

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ОКОУ «Курская школа-интернат»

Л.Н. Малихова

2023 г.



**Примерное 10-дневное весенне-летнее меню для обучающихся, воспитанников  
Областного казенного общеобразовательного учреждения  
«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»  
12 -18 лет**

Примерное 10-дневное весенне-летнее меню обучающихся Областного казенного образовательного учреждения  
"Курская школа — интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"

12-18 лет  
1 день

№	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
							<b>завтрак</b>							
сб.реп.Самсонов№5.16а-1996г	запеканка творожная со сметаной и изюмом	210	9,7	10,09	34,5	328	0,009	0,12	0,54	0,4	375,2	38,9	390,3	1,62
сб.реп.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.реп.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03
сб.реп.Самсонов№6.5-1996г	кондитерское изделие	30	7,7	8	44	270,5	0,8	1,7	2,96	1,1	12,18	10,11	53,15	5,6
	всего	537	16,98	24,84	70,33	643,7	67,569	0,24	0,67	0,55	528,47	75,665	540,44	3,07
							<b>обед</b>							
сб.реп.Самсонов№9.67-1996г	салат из белокочанной капусты	100	2,38	6,14	18	91	0,01	0	34,71	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.реп.Самсонов№1.81-1996г	рассольник со сметаной на к/б	260	15,07	13,2	21,6	250	1	1	4,52	7,8	29,01	35,48	155,6	7,02
сб.реп.Самсонов№2.99а-1996г	куры отварные	150	14,07	12,02	12,93	156,8	0	0,13	0	0	46,8	27,16	147,6	2,23
сб.реп.Самсонов№8.24-1996г	картофельное пюре	200	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0
сб.реп.Самсонов№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2
сб.реп.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
	всего	1110	46,58	52,27	180,29	1125,3	2,5	1,37	141,04	11,15	344,93	185,34	711,1	13,04
							<b>полдник</b>							
сб.реп.Самсонов№11.53-1996г	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	139	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0	2
сб.реп.Самсонов№5.16а-1996г	булочка	100	9,7	10,09	34,5	328	0,009	0,12	0,54	0,4	375,2	38,9	390,3	1,62
	всего	300	14,06	14,7	55,14	467	0,089	0,17	2,76	0,45	505,2	39,6	390,3	3,62
							<b>ужин</b>							
сб.реп.Самсонов№2.33а-1996г	гуляш из мяса	130	7,87	24,33	4,3	231,64	0,01	0,03	0,75	0,027	37,16	37,8	0	1,8
сб.реп.Самсонов№8.14-1996г	макаронные изделия отварные	200	9,84	8,96	50,94	151	0	1	0	0	64,8	57,6	313,2	4,32
сб.реп.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
сб.реп.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
	всего	795	25,89	45,41	115,87	752,59	67,63	1,19	40,78	0,177	165,73	136,27	442,04	9,07
							<b>ужин-2</b>							
сб.реп.Самсонов№5.43-1996г	йогурт	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
	всего	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
	всего за день	2942,00	109,51	140,42	429,23	3144,59	138,20	197,25	197,25	12,33	1583,33	267,53	2219,88	28,80

## 2 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к	витамины				Минеральные в-ва									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe						
			завтрак																	
сб.рец.Самсонов№8.10-1996г	каша геркулесовая молочная	250	13,4	8,94	48,96	242	0,05	0,85	37,32	0	55,8	134,9	347	3,9						
сб.рец.Самсонов№11.52-1996г	кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0	0,03	1,47	0	158,67	29,33	132	2,4						
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28						
сб.рец.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03						
сб.рец.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1						
сб.рец.Самсонов№4.1-1996г	яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08						
	кондитерское изделие	30	1,61	4,64	3,27	55	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5						
	всего	627	29,12	30,91	99,27	716,9	67,68	1,03	38,89	0,15	380,07	219,31	703,1	8,79						
						обед														
сб.рец.Могильный№20-2011	салат из свежих огурцов на м/р	100	1	2,9	3,3	110	83,6	0,047	18,71	0,459	18,1	17,64	31,4	0,84						
сб.рец.Самсонов№1.78-1996г	борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной н	275	2,46	6,1	28	306,1	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6						
сб.рец.Самсонов№2.46а-1996г	плов мясной	250	21,85	22,5	52,6	428,03	0	0,24	21,2	0	87,3	0,04	0,03	6						
сб.рец.Самсонов№11.72-1996г	сок натуральный	200	1	0	8	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6						
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2						
сб.рец.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6						
	всего	1025	31,51	32,25	130,3	1078,63	83,99	0,667	169,31	0,869	266,9	73,98	457,23	11,64						
						полдник														
сб.рец.Самсонов№5.37-1996г	кисломолочная продукция	200	6	4,2	3,5	66	0,5	0,9	5,8	0	70	8	78	0						
сб.рец.Самсонов№12.6-1996г	булочка с повидлом	100	7,7	9,9	71,27	468	0,09	1,5	9	15	10	40	80	1,8						
	всего	300	13,7	14,1	74,77	534	0,59	2,4	14,8	15	80	48	158	1,8						
						ужин														
сб.рец.Самсонов№8.24-1996г	картофельное пюре	200	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0						
сб.рец.Самсонов№3.47-1996г	рыба под маринадом	130	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13						
сб.рец.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04						
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28						
сб.рец.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03						
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1						
сб.рец.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6						
	всего	795	25,84	39,88	143,81	756,15	69,02	0,27	98,37	2,92	247,49	149,52	746,22	3,08						
						ужин-2														
сб.рец.Самсонов№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0						
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0						
	всего за день	1622	81,05	90,63	311,34	3211,68	221,29	1,767	322,97	18,939	1094,5	506,8	2194,55	25,31						





## 5 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные в-ва					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
						завтрак										
сб.реп.Самсонов№1.20-1996г	вермшель молочная	250	6,59	5,48	41,35	224	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2		
сб.реп.Самсонов№11.53-1996г	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	139	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0	2		
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28		
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02		
сб.реп.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1		
СПб-2008	кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018		
	всего	577	17,97	21,14	82,69	589,9	0,21	0,22	2,99	1,81	288,22	71,96	239,5	4,6		
						обед										
сб.реп.Могильный№24-2011	салат из свежих огурцов и помидоров на м/р	100	1	2,9	3,3	110	83,6	0,047	18,71	0,459	18,1	17,64	31,4	0,84		
сб.реп.Самсонов№1.73а-1996г	суп овощной с мясом и сметаной на	275	12,32	11,94	21,27	284,44	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	6,02		
сб.реп.Самсонов№2.81а-1996г	печень тушеная в сметанном соусе	120	20,78	18,13	4,02	172	0,02	0,1	1	0,19	24,38	29,9	193,8	2,79		
сб.реп.Самсонов№6.27-1996г	гречка отварная	200	7,08	6,38	32,64	238,72	0	1,068	0	0	42	34,12	185,6	2,55		
сб.реп.Самсонов№1.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4		
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2		
сб.реп.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6		
	всего	1095	46,38	40,1	109,61	1109,66	83,8	1,445	66,66	1,159	146,58	101,28	529,49	15,2		
						полдник										
сб.реп.Самсонов№11.72-1996г	сок натуральный	200	1	0	8	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6		
сб.реп.Самсонов№12.3-1996г	булочка с изюмом	100	7,2	9,3	46,2	368	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	1,46		
	всего	300	8,2	9,3	54,2	402	0,01	0,21	81,43	1,1	52,5	13	75,31	2,06		
						ужин										
сб.реп.Самсонов№8.54-1996г	сложный овощной гарнир	200	11,03	9,46	6,2	104,64	0	0,01	0,14	2	37,54	34,8	387,2	0,14		
сб.реп.Самсонов№2.40а-1996г	мясо тушеное	120	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04		
сб.реп.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28		
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02		
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1		
СПб-2008	хлеб ржаной	50	8,4	3,6	9,6	104	20	0,06	1,2	0	248	30	190	0,2		
	всего	685	26,41	21,53	65,12	506,79	20,08	0,19	1,37	2,82	327,91	105,89	691,44	2,68		
						ужин-2										
сб.реп.Самсонов№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0		
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0		
	всего за день	2172	108,96	56,37	126,32	2734,35	84,03	3,165	154,05	6,889	935,21	236,17	1665,74	24,54		

6 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
								завтрак						
сб.реп.Самсонов№5.52-1996г	каша гречневая молочная	250	0,26	0,06	15,02	159	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	3,3
сб.реп.Самсонов№11.53-1996г	кофейный напиток на молоке на молоке	200	0,26	0,06	15,02	59	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	3,3
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
сб.реп.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	2,92	10,37	30,14	57	0,48	5,4	8,3	3,42	141,54	12,28	84,3	6,72
СПб-2008	кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018
	всего	577	5,84	20,74	60,28	398,2	0,96	10,8	16,6	6,84	283,08	24,56	168,6	9,718
						обед								
сб.реп.Могильный№28-2011	салат "Весна"	100	2,73	11,24	4,54	130	0,1	0,012	92,75	3,04	28,27	12,36	30,04	0,698
сб.реп.Самсонов№1.696-1996г	суп рисовый на клб	250	10,12	2,87	30	242	0,031	0,125	14,41	0,35	56,22	39,18	87,52	1,35
сб.реп.Самсонов№8.24-1996г	картофельное пюре	200	3,82	3,42	19,96	207	0	0,02	10	0,01	15,63	31,27	0	0,12
сб.реп.Самсонов№2.115-1996г	куры тушеные	150	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0
сб.реп.Самсонов11.72-1996г	сок натуральный	200	1	0	8	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2
сб.реп.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
	всего	1100	32,73	38,44	180,28	1146,5	1,621	0,437	295,37	4,31	325,8	177,98	498,56	5,368
						полдник								
сб.реп.Самсонов№11.122-1996г	кисель	200	0,12	0	26,01	101,4	0	0,05	10	0	9	2	0	0
сб.реп.Самсонов№5.16а-1996г	пудинг творожный со сметаной	210	9,18	9,3	25	308	0,32	0,78	0,039	15,75	456	10,5	7,87	0
	всего	410	9,3	9,3	51,01	409,4	0,32	0,83	10,039	15,75	465	12,5	7,87	0
						ужин								
сб.реп.Могильный№229-2011	рыба запеченная с овощами	130	9,11	7,13	13	141	0,03	0,006	0	0,006	9,5	3,45	125	2,01
сб.реп.Самсонов№7.55-1996г	рагу овощное	200	9,86	20,16	79,38	213	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0
сб.реп.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
	всего	695	25,95	35,76	141,7	652,15	1,51	0,226	58,24	1,726	200,55	120,71	495,24	4,35
						ужин-2								
сб.реп.Самсонов№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0
	всего за день	1187	57,87	108,64	440,27	2732,25	4,421	13,393	381,85	28,626	1394,4	351,75	1300,27	19,436

## 7 день

наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, к завтрак	витамины				Минеральные в-ва				
		Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
сб.рец.Самсонов№6.34-1996г	каша рисовая молочная	250	7,9	5,3	40,9	219	0	0,2	8	0	14,9	16,5	0,5	0,6
сб.рец.Самсонов№11.53-1996г	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	139	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0	2
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	107,3	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
сб.рец.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.рец.Самсонов№4.1-1996г	яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	78	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08
сб.рец.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	14,18	17,26	41,64	390,5	0,23	0,2	2,22	0,87	174,2	50,6	144,7	4,38
СПб-2008	кондитерское изделие	30	1,61	2,64	10,27	80	0	0	0	0	7	10	27,67	
	всего	627	36,26	39,82	124,18	1000	0,46	0,6	12,44	1,74	363,3	117,7	289,9	9,36
						обед								
сб.рец.Могильный№40-2011	салат овощной с зеленым горошком	100	2,36	4,58	13,6	98	0,01	0	19,7	2,4	59,44	27,53	40,9	0,39
сб.рец.Самсонов№1.76-1996г	пци с мясом и сметаной	275	3,81	6,01	16,41	281	0,32	0,07	2,06	0	48,21	33,64	0	0,78
сб.рец.Самсонов№2.33а-1996г	гуляш из мяса	120	7,87	24,33	4,3	183,1	0,01	0,03	0,75	0,027	37,16	37,8	0	1,8
сб.рец.Самсонов№8.14-1996г	макаронные изделия отварные	200	9	9,48	38	388	0,048	0,168	0	0,036	18,74	43,2	153,38	3,43
сб.рец.Самсонов№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2
сб.рец.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
	всего	1095	28,24	45,15	120,69	1254,6	0,478	0,408	66,11	2,473	224,55	161,17	305,28	9,4
						полдник								
сб.рец.Самсонов№11.52-1996г	кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	128,4	0	0,03	1,47	0	158	29,33	132	2,4
сб.рец.Самсонов№12.1-1996г	булочка с сахаром	100	7,2	9,3	46,2	336	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	1,46
	всего	300	10,8	11,97	75,4	464,4	0,01	0,16	2,9	1,1	174,5	42,33	181,31	3,86
						ужин								
сб.рец.Самсонов№2.115-1996г	куры тушеные	150	11,03	9,46	6,2	104,64	0	0,01	0,14	2	37,54	34,8	387,2	0,14
сб.рец.Самсонов№8.24-1996г	картофельное пюре	200	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0
сб.рец.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
сб.рец.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
сб.рец.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
	всего	715	24,45	37,29	125,5	664,09	1,57	0,15	98,38	3,72	228,59	124,06	700,64	1,8
						ужин-2								
сб.рец.Самсонов№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0
	всего за день	2310	109,75	138,63	452,77	3509,09	2,068	1,41	181,43	9,033	882,35	461,26	906,49	24,42





		9 день													
наименование блюд		масса порции завтрак	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
сб.реп.Самсонов№5.16а-1996г	запеканка творожная со сметаной и изюмом	210	9,7	10,09	34,5	328	0,009	0,12	0,54	0,4	375,2	38,9	390,3	1,62	
сб.реп.Самсонов№4.1-1996г	яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	78	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08	
сб.реп.Самсонов№1.53-1996г	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	139	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0	2	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.реп.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
СПб-2008	кондитерское изделие	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018	
	всего	587	93,51	30,35	76,14	771,9	0,269	0,32	2,86	1,27	669,4	94,9	611,8	6,1	
						обед									
сб.реп.Самсонов№9.67-1996г	салат из белокачанной капусты	100	1,78	3,65	40,81	91	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03	1,012	
сб.реп.Могильный№147-2011	свекольник на к/б со сметаной	260	15,42	5,37	109	256,6	0	0,03	20,36	0	130,1	3,3	0	0,9	
сб.реп.Самсонов№2.46а-1996г	плов с курицей	250	13,7	7,8	15,79	266	0,03	0,22	2,03	2,03	40,3	38	381	2,06	
сб.реп.Самсонов№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2	
сб.реп.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	1010	36,1	17,57	213,98	918,1	0,12	0,48	78,68	4,72	262,95	80,97	557,03	6,972	
						полдник									
сб.реп.Самсонов№5.37-1996г	кисломолочная продукция	200	6	4,2	3,5	66	0,5	0,9	5,8	0	70	8	78	0	
сб.реп.Самсонов№12.3-1996г	булочка с повидлом	100	8,21	8,3	53,3	330	3,1	0,29	5,328	3,4	67	16,31	103	1,08	
	всего	300	14,21	12,5	56,8	396	3,6	1,19	11,128	3,4	137	24,31	181	1,08	
						ужин									
сб.реп.Самсонов№3.47-1996г	рыба под маринадом	130	14,1	7,1	3,6	134,6	60	0,07	0,5	0,3	25,9	2,6	123,9	0,7	
сб.реп.Самсонов№8.54-1996г	сложный овсяной гарнир	200	10,92	8,4	28,8	136,8	0,09	0,15	1,15	0,21	166,9	24,6	421,2	1,18	
сб.реп.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
сб.реп.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.реп.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	795	33,2	23,97	92,92	611,55	60,26	0,38	41,68	1,33	255,17	68,29	671,34	4,82	
						ужин-2									
сб.реп.Самсонов№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0	
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0	
	всего за день	1087	150,92	58,44	353,92	2212	64,259	2,61	135,95	10,72	1444,5	284,47	2151,17	18,972	

		10 день													
сб.рец.Самсонов№	наименование блюд	масса порции завтрак	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, к	витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
сб.рец.Самсонов№6.50-1996г	макароны запеченные с сыром	250	8,75	3,8	31,25	210	0	0,5	8	0	15,6	18	0,5	0,8	
сб.рец.Самсонов№11.52-1996г	кофейный пивиток на молоке	200	0,26	0,06	15,02	59	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	3,3	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.рец.Самсонов№5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1	
СПб-2008	кондитерское изделие	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018	
	всего														
		обед													
сб.рец.Могильный№14-2011	салат из свежих огурцов на м/р	100	0,7	12,1	2,2	120	0	0	0,1	15	9	40	8	18,6	
сб.рец.Самсонов№1.85-1996г	суп гороховый с мясом	275	3,2	6,71	26,17	369	0,4	0,087	6,315	0	70,82	0,25	0	1,038	
сб.рец.Самсонов№6.27-1996г	каша гречневая отварная рассыпчатая	200	6,48	3,96	30,78	177,66	3,6	0,18	0	3,06	15,12	100	147,4	3,42	
сб.рец.Самсонов№2.40а-1996г	мясо тушеное в соусе	120	13,1	14,3	45	350	0,03	28	4,5	164	7,5	160	290	4,1	
сб.рец.Самсонов№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2	
сб.рец.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	1095	28,68	37,82	152,53	1321,16	4,12	28,407	54,515	182,07	163,44	319,25	556,4	30,158	
		полдник													
сб.рец.Самсонов№11.52-1996г	кофейный напиток на молоке	200	6	0,2	7,6	139	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
сб.рец.Самсонов№6.20-1996г	сосиска в тесте	160	21,8	17,9	21,8	285	0	1,5	0	15	100	40	80	18	
	всего	360	27,8	18,1	29,4	424	0,5	1,68	12	15,002	139	56	216	18	
		ужин													
сб.рец.Могильный№287-2011	голубцы ленивые со сметаной	250	13	14	36	297,3	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,9	3,78	
СПб-2008	кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	68	3,3	0,02	4,8	0	42	13	1	0	
сб.рец.Самсонов№11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рец.Могильный№14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
сб.рец.Могильный№338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	815	23,38	22,87	107,72	705,45	3,54	0,41	68,73	3,12	366,47	101,93	577,14	6,72	
		ужин-2													
сб.рец.Самсонов№5.43-1996г	кисломолочная продукция	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
	всего	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
	всего за день	1685	63,48	82,79	297,25	2689,61	8,66	1,88	147,25	206,19	711,91	485,62	928,3	36,896	