УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ школы-интерната № 7
ст-цы Казанской
приказ № 49/1 от 19 января 2022 года

_____ Агафонов Д.Н.

Агафонов Дмитрий Николаевич

Подписано цифровой подписью: Агафонов Дмитрий Николаевич

Цикличное десятидневное меню для организации питания обучающихся в «Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Краснодарского края специальной (коррекционной) школе-интернате № 7 ст-цы Казанской» в возрасте 12-18 лет.

Анализ выполнения натуральных норм питания в школе-интернате ст. Казанская 12-18 лет

Наименование продукта	Норма в день нетто	Количество продуктов в г., мл., брутто										Итого	1 день нет
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Мука пшеничная	20	2	30	3	60			3	18	70	14	20	20
Крупы, бобовые	50	104	67	57	37	50		15	49	76	49	50	50
Макаронные изд.	20			52		51	20	10			62	20	20
Картофель	187	341	344	341	459	72	556	611	291	394	50	345	187
Овощи св.зел.	320	405	511	356	414	279	677	287	397	327	314	394	320
Фрукты свеж.	185	180	185	258	204	180	195	200	203	196	195	200	185
Фрукты сухие	20	25	25	25	32		25	32		32		20	20
Соки, напитки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Мясо жилованное	78	104	78		121	154	121			158	124	86	78
Птица	53		208	70				160	160			60	53
Рыба филе	77	174		140	227			158		210		91	77
Субпродукты	40			175			135		168			48	40
Молоко	350	361	410	410	350	311	330	406	240	317	365	350	350
Кисломолочные пр.	180	225	225	225	225		225	225	225	225		180	180
Творог	60		176		153			143	134			60	60
Сыр	15	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15,3	15
Сметана	10	10	13			10	12	19	8	4	20	10	10
Масло сливочное	35	39	42	34	40	25	24	35	38	37	35	35	35
Масло растительное	18	14	26	14	26	10	25	20	18	30	5	18	18
Яйцо	1(40)	40	86	12	4		8	48	93	10	80	40	1
Сахар	35	33	35	33	40	15	30	24	32	38	13	30	35
Повидло,молоко сгущен.			30			30			20	30	30	14	14
Кондитерские изд.	15		75					75				15	15
Какао	1,2	2				3	3		2		2	1,2	1,2
Кофейн.нап.	2		5		5			5		5		2	2
Дрожжи	0,3				1,5					1,5		0,3	0,3
Крахмал	4	9	9	9				9				4	4
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Чай	2	1	1	1	1		1	1	2	1		2	
Белки	90	99	97	98	89	81	95	90	94	89	82	91	90
Жиры	92	97	99	97	91	69	97	93	97	91	85	92	92
Углеводы	383	426	370	391	389	352	364	431	361	387	361	383	383
Калорийность	2720	2813	2870	2936	2559	2332	2916	2873	2538	2876	2490	2720	2720

2

1 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
19,73 %	**Завтрак**													
1811	Каша молочная манная	250	10	11	43.42	302,92								
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	62,8								
369	Чай с сахаром	200			7 984	29,92								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
1578	Бутерброд с маслом	35	2 031	8,55	10,59	125,55								
Итого:			**19**	**25**	**73**	**571,94**								
5,48 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоко 120	120	0,36		12	52,8								
Итого:			**1,22**		**35,4**	**158,8**								
37,62 %	**Обед**													
42	Рассольник ленинградский	250	2	6,24	20,18	141,85								
2385	Гуляш из отварной говядины	63	20	17	4	243,26								
1549	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	6,51	41	242,28								
9 А	Кукуруза консервированная	100	1,95	0,77	12,16	61								
532а	Хлеб пшеничный 75	75	6	0,9	31,5	152,25								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
354	Кисель из кураги	200	1,3		25	97,92								
Итого:			**44**	**32**	**165**	**1090,56**								
9,78 %	**Полдник**													
5874	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
384	Бутерброды пикантные	38	4	9	12,85	157,61								
Итого:			**8**	**14**	**29**	**283,51**								
23,42 %	**Ужин**													
2501	Рыба тушенная с овощами	109	31	11	8	254								
243	Картофельное пюре 180	180	4	7,68	31	202,82								
3356	Огурец свежий 100	100	0,8		3	15								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
3584	Чай с лимоном	200			8	29,92								
Итого:			**42**	**20**	**88**	**679**								
3,97 %	**Второй ужин**													
262	Йогурт	217	6	5	8,68	115,01								
Итого:			**6**	**5**	**8,68**	**115,01**								
Всего:			**99**	**97**	**426**	**2 813**								

3

2 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
29,23 %	**Завтрак**													
587 А	Икра из кабачков	100	2	9	8,6	122								
2418	Сырники со сгущенным молоком	195	35	29	45	579,35								
132	Омлет натуральный	130	12	15	3	192								
587	Чай с молоком	200	2,24	2,56	12	76,32								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	6	13,05	10,59	181,2								
Итого:			**58**	**69,23**	**90**	**1201,62**								
7,98 %	**Второй завтрак**													
58	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,68	95,4								
1372	Печение 75	75	3	22,95	47,25	232,5								
Итого:			**6**	**26,15**	**61,93**	**327,9**								
32,14 %	**Обед**													
2571	Борщ с капустой и картофелем	250	2	8	12	122,27								
211	Курица в соусе с томатом (70/50)	120	34	42	5	538								
787А	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	7	5,73	37	234,48								
3356	Огурец свежий 100	100	0,8		3	15								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2532	Компот из яблок с лимоном	200	0,135		14,48	57,2								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
Итого:			**38**	**27**	**145**	**1 121**								
7,32 %	**Полдник**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	95								
Итого:			**4**		**67,08**	**201**								
20,64 %	**Ужин**													
2445	Икра свекольная,,	135	2	9,99	16	162								
178	Голубцы ленивые	140	13	11,12	13	200,8								
1532	Отварной картофель 180	180	4	6	37	209								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
2538	Компот из изюма	200	0,45		26	98,92								
Итого:			**26**	**28**	**107**	**849**								
2,69 %	**Второй ужин**													
182	Кефир	217	5	6,51	9	110,67								
Итого:			**5**	**6,51**	**9**	**110,67**								
Всего:			**97,5**	**99**	**371**	**2 871**								

4

3 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15,88 %	**Завтрак**													
209 А	Каша гречневая молочная вязкая	250	5	10	17	17								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	6	13,05	10,59	181,2								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
369	Чай с сахаром	200			8	29,92								
Итого:			**12**	**23**	**46**	**433**								
11,71 %	**Второй завтрак**													
57	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116								
2428	Булочка 60	60	4,74	5,64	33,3	203,4								
Итого:			**10,34**	**12,04**	**42,7**	**319,4**								
38,05 %	**Обед**													
140 А	Суп рисовый с отварной курицей 250/40	290	13	44 817	21	257,86								
167	Рыба запеченая под молочным соусом с гарниром	245	23	11	31	309								
2459	Помидор свежий 100	100	0,6		4,2	19								
2532	Компот из кураги	200	1,3		24	97,92								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
Итого:			**51**	**47**	**154**	**1 038**								
6,46 %	**Полдник**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
4	Апельсин свеж,	185	2		15,54	70,3								
Итого:			**3**		**38,94**	**176,3**								
23,69 %	**Ужин**													
476 А	Макаронник с субпродуктами	210	9 633	12	41	423,85								
3356	Огурец свежий 100	100	0,8		3	15								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
3584	Чай с лимоном	200			8	29,92								
Итого:			**14**	**12**	**89**	**646**								
4,21 %	**Второй ужин**													
266	Ряженка	217	6	5	8,68	115,01								
Итого:			**6**	**5**	**8,68**	**115,01**								
Всего:			**98**	**97**	**391**	**2 936**								

5

4 День

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
30,15 %	Завтрак													
1614 А	Запеканка из творога ,	200	29	24	26	436								
867	Соус сметанный	30	0,5006	4	1	39,59								
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	62,8								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
587	Чай с молоком	200	2,24	2,56	12	76,32								
1987 А	Икра морковная 135	135	2	10,09	12	145								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	6	13,05	10,59	181,2								
Итого:			31	30	72	992								
5,63 %	Второй завтрак													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоки	180	0,54		18	79,2								
Итого:			1,4		41,4	185,2								
26,61 %	Обед													
2557	Суп фасолевый	250	1	4	12	86,5								
438 А	Азу	207	20	18	22	323,02								
3356	Огурец свежий 100	100	0,8		3	15								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
5397	Кисель из чернослива	200	0,575		24	95,92								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
Итого:			36	24	135	875,44								
12,00 %	Полдник													
	Кофейный напиток молочный	200	4,2	4,8	17,03	124,4								
268	Оладьи с яблоками	100	7	8	44	270,22								
Итого:			12	13	61	394,62								
22,25 %	Ужин													
164 А	Рыба духовая	125	26,44	11	3,71	217,25								
2459	Помидор свежий 100	100	0,6		4,2	19								
243	Картофельное пюре 180	180	4	7,68	31	202,82								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2538	Компот из изюма	200	0,45		26	98,92								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2	16,59								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
Итого:			24	20	104	471								
3,36 %	Второй ужин													
182	Кефир	217	5	7	9	110,67								
Итого:			5	7	9	110,67								
Всего:			89	91	389	2 559								

5

5 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
31,04 %	**Завтрак**													
112 А	Каша пшенная молочная жидкая	250	9	10,91	41	287,92								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	6	13,05	10,59	181,2								
5874	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
Итого:			**26**	**30**	**104**	**772,52**								
12,09 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	95								
Итого:			**4**		**67,08**	**201**								
47,55 %	**Обед**													
1042 А	Свекольник	250	2	6	20	142								
2503	Бифштекс рубленный	110	28	28	1	371,88								
125 А	Макароны отварные с овощами 180	180	6	7,08	42	248,19								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
2459	Помидор свежий 100	100	0,6		4,2	19								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
333	Компот из свежих яблок	200	0,12		12	47,52								
Итого:			**50**	**44**	**153**	**1 183**								
9,31 %	**Полдник**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
1133	Повидло	30	0,012		1,95	75								
Итого:			**3**	**0,3**	**35,85**	**231,75**								
Всего:			**81**	**68**	**352**	**2 332**								

7

6 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15,70 %	**Завтрак**													
2567	Суп молочный с макаронными изд,	250	5	8	25	180,5								
587	Чай с молоком	200	2,24	2,56	12	76,32								
1578	Бутерброд с маслом	50	2	8,55	10,59	125,55								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			**11**	**19**	**58**	**433,12**								
10,91 %	**Второй завтрак**													
3	Банан	195	3		43,68	95								
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
Итого:			**4**		**67,08**	**201**								
35,45 %	**Обед**													
2419 А	Суп овощной с зеленым горошком	250	2	6,6	14	122,22								
440 А	Говядина, тушеная с капустой	200	22	22	25	384								
2459	Помидор свежий 100	100	0,6		4,2	19								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
354	Кисель из кураги	200	1,3		24	97,92								
Итого:			**40**	**31**	**141**	**978**								
10,28 %	**Полдник**													
5874	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
384	Бутерброды пикантные	38	4	9	12,85	157,61								
Итого:			**8**	**14**	**29**	**283,51**								
23,49 %	**Ужин**													
478 А	Запеканка картофельная с субпродуктами	260	7	8	35	328,89								
2445	Икра свекольная,,	135	2	9,99	16	162								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
3584	Чай с лимоном	200			8	29,92								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			**13**	**19**	**86**	**648**								
4,17 %	**Второй ужин**													
262	Йогурт	217	6	5	8,68	115,01								
Итого:			**6**	**5**	**8,68**	**115,01**								
Всего:			**95**	**97**	**364**	**2 916**								

7 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
24,66 %	**Завтрак**													
1699	Пудинг творожный запеченный	200	28	19	41	442,41								
867	Соус сметанный	30	0,5006	4	1	39,59								
1987 А	Икра морковная 135	135	2	1	12	145								
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	62,8								
	Кофейный напиток молочный	200	4,2	4,8	17,03	124,4								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			**35**	**35**	**102**	**865**								
9,11 %	**Второй завтрак**													
57	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116								
2428	Булочка 60	60	4,74	5,64	33,3	203,4								
Итого:			**10,34**	**12,04**	**42,7**	**319,4**								
31,75 %	**Обед**													
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	24	132,97								
1966 А	Рагу из птицы	275	29	35,92	32,62	563,06								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
3356	Огурец свежий 100	100	0,8		3	15								
333	Компот из свежих яблок	200	0,12		12	47,52								
Итого:			**46**	**41**	**146**	**1114**								
8,58 %	**Полдник**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	85								
Итого:			**4**		**67,08**	**201**								
22,74 %	**Ужин**													
2429	Котлеты рыбные	120	10	7	10	182								
243	Картофельное пюре 180	180	4	7,68	31	202,82								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2	16,59								
2648	Горошек зеленный консер.	100	4,05	0,162	11	58,32								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
369	Чай с сахаром	200			8	29,92								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	6	13,05	10,59	181,2								
Итого:			**38**	**30**	**100**	**798**								
3,16 %	**Второй ужин**													
182	Кефир	217	5	7	9	110,67								
Итого:			**5**	**7**	**9**	**110,67**								
Всего:			**90**	**93**	**431**	**2 873**								

8 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
17,29 %	**Завтрак**													
133	Омлет с зеленым горошком	150	10 753	13 123	7 142	187,28								
587 А	Икра из кабачков	100	2	9	8,6	122								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	5 541	13,05	10,59	181,2								
3584	Чай с лимоном	200			7 984	29,92								
Итого:			**25**	**35**	**98**	**571**								
5,21 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоки 150	150	0,45		15	66								
Итого:			**1,31**		**38,4**	**172**								
33,46 %	**Обед**													
2571	Борщ с капустой и картофелем	250	1 895	7 624	11 559	122,27								
2449 А	Плов из отварной птицы	200	24,15	29 163	40 566	511,35								
2459	Помидор свежий 100	100	0,6		4,2	19								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2532	Компот из кураги	200	1,3		24 459	97,92								
Итого:			**41**	**38**	**153**	**1105**								
18,06 %	**Полдник**													
5874	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
2421	Сырники со сгущенным молоком	150	27	25.343	34,36	270,77								
Итого:			**31**	**3**	**50**	**396,67**								
22,50 %	**Ужин**													
468	Оладьи из печени	130	28 223	10 486	13 765	315,43								
2464	Картофель запеченный	180	39.448	8	32.017	205,89								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
9	Кукуруза консервированная_3	100	1,56	0,616	9.728	48,8								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2.103	16,59								
369	Чай с сахаром	200			7.984	29,92								
Итого:			**32**	**29**	**92**	**787**								
3,48 %	**Второй ужин**													
262	Ряженка	217	6 293	5 425	8,68	115,01								
Итого:			**6 293**	**5 425**	**8,68**	**115,01**								
Всего:			**89**	**91**	**387**	**2878**								

9 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
20,57 %	**Завтрак**													
121	Запеканка рисовая со свежими	250	8	9	58	331,52								
644	Соус молочный	50	44 713	3.268	7.844	65,46								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	25	6	13,05	10,59	181,2								
587	Чай с молоком	200	2,24	2,56	12	76,32								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			**15**	**28**	**98**	**705**								
4,63 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоко 120	120	0,36		12	52,8								
Итого:			**1,22**		**35,4**	**158,8**								
30,36 %	**Обед**													
1776 А	Суп гороховый	250	6	4	22	147,1								
180	Жаркое по- домашнему	225	24,45	24	24	409,52								
3356	Огурец свежий 100	100	0,8		3	15								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2532	Компот из чернослива	200	0,736		29	114,4								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
Итого:			**45**	**31**	**147**	**1032,6**								
16,31 %	**Полдник**													
	Кофейный напиток молочный	200	4,2	4,8	17,03	124,4								
1231	Оладьи с повидлом	120	10	13	56,83	435,04								
Итого:			**14**	**18**	**73,86**	**559,44**								
24,91 %	**Ужин**													
1972	Рыба отварная 140	140	32	7	0,5333	190								
2445	Икра свекольная,,	135	2	9,99	16	162								
1532	Отварной картофель 180	180	4	6	37	209								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2	16,59								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2538	Компот из изюма	200	0,45		26	98,92								
Итого:			**45**	**25**	**118**	**854,08**								
3,23 %	**Второй ужин**													
182	Кефир	217	5	7	9	110,67								
Итого:			**5**	**7**	**9**	**110,67**								
Всего:			**89,9**	**92**	**388**	**2876,14**								

10 день

Стол: 2 - Общий стол от 12 до 18 лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
37,77 %	**Завтрак**													
2108	Каша овсянная из Геркулеса молочная	250	10	14	45	335								
132	Омлет натуральный	130	4	15	3	192								
1669/А	Бутерброд со с/м сыром	50	6	13,05	10,59	181,2								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Ржаной хлеб	40	2,6	0,4	16,04	76								
5874	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
Итого:			**39**	**48**	**112**	**1 011**								
11,24 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	195								
Итого:			**4**		**67,08**	**301**								
42,33 %	**Обед**													
1716 А	Щи из свежей капусты	250	2	7	11	114,85								
2468	Бефстроганов из отварной говядины	115	23	21	4	298,3								
2304 А	Макароны отварные 180	180	6	7	47	265,68								
2648	Фасоль консервированная_2	100	3,18	0,12	9,6	52,2								
532	Хлеб пшеничный 100	100	8,1	1,2	42	203								
2344	Ржаной хлеб 80	80	5,2	0,8	32,08	152								
333	Компот из свежих яблок	200	0,12		12	47,52								
Итого:			**49**	**37**	**157**	**1133,5**								
8,66 %	**Полдник**													
2530	Сок фруктовый	200	0,86		23,4	106								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
1133	Повидло	30	0,012		1,95	75								
Итого:			**3**	**0,3**	**35,85**	**231,75**								
Всего:			**82**	**85**	**361**	**2 720**								