+1
Фрукты свежие	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	2500	250	250	норма
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	200	норма
Фрукты сухие	33	20	0	20	0	23	20	20	13	20	169	17	15	+2
Сахар	85.2	72	80.5	79.5	80.5	75.4	66.5	74.9	74	88	776.5	78	75	+2
Конд. Изд	50	0	20	50	20	0	25	50	20	30	265	27	25	+2
Кофейный напиток	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	4	4	норма
Какао	4	0	4	4	0	0	0	4	0	0	16	2	2	норма
Чай	0.2	0.2	0.2	0	0.4	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	2	0.2	0.2	норма
Мясо гов.	107	77	134	134	77	134	79	134	104	79	1059	106	105	+1
Куры	183	0	0	0	150	225	0	150	0	0	708	71	70	+1
Рыба	0	249	25	249	0	0	249	32	299	0	1103	110	110	норма
Колбасные изд.	0	51	76	0	0	0	0	0	0	126	253	25	25	норма
Молоко, кисломол.	478	613	581	545	625	555	619	461	543	500	5520	552	550	+2
Творог	0	0	233	0	230	27.2	0	0	210	0	700.2	70	70	норма
Сметана	0	6	11	6	6	41.5	18.5	0	5	6	100	10	10	норма
Сыр	20	0	20	0	20	0	0	0	20	20	100	10	12	-2
Масло сливочное	70	37	54.3	59.7	50	50	50.9	50	41	52	514.9	51	50	+1
Масло растительное	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	190	19	18	+1
Яйцо	9	80	6	9	7	82	66	103	6	29	397	40	40	норма
Дрожжи	0	1	0	3	0	2	1	0	0	1	8	1	1	норма
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80	8	8	норма
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	норма

В салатах из сырых овощей используются овощи нового урожая после 1 марта.

Для составления примерного меню ГОУ РШИСП №5 использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей школьного возраста:

- Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях), под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана. – г. Уфа: РИИЦ «Деловая литература», 2002 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: ИП Поляковский Ю. И., 2009. – 260 с.
- В связи с повышенными энергозатратами у детей, в составлении меню используются суточные нормы питания по приказу №403 от 20.06.92 г и постановлению Правительства РФ.