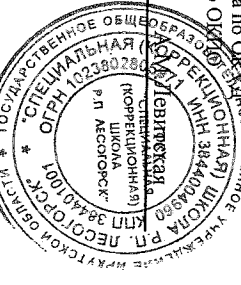


Директор

"1" 1 ОКТЯБРЯ 2022г.

1 ДЕНЬ



СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ пел	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	Р							
289	Завтрак Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	3,9	7,1	17,1	142	0,20	0,10	1,0	90	0,5	25	23	14	0,1	94	0,01	0,001	0,1							
1	Бульбобод со сливочным маслом (хлеб пшеничный)	80/20	6,6	15,2	39,0	284	0,00	0,10	0,2	270	0,2	304	86	11	0,2	58	0	0,003	0,1							
719	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155	0,02	0,02	0,4	45	0,3	47	50	6	0	98	0	0,001	0							
пром. вып.	Фрукты с везжие	100	0,6	0,2	7,6	36	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
	Обед																									
97	Салат мясной	80	7,0	13,2	11,3	95	0,01	0,06	1,9	9	0,3	49	57	21	0,4	69	0,01	0,001	0,9							
220	Суп с крупой и мясом	200	1,5	2,6	9,3	125	0,10	0,20	20,1	5	2,0	48	56	10	0,5	34	0,01	0,001	0,1							
294	Котлета куриная	90	7,9	24,0	12,6	189	0,00	0,12	0,5	18	0,9	14	31	5	0,8	102	0	0,002	0,1							
708	Капустя тушеная с маслом	150	6,1	9,6	12,0	144	0,07	0,10	9,9	19	1,7	15	33	11	0,5	21	0,01	0,002	0,1							
644	Компот из с/ф	200	1,2	0,3	47,3	196	0,00	0,10	0,4	11	0,2	34	38	5	0,5	34	0,01	0,002	0,1							
пром. вып.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,00	0,05	0,1	10	0,2	8	8	4	1,9	75	0	0,003	0,2							
пром. вып.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,9	69	0,10	0,05	0,0	25	0,2	53	167	55	1,5	75	0	0,003	0,2							
	Полдник																									
1052	Пирожок печеный с пеньем	50	16,7	6,8	5,0	205	0,05	0,05	0,2	15	0,3	57	138	18	0,8	75	0,01	0,001	0,2							
пром. вып.	Фрукты с везжие	100	0,8	0,3	9,0	61	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
пром. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	103	0,00	0,00	2,6	17	0,5	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2							
	Ужин																									
628	Говядина запеченая в духовом шкафу с маслом	200	5,6	7,8	4,3	190	0,05	0,06	0,9	12	1,3	119	81	17	1,0	69	0,01	0,001	0,1							
651	Кисель плодовоовощный	200	0,2	0,1	27,5	71	0,00	0,10	2,2	65	0,5	34	38	5	0,3	34	0,01	0,005	0,1							
пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117	0,20	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,6	85	0	0,003	0,1							
пром. вып.	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,8	115	0,27	0,05	0,0	25	0,2	105	105	32	1,4	85	0	0,001	0,2							
	Второй ужин																									
966	Йогурт 2,5% жирности	200	7,8	5,1	18,4	137	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
	Итого по группам пилаопиакса																									
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	Р							
	Завтрак	617	14,7	25,2	92,9		0,24	0,27	6,3	416	1,2	383	166	33	0	262	0,01	0,006	0,3							
	Обед	865	27,0	50,2	117,1		0,28	0,68	32,9	97	5,5	220	391	110	6	410	0,05	0,014	1,7							
	Полдник	369	18,5	7,1	34,2		0,07	0,10	7,6	44	1,0	86	166	32	1	108	0,03	0,003	0,5							
	Ужин	493	12,5	8,9	80,9		0,52	0,26	3,2	124	2,2	363	329	58	3	273	0,02	0,010	0,5							
	Второй ужин	137	7,8	5,1	18,4		0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1							
	Итого	2481	80,5	96,5	343,5		1,20	1,40	60,0	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0							

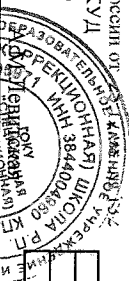
Ответственный за составление меню

Е.В. Радугина
 подпись

Е.В. Радугина
 расшифровка подписи

Директор

11 октября 2022г.
2 ДЕНЬ



КОД
330517

СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Селен	F							
235	Завтрак Суп молочный с макарон. изд. и маслом	200	7,6	7,0	13,1	144	0,16	0,10	1	50	0,3	75	69	4	0,6	81	0,01	0,001	0,1							
3	Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный)	70/30	12,6	9,6	34,0	251	0,10	0,21	0	270	0,2	304	76	11	0,2	58	0	0,001	0,2							
725	Какао	200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	0,10	0	45	0,3	47	50	6	0	98	0	0,002	0							
прод. вып.	Фрукты с вежие	100	0,6	0,2	10,6	37	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,001	0,001	0,1							
107	Обед Салат мясной	80	2,8	3,1	9,8	96	0,05	0,06	8	17	0,5	49	42	14	0,1	49	0,01	0,002	0,2							
158	Суп из овощей с мясом	200	5,7	5,0	11,1	139	0,05	0,10	9	16	1,5	15	35	21	0,9	23	0,01	0,002	0,2							
299	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,8	3,9	21,6	167	0,07	0,10	15	15	0,1	16	73	24	0,8	34	0	0,002	0,2							
510	Котлета рыбная	90	1,4	2,4	9,1	96	0,00	0,10	0	22	0,3	43	41	8	1,0	52	0	0,003	0,3							
651	Компот из кураги	200	1,3	0,1	44,3	142	0,00	0,10	2	29	0,2	34	31	5	1,0	34	0,01	0,001	0,3							
прод. вып.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,00	0,05	0	15	0,2	25	8	4	0,9	105	0	0,003	0,2							
прод. вып.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,9	69	0,10	0,05	0,0	25	0,2	53	167	55	1,5	105	0	0,001	0,2							
прод. вып.	Полдник Кондитерское изделие	25	4,6	17,6	13,0	169	0,10	0,02	0	31	0,1	28	41	8	0,1	31	0,01	0,002	0,1							
прод. вып.	Фрукты с вежие	100	0,8	0,3	14,0	60	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
прод. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	105	0,00	0,00	3	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,002	0,2							
649	Ужин Курдита тушенная с овощами и рисом	200	5,2	8,2	13,2	117	0,10	0,10	2	25	4,9	80	93	21	0,6	80	0,01	0,002	0,1							
прод. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117	0,10	0,05	0,1	22	0,2	75	105	4	0,9	80	0	0,003	0,2							
прод. вып.	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,8	115	0,17	0,05	0,0	25	0,2	75	105	32	0,9	80	0	0,003	0,2							
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	97	0,05	0,02	0	34	0,1	98	79	0	0,4	98	0	0,001	0,1							
966	Второй ужин Ряженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,4	108	0,09	0,10	10	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
Итого по группам питающихся																										
Группа		Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Г	Селен	F							
Завтрак		557	24,6	17,5	83,7		0,30	0,46	6	37,6	1,0	433	202	23	1	249	0,01	0,005	0,4							
Обед		779	19,1	15,1	125,4		0,27	0,56	34	139	3,0	234	398	131	6	401	0,04	0,014	1,6							
Полдник		334	6,4	17,9	47,2		0,12	0,07	7	60	0,5	57	69	22	0	64	0,03	0,005	0,4							
Ужин		446	17,7	14,2	71,9		0,42	0,22	2	106	5,4	328	382	57	3	338	0,01	0,009	0,6							
Второй ужин		108	5,8	5,0	8,4		0,09	0,10	10	19	0,1	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1							
Итого		2224	73,6	69,7	336,6		1,20	1,40	60	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0							

Ответственный за составление меню

Подпись

Е.В. Радугина
расшифровка подписи

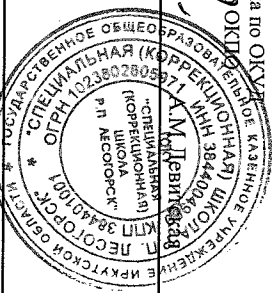
ГОКУ "Специальный(коррекционный) школар.г.Лесгорск"

организация

Директор

"1"

Октябрь 2022г.
3 ДЕНЬ



КОД	330517
-----	--------

СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ реч	Пример питания/наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	Ф						
289	Завтрак Каша молочная манная со сливочным маслом	200	7,8	8,6	15,5	269	0,05	0,10	0	90	0,1	85	89	1	0,1	61	0,01	0,001	0,1							
прод. вып.	Батон	60	4,5	1,8	30,6	139	0,01	0,01	0,1	0	0,1	100	76	5	0,2	38	0	0,003	0,3							
715	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,10	0,1	46	0,1	59	10	4	0,1	15	0	0,002	0,1							
прод. вып.	Фрукты с везжие	100	0,6	0,2	10,6	57	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
209	Дипло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,02	0,4	0	0,1	34	50	0	0	98	0	0,001	0,3							
	Обед																									
100	Винегрет овощной	80	3,6	3,1	10,6	128	0,08	0,20	0,06	74	6,7	92	15	0,6	0,5	82	0,01	0,002	0,1							
187	Шти из свежей капусты с мясом	200	7,2	7,4	11,8	175	0,14	0,21	8,6	57	0,5	88	81	40	1,5	75	0,01	0,002	0,2							
626	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	14,1	12,4	17,5	294	0,00	0,10	23,1	57	0,1	76	127	47	0,5	34	0,00	0,002	0,2							
643	Компот из изюма	200	0,3	0,1	29,9	92	0,02	0,10	3,2	65	0,2	45	38	5	0,5	34	0,01	0,001	0,1							
прод. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	5	0,2	25	8	4	0,9	105	0	0,003	0,2							
прод. вып.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,9	69	0,10	0,05	0,0	25	0,2	53	167	55	0,5	105	0	0,003	0,2							
	Полдник																									
прод. вып.	Масса творожная	90	10,8	30,0	26,0	215	0,01	0,01	0,2	35	0,2	65	56	17	1,2	58	0	0,001	0,2							
прод. вып.	Фрукты с везжие	100	0,8	0,3	14,0	59	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
прод. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	91	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2							
	Ужин																									
275	Салатка овощная с курицей	200	4,8	8,8	26,9	212	0,02	0,06	1,8	94	0,3	69	81	23	0,1	69	0,01	0,002	0,1							
714	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,9	42	0,10	0,10	0,1	46	0,1	75	8	4	1,1	24	0	0,001	0,1							
прод. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117	0,20	0,05	0,1	22	0,2	75	105	4	0,9	105	0	0,003	0,2							
прод. вып.	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,8	115	0,27	0,05	0,0	25	0,2	75	105	12	1,9	105	0	0,003	0,2							
	Второй ужин																									
966	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5,0	16,1	122	0,04	0,10	10,0	19	0,1	48	49	11	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
	Итого по группам питающихся																									
	Группа	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	Ф							
	Завтрак	609	19,5	16,6	72,9	0,20	0,28	5,3	147	0,6	285	232	12	0	224	0,01	0,008	0,9								
	Обед	852	30,1	23,7	104,1	0,34	0,71	35,1	283	7,9	379	436	152	4	434	0,03	0,013	1,0								
	Полдник	365	12,6	30,3	60,2	0,03	0,06	7,6	64	0,6	94	84	31	1	91	0,02	0,003	0,5								
	Ужин	486	12,0	9,8	85,9	0,59	0,26	2,0	187	0,8	294	299	44	4	303	0,01	0,009	0,6								
	Второй ужин	122	5,4	5,0	16,1	0,04	0,10	10,0	19	0,1	48	49	11	2	48	0,01	0,001	0,1								
	Итого	2434	79,6	85,4	339,2	1,20	1,40	60,0	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,003	3,0								

Ответственный за составление меню

Е.В. Ралдугина

Е.В. Ралдугина

ПОДПИСЬ

расшифровка подписи

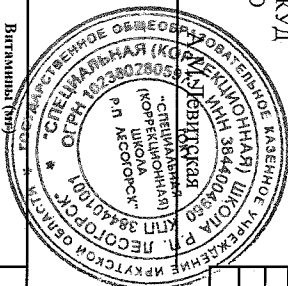
Директор

ОКТОБРИ 2022г
4 ДЕНЬ

Формы по ОКУД
ФР ОКПО

КОД
330517

СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет



№ п/п	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	F						
Завтрак																										
236	Суп молочный с пшеном и маслом	200	8,2	8,1	13,7	120	0,05	0,10	2,0	87	0,3	146	86	11	0,1	91	0,01	0,001	0,1							
1	Бутерброд со сливочным маслом (хлеб пшеничный)	80/20	6,6	15,2	39,0	284	0,01	0,01	0,2	73	0,2	155	97	1	1,2	58	0	0,003	0,2							
проц. вып.	Фрукты с везжие	100	0,6	0,2	10,6	32	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
719	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155	0,02	0,02	0,4	12	0,1	34	50	0	1,0	98	0	0,001	0,4							
Обед																										
79	Салат из белокочанной капусты	80	4,5	5,2	1,5	76	0,05	0,20	10,0	45	0,1	73	31	1	0,1	69	0	0,001	0,1							
164	Суп с мясными фрикадельками	200	5,2	10,8	3,6	120	0,12	0,06	1,39	97	0,2	96	45	4	0,9	39	0,01	0,002	0,2							
413	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,8	0,8	28,0	110	0,03	0,06	19,5	14	0,3	58	72	19	0,1	69	0,01	0,002	0,1							
582	Печенье по старановски	90	5,8	6,2	9,3	117	0,01	0,04	0	53	0,2	33	42	17	0,9	34	0,01	0,002	0,2							
644	Компот из с/ф	200	1,2	0,3	47,3	196	0,00	0,10	0,3	36	0,2	42	38	5	0,5	34	0,01	0,001	0,1							
проц. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	35	7	0,9	105	0	0,001	0,2							
проц. вып.	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,3	115	0,27	0,05	0,0	25	0,2	81	105	32	0,9	105	0	0,003	0,2							
Полдник																										
проц. вып.	Фрукты с везжие	100	0,8	0,3	14,0	76	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
проц. вып.	Кондитерское изделие	25	4,6	8,9	11,0	175	0,02	0,02	0	57	0,1	31	41	18	0,6	31	0	0,002	0,1							
проц. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	102	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2							
Ужин																										
513	Гречка рассыпчатая с маслом	150	6,3	7,2	2,4	152	0,10	0,10	1,9	46	4,8	80	81	21	0,6	60	0,01	0,001	0,1							
591	Гуляш	90	5,2	6,2	1,4	138	0,10	0,10	1,9	10	1,9	80	81	11	0,6	80	0,01	0,005	0,1							
713	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40	0,20	0,20	0,1	46	0,1	5	13	11	0,1	5	0	0,001	0,1							
проц. вып.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,00	0,05	0	15	0,2	25	32	4	0,9	65	0	0,001	0,2							
проц. вып.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,9	69	0,10	0,05	0,0	25	0,2	53	167	55	0,5	65	0	0,001	0,2							
Второй ужин																										
966	Йогурт 2,5% жирности	200	7,8	5,1	18,4	137	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
Итого по группам питающихся																										
Группа		Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	F						
Завтрак		591	19,0	26,2	92,5		0,09	0,18	7,3	183	0,8	342	240	14	2	259	0,01	0,006	0,8							
Обед		828	29,4	24,2	133,4		0,48	0,56	31,3	270	1,4	408	368	85	4	455	0,04	0,012	1,1							
Полдник		353	6,4	9,2	45,2		0,04	0,07	7,4	86	0,5	60	69	32	1	64	0,03	0,004	0,4							
Ужин		469	16,1	14,0	42,8		0,50	0,50	4,0	142	7,2	242	374	102	3	274	0,02	0,009	0,7							
Второй ужин		137	7,8	5,1	18,4		0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1							
Итого		2378	78,7	78,7	332,3		1,20	1,40	60,0	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0							

Ответственный за составление меню

Подпись

Е.В. Радлугина
расшифровка подписи

Директор

[Подпись]

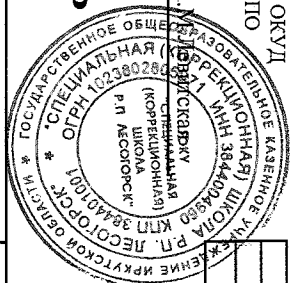
А.М. КОЗЛОВСКАЯ
 (коррекционная)
 школа-интернат
 п.п. Асесорск

Форма по ОКУД
 по ОКПО

КОД
 330517

11 октября 2022г.

5 ДЕНЬ



СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ п/п	Применение	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	F						
Завтрак																										
289	Кашиа Молочная ячневая с маслом	200	7,2	8,4	12,5	147	0,10	0,10	1,1	85	0,3	92	93	34	0,2	94	0,01	0,001	0,1							
3	Бутерброд с сыром(хлеб пшеничный)	70/30	12,6	9,6	34,0	251	0,01	0,01	0,2	29	0,2	80	186	18	1,2	58	0	0,003	0,2							
прок. вып.	Фрукты с везие	100	0,6	0,2	10,6	40	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	97	0,05	0,02	0,4	34	0,1	98	79	0	0,4	98	0	0,001	0,1							
Обед																										
34	Салат из свежих с зеленым горошком	80	1,6	3,1	14,3	111	0,15	0,20	1,8	87	0,1	90	120	32	1,5	86	0	0,001	0,1							
167	Суп с клецками с курицей	200	7,2	8,6	15,7	178	0,14	0,09	4,05	104	1,9	99,3	64	12	1,5	120	0	0,001	0,2							
321	Рагу из овощей с мясом	150	7,8	8,6	12,6	203	0,15	0,10	23,6	21	0,1	89	125	15	0,5	120	0,00	0,002	0,2							
651	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0,1	27,5	71	0,00	0,10	2,2	65	0,2	74	38	15	0,5	60	0,01	0,001	0,1							
прок. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	8	4	0,9	65	0	0,003	0,2							
прок. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,2	96	55	15	1,1	105	0	0,003	0,2							
Полдник																										
113	Булочка "Домашняя"	50	4,6	5,3	11,0	142	0,07	0,04	0,09	89	1,62	55,8	50	0,9	0,1	12	0,01	0,001	0,2							
прок. вып.	Фрукты с везие	100	0,8	0,3	14,0	74	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
прок. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	105	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,4							
Ужин																										
185	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170/30	5,7	7,2	10,6	127	0,10	0,10	1,9	25	3,9	80	81	41	0,6	70	0,01	0,005	0,2							
1	Хлеб с маслом	80/20	5,6	15,2	39,4	158	0,20	0,25	0,1	22	0,2	105	105	17	0,9	85	0	0,003	0,3							
651	Компот из кураги	200	1,3	0,1	44,7	142	0,00	0,10	2,2	55	0,2	34	11	15	1,0	34	0,01	0,005	0,3							
Второй ужин																										
966	Раженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,4	108	0,09	0,10	10	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
Итого по группам питающихся																										
Группа		Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	F						
Завтрак		535	26,2	23,2	66,7		0,18	0,18	6,4	159,0	0,8	277	365	54	2	262	0,01	0,006	0,5							
Обед		749	22,2	21,2	109,3		0,54	0,59	31,9	302,0	2,7	473	411	92	6	556	0,01	0,011	1,0							
Полдник		321	6,4	5,6	45,2		0,09	0,09	7,5	118,0	2,0	85	78	15	0	45	0,03	0,003	0,7							
Ужин		427	12,6	22,5	94,7		0,30	0,45	4,2	102,0	4,3	218	197	72	2	189	0,02	0,013	0,8							
Второй ужин		108	5,8	5,0	8,4		0,09	0,10	10,0	19,0	0,1	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1							
Итого		2140	73,2	77,5	324,3		1,20	1,40	60	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0							

Ответственный за составление меню

[Подпись]

Е.В. Радугина
 расшифровка подписи

ГОКУ "Специальная(коррекционная) школа" р.п. Леогорск"

организация

по ОКПО

код
330517

Директор

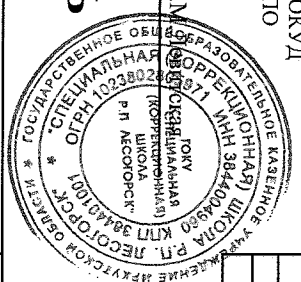
[Подпись]

А.Н.

"1"

октября 2022г.

6 ДЕНЬ



СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Селен	Ф							
236	Завтрак Суп молочный с гречкой и маслом	200	8,5	9,2	11,7	299	0,10	0,10	0	105	0,3	94	73	11	1,1	94	0,01	0,001	0,1							
прок. вып.	Батон	60	4,5	1,8	30,6	139	0,01	0,01	0,1	0	0,1	70	76	5	0,2	38	0	0,003	0,3							
209	Дйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0,02	0,4	0	0,1	34	50	0	0,5	98	0	0,001	0,3							
прок. вып.	Фрукты с везие	100	0,6	0,2	10,6	47	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
715	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,08	0,1	39	0,1	35	8	4	1,1	5	0	0,001	0,1							
	Обед																									
54	Салат из свеклы с яблоками	80	8,1	8,1	11,7	128	0,05	0,01	0,8	72	0,4	95	56	15	0,1	36	0,01	0,001	0,1							
140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,4	8,8	11,8	189	0,01	0,08	1,5	63	0,5	85	67	23	0,5	43	0	0,002	0,2							
649	Курлица тушеная с овощами и рисом	150	9,2	10,2	11,8	213	0,10	0,10	1,9	55	0,9	80	81	51	0,6	80	0,01	0,001	0,2							
1008	Напиток лимонный	200	0,4	0,1	4,0	141	0,08	0,30	1,0	56	0,6	89	5	10	1,0	58	0,00	0,001	0,1							
прок. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117	0,10	0,05	0,1	22	0,2	67	105	4	0,9	68	0	0,003	0,2							
прок. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,2	67	105	15	1,1	81	0	0,003	0,2							
	Полдник																									
прок. вып.	Масса творожная	90	10,8	30,0	26,0	215	0,07	0,01	2	67	0,2	65	56	17	1,2	58	0	0,003	0,1							
прок. вып.	Фрукты с везие	100	0,8	0,3	14,0	63	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
прок. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	99	0,00	0,00	14	24	0,2	20	49	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2							
	Ужин																									
299	Пиоре картофельное с маслом	150	3,8	3,9	21,6	167	0,07	0,10	15	15	0,1	16	73	24	0,8	34	0	0,002	0,1							
229	Рыба тушеная с томатом и овощами	90	0,9	2,9	0,6	62	0,10	0,10	2	25	4,9	56	81	20	0,1	56	0,01	0,001	0,1							
643	Компот из изюма	200	0,3	0,1	29,9	92	0,06	0,10	2	65	0,2	34	38	5	0,5	34	0,01	0,001	0,1							
прок. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	8	4	0,1	105	0	0,003	0,2							
прок. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,2	105	105	15	0,1	120	0	0,003	0,2							
	Второй ужин																									
966	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5,0	16,1	122	0,04	0,10	10,0	19	0,1	48	49	11	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
	Итого по группам питающихся																									
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Селен	Ф							
	Завтрак	629	20,2	17,2	69,1	0,30	0,26	5,3	155	0,8	240	214	22	3,0	247	0,01	0,01	0,01	0,9							
	Обед	880	31,3	28,1	83,4	0,44	0,59	5,4	293	2,9	483	419	118	4,2	366	0,02	0,01	0,01	1,0							
	Полдник	377	12,6	30,3	60,2	0,09	0,06	20,8	103	0,6	94	113	31	1	91	0,02	0,005	0,4								
	Ужин	507	10,4	7,7	91,3	0,33	0,40	18,8	130	5,6	236	305	68	2	348	0,02	0,010	0,7								
	Второй ужин	122	5,4	5,0	16,1	0,04	0,10	10,0	19	0,1	48	49	11	2	48	0,01	0,001	0,1								
	Итого	2515	79,9	88,3	320,1	1,20	1,40	60	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0								

Ответственный за составление Меню

[Подпись]

Е.В. Радугина
расшифровка подписи

СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	F							
289	Завтрак Капша молочная пшеница с маслом	200	10,7	6,8	13,6	113	0,05	0,10	1,2	105	0,3	74	73	11	0,1	74	0,01	0,001	0,1							
1	Бутерброд со сливочным маслом (хлеб пшеничный)	80/20	6,6	15,2	39,0	284	0,09	0,21	0,2	55	0,2	231	86	14	1,2	58	0	0,003	0,2							
719	Фрукты с везжие	100	0,6	0,2	10,6	36	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155	0,07	0,02	0,4	56	0,1	34	50	0	0,7	98	0	0,001	0,6							
	Обед																									
	Икра кабачковая	80	2,0	4,9	6,3	114	0,10	0,06	4,8	43	0,4	47	77	11	0,1	36	0,01	0,001	0,1							
197	Рассольник "Ленинградский"	200	4,8	10,1	18,2	179	0,10	0,05	2,3	56	1,3	15	85	17	0,1	26	0,01	0,001	0,1							
413	Макаронные изделия отварные с маслом	145/5	6,8	0,8	28,0	110	0,04	0,06	9,5	14	0,3	63	72	19	1,1	69	0,01	0,002	0,1							
608	Котлета мясная	90	8,3	9,4	13,0	188	0,10	0,10	1,4	53	0,1	34	52	5	0,5	34	0	0,001	0,1							
1014	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	73	0,10	0,10	13,1	65	0,2	34	38	15	0,3	34	0,01	0,005	0,3							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,00	0,05	0	15	0,2	25	8	4	0,5	65	0	0,001	0,1							
	Хлеб джаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,2	105	105	15	1,1	70	0	0,001	0,1							
	Полдник																									
1059	Ватрушка " Венгерская" с творогом	80	9,2	2,5	13,2	195	0,07	0,05	0,8	14	0,3	71	86	4	1,1	75	0,01	0,001	0,1							
	Фрукты с везжие	100	0,8	0,3	14,0	69	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
	Сок	200	1,0	0,0	20,2	92	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2							
	Ужин																									
438	Омлет натуральный с маслом	150	5,8	6,2	10,4	124	0,04	0,06	1,8	44	0,3	69	81	21	0,1	69	0,01	0,001	0							
288	Птица отварная(курица)	90	3,2	6,2	10,6	119	0,10	0,10	1,9	25	4,9	80	81	50	0,6	80	0,01	0,001	0,1							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	8	4	0,9	105	0	0,003	0,2							
	Хлеб джаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,2	105	105	15	1,1	80	0	0,003	0,1							
713	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40	0,10	0,10	0,1	46	0,1	5	8	11	1,1	35	0	0,004	0,2							
	Второй ужин																									
966	Йогурт 2,5% жирности	200	7,8	5,1	18,4	137	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
	Итого по группам питания																									
	Группа	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	F								
	Завтрак	588	21,5	24,9	92,4	0,14	0,38	6,5	227	0,8	346	216	27	2	242	0,01	0,006	1,0								
	Обед	826	26,9	26,2	117,1	0,54	0,47	31,3	271	2,7	322	437	86	4	333	0,04	0,012	0,9								
	Полдник	356	11,0	2,8	47,4	0,09	0,10	8,2	43	0,7	100	114	18	1	108	0,03	0,003	0,4								
	Ужин	469	14,9	13,2	69,7	0,34	0,36	4,0	140	5,7	284	283	102	4	369	0,02	0,012	0,7								
	Второй ужин	137	7,8	5,1	18,4	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1								
	Итого	2376	82,1	72,2	345,0	1,20	1,40	60,0	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0								

Ответственный за составление меню

Е.В. Радугина

расшифровка подписи

подпись

ГОКУ "Специальная(коррекционная школа) р.г.д.Лесгорск"
организация

Директор

[Подпись]

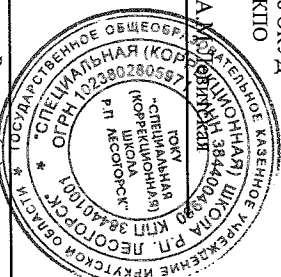
А.А.Сидорова

Форма по ОКУД
по ОКПО

"1"

ОКТЕБРИ 2022г.

8 ДЕНЬ



КОД
330517

СЕЗОН: осень - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	Ф						
Завтрак																										
289	Каши молочная Гречневая с маслом	200	6,5	5,5	18,3	139	0,05	0,10	0,8	56	0,4	94	73	1	1,1	94	0,01	0,001	0,1							
	Бутерброд с сыром(Хлеб пшеничный)	70/30	12,6	9,6	34,0	251	0,01	0,09	0,2	125	0,2	80	86	17	1,2	58	0	0,003	0,2							
проц. вып.	Фрукты с вейже	100	0,6	0,2	10,6	50	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1							
725	Какао	200	3,8	0,7	26,0	125	0,02	0,08	0,4	43	0,1	134	50	0	0,0	97	0	0,004	0,3							
Обед																										
98	Салат "Столичный"	80	4,5	3,6	12,3	106	0,11	0,20	3,4	75	0,2	90	41	3	0,5	60	0,00	0,001	0,1							
170	Борщ	200	5,1	4,9	14,1	156	0,12	0,20	2,7	55	2,4	35	15	1	0,5	102	0,01	0,002	0,1							
645	Плов из пшны	200	5,9	4,9	15,2	197	0,12	0,10	1,9	25	4,6	66	81	49	0,6	80	0,01	0,001	0,2							
644	Компот из с/ф	200	1,2	0,3	47,3	196	0,00	0,10	3,3	34	0,2	34	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,3							
проц. вып.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	70	0,00	0,05	0	15	0,2	25	8	4	0,9	55	0	0,003	0,2							
проц. вып.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,9	69	0,10	0,05	0,0	25	0,2	53	167	55	1,5	55	0	0,003	0,2							
Полдник																										
проц. вып.	Кондитерское изделие	25	3,6	20,8	22,6	154	0,02	0,02	0	50	0,2	31	41	11	0,1	31	0,01	0,001	0,1							
проц. вып.	Фрукты с вейже	100	0,8	0,3	14,0	89	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1							
проц. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	96	0,00	0,00	2,6	17	0,2	20	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2							
Ужин																										
626	Запеканка картофельная с мясом и маслом	200	7,1	9,1	17,1	126	0,20	0,10	24,6	57	0,1	67	127	36	0,5	34	0,00	0,001	0,1							
проц. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117	0,20	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,001	0,2							
проц. вып.	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,8	115	0,07	0,05	0,0	25	0,2	105	105	32	1,9	105	0	0,001	0,2							
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	97	0,05	0,02	0,4	34	0,1	98	79	0	0,4	98	0	0,001	0,3							
Ужин 2																										
966	Раженка 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,4	108	0,09	0,10	10	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1							
Итого по группам питающихся																										
	Группа	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	К	И	Селен	Ф							
	Завтрак	565	23,5	16,0	88,9	0,10	0,32	6,1	235	5,90	315	216	20	2	261	0,01	0,009	0,7								
	Обед	794	20,8	14,3	118,4	0,45	0,70	11,4	229	7,80	302	350	116	4	385	0,03	0,015	1,1								
	Полдник	339	5,4	21,1	56,8	0,04	0,07	7,4	79	0,60	60	69	25	0	64	0,03	0,003	0,4								
	Ужин	455	19,6	15,1	75,8	0,52	0,22	25,1	138	0,60	375	416	72	4	342	0,00	0,004	0,8								
	Второй ужин	108	5,8	5,0	8,4	0,09	0,10	10,0	19	0,10	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1								
	Итого	2261	75,1	71,5	348,3	1,20	1,40	60,0	700	10,00	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0								

Ответственный за составление меню

[Подпись]

ПОДПИСЬ

Е.В.Радлугина
расшифровка подписи

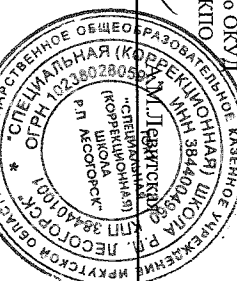
ГОКУ "Специальная(коррекционная школа) р.п. Лесогорск"
организация

Директор

11
Октябрь 2022г.

9 ДЕНЬ

СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет



код
330517

№ рецепта	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	Ф
Завтрак																			
235	Суп молочный с рисом и маслом	195/5	5,1	10,9	11,0	296	0,05	0,20	12	85	0,3	72	69	7	0,1	94	0,01	0,001	0,1
прок. вып.	Батон	60	4,5	1,8	30,6	139	0,01	0,01	0,1	0	0,1	70	76	5	0,2	38	0	0,003	0,3
209	Дайно вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,02	0,4	27	0,1	54	50	0	0	98	0	0,001	0,3
прок. вып.	Фрукты с везике	100	0,6	0,2	10,6	75	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1
714	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,9	42	0,10	0,20	0,1	96	0,1	55	12	4	1,1	54	0	0,001	0,1
Обед																			
88	Салат из свежги с сыром и чесноком	80	4,5	3,6	3,2	110	0,30	0,00	4	53	1,0	68	26	11	0,2	35	0,01	0,001	0,2
218	Суп лапша-домашняя с курицей	200	4,6	6,6	9,9	165	0,02	0,13	0,3	56	1,5	87	65	1	0,5	76	0,01	0,001	0,1
299	Пиоре картофельное с маслом сливочным	150	3,8	3,9	21,6	167	0,07	0,10	15	15	0,1	16	73	24	0,8	34	0	0,002	0,2
516	Тетрели рыбыте	90	6,3	8,5	1,4	113	0,00	0,10	0,1	57	0,1	45	57	5	0,1	34	0,01	0,001	0,1
прок. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,2	25	8	4	0,9	65	0	0,001	0,1
прок. вып.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,9	69	0,10	0,05	0,1	25	0,2	53	167	55	0,5	65	0	0,001	0,1
651	Компот из кураги	200	1,3	0,1	44,7	142	0,00	0,10	2,2	55	0,2	34	11	15	1,0	34	0,01	0,005	0,3
Подник																			
прок. вып.	Масса творожная	90	10,8	30,0	26,0	215	0,01	0,01	0,2	35	0,2	65	56	15	1,2	58	0	0,003	0,2
прок. вып.	Фрукты с везике	100	0,8	0,3	14,0	61	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1
прок. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	91	0,00	0,00	2,6	17	0,2	70	20	12	0,2	20	0,01	0,001	0,2
Ужин																			
590	Жаркое по домашнему	200	4,5	4,9	9,4	171	0,10	0,04	1,5	25	4,6	80	98	30	0,6	80	0,01	0,001	0,1
прок. вып.	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,3	117	0,10	0,05	0,1	22	0,2	105	105	4	0,9	105	0	0,001	0,1
прок. вып.	Хлеб ржаной	50	2,7	0,5	24,8	115	0,17	0,05	0,0	25	0,2	105	105	32	1,9	105	0	0,001	0,1
643	Компот из вязама	200	0,3	0,1	29,9	92	0,02	0,10	2,2	65	0,2	34	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,2
Второй ужин																			
966	Снежок 2,5% жирности	200	5,4	5,0	16,1	122	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	1,6	48	0,01	0,001	0,1
Итого по группам питающихся																			
Группа		Кчал	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	Ф	
Завтрак		615	15,8	17,5	62,4	0,20	0,48	17,3	219	0,8	258	214	18	1	296	0,01	0,007	0,9	
Обед		860	25,4	23,4	115,1	0,49	0,53	21,3	261	3,3	327	407	114	4	342	0,04	0,012	1,1	
Подник		367	12,6	30,3	60,2	0,03	0,06	7,6	64	0,6	144	84	29	1	91	0,02	0,005	0,5	
Ужин		495	11,5	6,0	88,4	0,39	0,24	3,8	137	5,2	323	346	71	4	323	0,02	0,008	0,5	
Второй ужин		122	5,4	5,0	16,1	0,09	0,10	10,0	19	0,1	48	49	17	2	48	0,01	0,001	0,1	
Итого		2459	70,7	82,2	342,2	1,20	1,40	60,0	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0	

Ответственный за составление меню

Е.В. Радугина

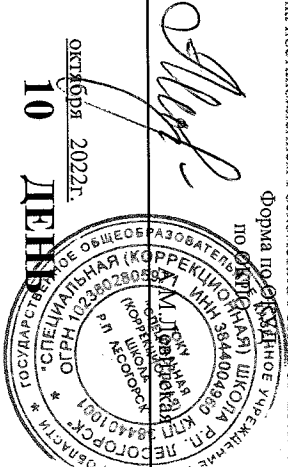
подпись

Е.В. Радугина

расшифровка подписи

ГОКУ "Специальная(коррекционная школа) р.п. Лесогорск"
организация

Директор



"1"

октября 2022г.

10 ДЕНЕ

СЕЗОН: осенне - зимний 2022г. - 2023г.
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 до 11 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)											Минеральные вещества(мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	F	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І
289	Капша молочная "Дружба" с маслом	200	3,1	3,6	11,8	216	0,04	0,09	0	9	0,30	74	98	11	0,1	74	0,01	0,001	0,1											
2	Бульбурда с вареным ступенным молоком(хлеб пшеничный)	70/30	7,8	3,3	50,7	222	0,09	0,01	0,2	55	0,20	58	56	17	1,2	58	0	0,003	0,2											
прот. вып.	Фрукты с везже	100	0,6	0,2	10,6	40	0,02	0,05	4,7	11	0,2	7	7	2	0,1	12	0,00	0,001	0,1											
715	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81	0,10	0,10	0,1	46	0,10	56	8	4	1,1	55	0	0,001	0,1											
	Обед																													
76	Сельдь с луком	80	10,1	6,3	2,3	154	0,10	0,09	3,4	63	0,75	91	94	9	0,5	24	0,01	0,001	0,2											
206	Суп с бобовыми и мясом	200	7,5	4,7	10,7	146	0,19	0,08	3,4	63	0,74	74	67	3	0,5	40	0,01	0,001	0,1											
413	Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,8	0,8	28,0	110	0,07	0,06	29,5	14	0,30	63	72	19	1,1	69	0	0,002	0,1											
582	Печень по строгановски	90	5,8	4,1	11,3	117	0,01	0,10	0,0	54	0,20	33	42	17	1,9	34	0	0,001	0,4											
прот. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,20	25	105	4	0,9	65	0	0,001	0,1											
прот. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,20	91	105	15	1,1	65	0	0,001	0,1											
1014	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	73	0,00	0,10	2,2	65	0,20	34	38	5	0,5	34	0,01	0,005	0,3											
	Полдник																													
прот. вып.	Кондитерское изделие	25	4,6	20,8	13,0	170	0,02	0,02	0	57	0,35	31	45	18	0,6	31	0,01	0,001	0,1											
прот. вып.	Фрукты с везже	100	0,8	0,3	14,0	69	0,02	0,05	4,8	12	0,2	9	8	2	0,1	13	0,01	0,001	0,1											
прот. вып.	Сок	200	1,0	0,0	20,2	96	0,00	0,00	2,6	17	0,20	74	20	12	0,2	50	0,01	0,001	0,2											
	Ужин																													
723	Сложный гарнир	150	5,8	6,2	11,9	110	0,05	0,06	1,7	94	0,30	69	83	31	1,1	69	0,01	0,001	0,1											
608	Котлета мясная	90	7,2	9,8	4,8	113	0,10	0,10	1,9	25	4,92	80	81	51	0,6	80	0,01	0,001	0,1											
прот. вып.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,4	94	0,00	0,05	0,1	0	0,20	25	8	4	0,2	105	0	0,003	0,2											
прот. вып.	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92	0,10	0,05	0,1	25	0,20	105	105	15	0,1	120	0	0,003	0,2											
713	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,5	40	0,10	0,20	0,1	46	0,10	53	8	11	0,1	55	0	0,004	0,2											
	Второй ужин																													
966	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5,0	8,0	106	0,09	0,10	5,0	19	0,1	48	49	0	0,1	48	0,01	0,001	0,1											
	Итого по группам питающихся																													
	Группа	Ккал	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Селен	F											
	завтрак	559	13,0	8,5	89,0	0,25	0,25	5,0	121	0,8	195	169	34	2	199	0,01	0,006	0,5												
	обед	786	32,0	17,0	108,7	0,47	0,53	38,7	284	2,6	411	523	72	6	331	0,03	0,012	1,3												
	полдник	335	6,4	21,1	47,2	0,04	0,07	7,4	86	0,8	114	73	32	1	94	0,03	0,003	0,4												
	ужин	449	18,9	16,8	65,4	0,35	0,46	3,9	190	5,7	332	285	112	2	429	0,02	0,012	0,8												
	второй ужин	106	5,8	5,0	8,0	0,09	0,10	5,0	19	0,1	48	49	0	0	48	0,01	0,001	0,1												
	Итого	2235	76,1	68,4	318,3	1,20	1,40	60,0	700	10,0	1100	1100	250	12	1100	0,1	0,03	3,0												

Ответственный за составление меню

подпись

Е.В.Радугина
расшифровка подписи