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 7-11 лет.

Анализ выполнения натуральных норм питания в школе-интернате ст. Казанская 7-11 лет

Наименование продукта	Норма в день брутто	Количество продуктов в г., мл., брутто										Итого за 1 день	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	брутто	нетто
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	137	166	150	150	150	150
Мука пшеничная	15	2	21	3	47			2	19	50	3	15	15
Крупы, бобовые	45	95	67	49	29	30		8	35	57	39	409	43
Макаронные изд.	15			52		43	20	8			52	175	17
Картофель	250	316	210	322	442	58	539	427	397	312	40	306	250
Овощи св.зел.(нетто)	350	365	491	285	372	268	580	384	383	500	191	350	280
Фрукты свеж.	200	180	185	258	204	180	195	200	203	196	195	200	185
Фрукты сухие	15	20	25		32		20	24		32		15	15
Соки, напитки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Мясо жилованное	77	104	78		97	123	97			156	116	77	70
Птица	35		122	70				103	105			40	35
Рыба филе	60	144		168	140			158		165		77	60
Субпродукты(нетто)	30			135			98		120			35	30
Молоко	300	324	217	360	276	259	310	401	240	277	337	300	300
Кисломолочные пр.	150	187	187	187	187		187	187	187	187			150
Творог	50		134		116			116	134			50	50
Сыр	10	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10	10
Сметана	10	8	13		14	10		17	22	2	13	10	10
Масло сливочное	30	37	30	32	37	26	22	24	35	22	30	30	30
Масло растительное	15	10	17	12	23	6	21	8	12	28	13	15	15
Яйцо	40	46	80		45		10	12	85	15	85	40	40
Сахар	30	23	32	30	33	13	27	22	29	40	12	26	26
Молоко сгущ/повидло			20					20	15		30	9	9
Кондитерские изд.	10		50					50				10	10
Какао	1	2			2	2		2			2	1	1
Кофейный напиток	2		5		5			5		5		2	2
Дрожжи	0,2				1					1		0,2	0,2
Крахмал	3	9	9				9					3	3
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Белки	77	82	83	81	81	63	73	79	78	83	72		77
Жиры	79	81	84	85	83	62	77	81	82	80	72		79
Углеводы	335	349	370	344	333	262	327	340	362	367	303		335
Калорийность	2350	2382	2383	2352	2453	1895	2367	2467	2491	2473	2239		2350

2

1 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
20,99 %	Завтрак													
1812	Каша молочная манная	200	7 706	9 142	34 808	244,16								
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	62,8								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
300	Чай с сахаром	200			7 984	29,92								
567	Бутерброд с маслом	35	2 031	8,55	10,59	125,55								
Итого:			17	22	64	513,18								
6,49 %	Второй завтрак													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоко	120	0,36		12	52,8								
Итого:			1,22		35,4	158,8								
37,26 %	Обед													
42 А	Рассольник ленинградский	200	18 784	4 992	16 144	113,48								
2385	Гуляш из отварной говядины	100	19 681	16 543	3 921	243,26								
1549	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	75 636	6,51	40 854	242,28								
9	Кукуруза консервированная	60	1,17	0,462	7 296	36,6								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
643	Кисель из кураги	200	1,3		24 459	97,92								
Итого:			38	29	118	911,04								
10,84 %	Полдник													
2488	Какао с молоком	200	4 672	5 204	15 838	125,9								
384	Бутерброды пикантные	35	25 275	70 685	12,85	139,06								
Итого:			7	12	28	264,96								
20,50 %	Ужин													
2502	Рыба тушенная с овощами	90	22 049	6 749	6 102	172,57								
5	Огурец свежий,	60	0,48		1,8	9								
242	Картофельное пюре 150 ,	150	32 756	5 848	26 792	166,7								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
294	Чай с лимоном	200			6 986	26,18								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
Итого:			31	14	82	501,2								
3,92 %	Второй ужин													
266	Йогурт	181	5 249	4 525	7,24	95,93								
Итого:			5 249	4 525	7,24	95,93								
Всего:			82	81	349	2431								

2 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28,33 %	Завтрак													
587	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6								
2421	Сырники со сгущ, молоком 150/20	150	27 246	22 346	34,36	443,8								
132 А	Омлет натур, 97	97	86 583	11 339	21 932	144 084								
297	Чай с молоком	200	2,24	2,56	10 746	72,58								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
Итого:			42	42	63	795								
5,81 %	Второй завтрак													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
4	Апельсин №1	185	1 665		15,54	70,3								
Итого:			2		38	176,3								
27,19 %	Обед													
2431	Борщ с капустой и картофелем	200	1 548	4,62	9 125	84,24								
211А	Курица в соусе с томатом (40/50)	90	142 769	22 067	42 235	272 565								
787А	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	69 036	5,73	37 254	234,48								
1982	Капуста квашеная 80	80	0,108	0,006	2,64	1,14								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2532	Компот из яблок и лимона	200	0,12		13,98	55								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
Итого:			30	33	112	883								
8,96 %	Полдник													
286 А	Кофейный напиток молочный	200	4,2	4,8	15 034	116,92								
1372	Кондитерские изделия	50	1,95	15,3	31,5	155								
Итого:			6,15	20,1	46 534	271,92								
26,67 %	Ужин													
178	Голубцы ленивые	170	12 941	11,12	12 846	200,8								
555	Картофель отварной	150	2 964	57 168	292 168	173,33								
1987	Икра свекольная,	100	1 422	74 925	119 155	121,54								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
2538	Компот из изюма	200	0,45		25 709	98,92								
2498	Бутерброд с сыром	35	4 365	3,3	10,5	87,85								
Итого:			26	28	115	809,19								
3,04 %	Второй ужин													
182	Кефир	181	4 525	5,43	7 602	92,31								
Итого:			4 525	5,43	7 602	92,31								
Всего:			83	84	370	2 383								

3 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14,31 %	**Завтрак**													
209	Каша гречневая молочная вязкая	200	3	7	13	128,68								
300	Чай с сахаром	200			8	29,92								
1667	Бутерброд со с/м и сыром	45	4	11,55	10,59	162,65								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			**12**	**19**	**32**	**372**								
11,58 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	95								
Итого:			**3**		**67**	**201**								
32,42 %	**Обед**													
140	Суп рисовый с отварной курицей 200/40	240	13	14	18	240,24								
167	Рыба запеченая под молочным соусом с гарниром	245	45	11	31	309								
2459	Помидор свежий 100	100	0,6		4,2	19								
2532	Компот из кураги	200	1,3		25	97,92								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
Итого:			**33**	**25**	**103**	**800**								
12,28 %	**Полдник**													
2548	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**								
25,72 %	**Ужин**													
479	Макаронник с субпродуктами	195	10	12,59	45	453,27								
3695	Огурец свежий 80	80	0,64		2,4	12								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
294	Чай с лимоном	200			7	26,18								
Итого:			**16**	**23**	**87**	**588**								
3,69 %	**Второй ужин**													
266	Ряженка	181	5	5	7,24	95,93								
Итого:			**5**	**5**	**7,24**	**95,93**								
Всего:			**81**	**85**	**344**	**2 352**								

5

4 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
30,46 %	**Завтрак**													
1614	Запеканка из творога	150	22	21	20	356,01								
867	Соус сметанный	30	0,5006	4	1	39,59								
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	62,8								
297	Чай с молоком	200	2,24	2,56	11	72,58								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
1987	Икра морковная	100	2	8	9	108,79								
1667	Бутерброд со с/м и сыром	45	4	11,55	10,59	162,65								
Итого:			**38**	**40**	**65**	**689**								
10,75 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	95								
Итого:			**4**		**67,08**	**201**								
23,06 %	**Обед**													
1619	Суп фасолевый	200	1	3	9	69,2								
438	Азу	195	16	16	22	291,23								
3695	Огурец свежий 80	80	0,64		2,4	12								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
5397	Кисель из чернослива	200	0,575		24	95,92								
Итого:			**25**	**20**	**94**	**855**								
10,27 %	**Полдник**													
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	13	87,92								
268 А	Оладьи с яблоками 75	75	6	6	33	199,7								
Итого:			**8**	**9**	**46**	**287,62**								
22,16 %	**Ужин**													
1821	Рыба духовая	90	20	6,69	3	149,52								
589	Помидоры свежие 60	60	0,36		2,52	11,4								
242	Картофельное пюре 150 ,	150	3	6	27	166,7								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2	16,59								
2538	Компот из изюма	200	0,45		26	98,92								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
Итого:			**20**	**15**	**97**	**620**								
3,30 %	**Второй ужин**													
182	Кефир	181	5	5	8	92,31								
Итого:			**5**	**5**	**8**	**92,31**								
Всего:			**81**	**83**	**333**	**2453**								

5 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
32,50 %	**Завтрак**													
112	Каша молочная жидкая пшенная	200	6 403	8 195	30 525	214,3								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
1667	Бутерброд со с/м и сыром	45	4 371	11,55	10,59	162,65								
2488	Какао с молоком	200	4 672	5 204	15 838	125,9								
Итого:			**20**	**25**	**82**	**625**								
9,10 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
4	Апельсин №1	185	1 665		15,54	70,3								
Итого:			**2**		**38**	**176**								
46,44 %	**Обед**													
1042	Свекольник	200	19 404	5 343	159 044	118 272								
2504	Бифштекс рубленный	95	22 639	20 914	0,898	281,97								
125	Макароны отварные с овощами	150	51 942	6,18	36 031	212,46								
589	Помидоры свежие	80	0,36		2,52	11,4								
532 А	Хлеб пшеничный 75	75	6 075	0,9	31,5	152,25								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
69	Компот из свежих яблок	200	0,12		11 984	47,52								
Итого:			**40**	**33**	**144**	**899**								
11,96 %	**Полдник**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
1133	Повидло 0,030	30	0,012		1,95	75								
Итого:			**2**	**0,3**	**35**	**231**								
Всего:			**63**	**62**	**262**	**1 895**								

6 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
17,15 %	**Завтрак**													
2567А	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	6,04	23	157,68								
567	Бутерброд с маслом	35	2	8,55	10,59	125,55								
297	Чай с молоком	200	2,24	2,56	11	72,58								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			**10**	**17**	**54**	**406**								
12,70 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	3		43,68	95								
Итого:			**3**		**67,08**	**201**								
30,82 %	**Обед**													
2419	Суп овощной с зелен. горошком	200	2	5	11	99,32								
440	Говядина тушеная с капустой	245	19	20	22	341								
2427	Помидоры свежие 80	80	0,48		3,36	15,2								
643	Кисель из кураги	200	1,3		24	97,92								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
Итого:			**29**	**26**	**99**	**778**								
11,18 %	**Полдник**													
2488	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
384	Бутерброды пикантные	35	3	7	12,85	139,06								
Итого:			**7**	**12**	**29**	**264,96**								
24,11 %	**Ужин**													
478	Запеканка картофельная с субпродуктами	230	6	8	35,08	297,21								
1987	Икра свекольная,	100	1	7	12	121,54								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
294	Чай с лимоном	200			7	26,18								
Итого:			**12**	**16**	**81**	**571,68**								
4,05 %	**Второй ужин**													
266	Йогурт	181	5	5	7,24	95,93								
Итого:			**5**	**5**	**7,24**	**95,93**								
Всего:			**73**	**77**	**327**	**2 367**								

7 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
31,60 %	Завтрак													
1600	Пудинг из творога	160	21	15	27,82	329,46								
867	Соус сметанный	30	0,5006	4	1	39,59								
1987	Икра морковная	100	1	8	9	108,79								
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,68	0,28	62,8								
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	13	87,92								
1667	Бутерброд со с/м и сыром	45	4	11,55	10,59	162,65								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
Итого:			38	46	72	841,96								
12,18 %	Второй завтрак													
2548	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116								
592	Печенье	50	0,375	0,59	3,72	208,5								
Итого:			6	6,99	13,12	324,5								
27,32 %	Обед													
48	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	19	104,88								
1966	Рагу из птицы_2	245	17	22	32	386,02								
3695	Огурец свежий 80	80	0,64		2,4	12								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
69	Компот из свежих яблок	200	0,12		11 984	47,52								
Итого:			27	25	103	727,92								
6,46 %	Полдник													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоки 150	150	0,45		15	66								
Итого:			1,31		38,4	172								
18,98 %	Ужин													
2434	Котлеты рыбные	110	119	6	6	154								
242	Картофельное пюре 150 ,	150	3	6	27	166,7								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2	16,59								
589	Помидоры свежие 60	60	0,36		2,52	11,4								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
300	Чай с сахаром	200			8	29,92								
Итого:			28	14	72	506								
3,46 %	Второй ужин													
182	Кефир	181	5	5,43	8	92,31								
Итого:			5	5,43	8	92,31								
Всего:			79,2	81.79	340	2 468								

9

8 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
18,58 %	**Завтрак**													
133	Омлет с зеленым горошком	150	11	13	6,61	184,4								
587	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,88	97,6								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2	0,3	10,5	50,75								
1667	Бутерброд со с/м и сыром	45	4	11,55	10,59	162,65								
294	Чай с лимоном	200			7	26,18								
Итого:			**19**	**32**	**42**	**521,58**								
6,13 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоки 150	150	0,45		15	66								
Итого:			**1,31**		**38,4**	**172**								
25,73 %	**Обед**													
2431	Борщ с капустой и картофелем	200	1,55	4,62	9,13	84,24								
2449	Плов из отварной птицы	150	16	19	29	347,42								
2427	Помидоры свежие 80	80	0,48		3,36	15,2								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
2532	Компот из кураги	200	1,3		24	97,92								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
Итого:			**26**	**25**	**103**	**722,28**								
20,29 %	**Полдник**													
2488	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
2421	Сырники со сгущ, молоком 150/20	150	27	22	34,36	443,8								
Итого:			**32**	**27,55**	**50**	**569,7**								
25,86 %	**Ужин**													
468	Оладьи из печени	100	21	9	11	252,86								
1467	Картофель запеченный	150	4	8	32	205,89								
2648	Горошек конс. зеленый.	60	3	0,12	7,98	43,2								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2	16,59								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
300	Чай с сахаром	200			8	29,92								
Итого:			**35**	**19**	**98**	**725,96**								
3,42 %	**Второй ужин**													
266	Ряженка	181	5	5	7,24	95,93								
Итого:			**5**	**5**	**7,24**	**95,93**								
Всего:			**78,554**	**82**	**363**	**2491,05**								

9 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
21,06 %	**Завтрак**													
121	Запеканка рисовая со свежими	250	7 589	9 161	57 727	331,52								
644	Соус молочный	50	17 258	4 102	8 595	76,21								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2 025	0,3	10,5	50,75								
297	Чай с молоком	200	2,24	2,56	10 746	72,58								
2498	Бутерброд с сыром	35	4 365	3,3	10,5	87,85								
Итого:			**17**	**19**	**98**	**618,91**								
10,24 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
3	Банан	195	2 925		43,68	95								
Итого:			**3**		**67**	**201**								
27,20 %	**Обед**													
1776	Суп гороховый	200	47 224	3,54	17 764	117,68								
180	Жаркое по- домашнему	220	24 261	21 243	24 473	380,68								
5	Огурец свежий,	80	0,48		1,8	9								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
2532	Компот из чернослива	200	0,736		28 976	114,4								
Итого:			**36**	**25**	**110**	**799**								
13,18 %	**Полдник**													
286 А	Кофейный напиток молочный	200	4,2	4,8	15 034	116,92								
1231 А	Оладьи с повидлом 80/15	80	6 652	7 156	39,07	270,28								
Итого:			**10**	**11**	**54**	**387**								
25,17 %	**Ужин**													
2476	Рыба отварная	110	227 954	4 082	0,271	128,51								
2422	Соус томатный	20	0,2166	0,834	2 103	16,59								
555	Картофель отварной	150	2 964	57 168	292 168	173,33								
1987 А	Икра морковная 135	135	1 978	10,09	118 616	144 828								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
2538	Компот из изюма	200	0,45		25 709	98,92								
Итого:			**35**	**21**	**106**	**736**								
3,14 %	**Второй ужин**													
182	Кефир	181	4 525	5,43	7 602	92,31								
Итого:			**4 525**	**5,43**	**7 602**	**92,31**								
Всего:			**83**	**80**	**372**	**2 473**								

10 день

Стол: 1 - Общий стол до 7 до 11лет

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
41,79 %	**Завтрак**													
2107	Каша овсяная из Геркулеса молочная	200	9	12	37,6	285,13								
132 А	Омлет натур, 97	97	9	11	2	144								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
1667	Бутерброд со с/м и сыром	45	4	11,55	10,59	162,65								
2488	Какао с молоком	200	5	5	16	125,9								
Итого:			**33**	**41**	**103**	**895**								
7,41 %	**Второй завтрак**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
2	Яблоко	120	0,36		12	52,8								
Итого:			**1,22**		**35,4**	**158,8**								
39,98 %	**Обед**													
1716	Щи из свежей капусты,,	200	1,79	6	9	92,02								
2536	Бефстроганов из отварной говядины	100	21	18,37	3	262,13								
2547	Макароны отварные	150	5	6	39	225								
2344	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76								
2648	Фасоль консервированная	60	3,18	0,12	9,6	52,2								
5	Хлеб пшеничный 50	50	4,05	0,6	21	101,5								
69	Компот из свежих яблок	200	0,12		11 984	47,52								
Итого:			**39**	**31**	**110**	**856,37**								
10,82 %	**Полдник**													
2530	Сок	200	0,86		23,4	106								
532	Хлеб пшеничный 25	25	2.025	0,3	10,5	50,75								
1133	Повидло 0,030	30	0,012		1,95	75								
Итого:			**3**	**0,3**	**35,85**	**231,75**								
Всего:			**78**	**72**	**303**	**2 239**								