

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»  
7 -11 лет**

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

7-11 лет  
1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кА	Витамины				Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P
сб.реп.№5.16а-1996г	запеканка творожная со сметаной и изюмом	160	7,53	7,07	15,78	178	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6
сб.реп.№11.41-1996г.	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,03	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04
сб.реп.№5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
	кондитерское изделие	30	7,7	8	44	200	0,8	1,7	2,96	1,1	12,18	10,11	53,15
	всего	502	13,89	18,02	47,4	448	0,117	2,88	4,62	2,44	437,77	61,47	438,14
сб.реп.№9.67-1996г	салат из белокочанной капусты	60	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9
сб.реп.№1.81-1996г	рассольник со сметаной на к/б	210	8,2	10,67	17,1	263	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69
сб.реп.№2.99а-1996г	куры отварные	120	10,3	5,04	12,6	156,8	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123
сб.реп.№8.24	картофельное пюре	180	5,48	11,2	34,1	224	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8
сб.реп.№11.72-1996г	сок натуральный	200	0,24	0,24	25,84	103	0	0,04	3,6	0	20	0	12
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	0,4	0	11,3	53	0,09	0,04	40	0	20	0	12
	всего	790	28,78	31,75	130,58	945,45	0,27	0,94	98,99	3,447	229,04	106,41	454,29
сб.реп.№11.53	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	132	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0
сб.реп.№12.6-1996г	булочка	100	7,7	9,9	71,27	230	0,09	1,5	9	15	10	40	80
	всего	360	12,06	14,51	91,91	362	0,17	1,55	11,22	15,05	140	40,7	80
сб.реп.№2.33а-1996г	гуляш мясной	110	7,11	9,13	12,21	138,54	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16
сб.реп.№8.14	макаронные изделия отварные	180	5,47	4,98	28,3	140,35	0	1	0	0	36	32	174
сб.реп.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	56	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	0,4	0	11,3	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12
	всего	580	17,78	22,27	80,28	527,64	0,09	1,12	0,03	0,847	74,75	65,02	325,24
сб.реп.№5.43-1996г	йогурт	200	6	3,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136
	всего	200	6	3,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136
	всего за день	2762	64,62	3,2	357,77	2343,09	1,147	6,67	126,86	21,786	920,56	289,6	574,14

## 2 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		
						завтрак									
сб.реп.№8.10-1996г	каша геркулесовая молочная	200	9,4	4,94	41,96	244	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8		
сб.реп.№11.52	кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	132	0	0,03	1,47	0	158,67	29,33	132		
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	1,7	0,64	16,5	99	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04		
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9		
сб.реп.№5.52	сыр твердый	12	1,3	3	0	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8		
	кондитерское изделие	30	1,61	4,64	3,27	55	0	0	0	0	7	10	27,67		
сб.реп.№4.1-1996г	яйцо отварное	50	5,4	6,27	12,4	63	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97		
	всего	552	16,1	18,5	87,76	587,2	0,1	0,46	16,47	0,82	319,19	111,33	403,54		
						обед									
сб.реп.Могильный№20-2011г.	салат из свежих огурцов на м/р	60	0,8	0,1	2,5	84	0	0,75	10	4,77	23	14	33,6		
сб.реп.№1.78-1996г	борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной на	225	2	4,04	24,67	365	0,28	0,13	7,8	0,35	70,42	31,08	250,7		
сб.реп.№2.46а-1996г	плов мясной	200	19,7	15	38,9	230	0	0,22	19,83	0	81,68	0,03	0,02		
сб.реп.№11.72-1996г	сок натуральный	200	0,24	0,24	25,84	103	0	0,04	3,6	0	20	0	12		
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9		
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0		
	всего	855	28,54	19,9	127,75	936,95	0,64	1,65	131,23	5,127	215,2	58,61	357,22		
						полдник									
сб.реп.№5.37-1996г	кисломолочная продукция	200	6	2,2	11,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136		
сб.реп.№12.6-1996г	булочка с повидлом	100	7,7	9,9	71,27	230	0,09	1,5	9	15	10	40	80		
	всего	300	13,7	12,1	82,87	290	0,59	1,68	21	15,002	49	56	216		
						ужин-2									
сб.реп.№8.24	картофельное пюре	180	4,48	6,2	29,1	182	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8		
сб.реп.№3.47-1996г	рыба под маринадом	120	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38		
сб.реп.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8		
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	1,7	0,64	16,5	83	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04		
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9		
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1		
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	18,8	42	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0		
	всего	600	18,54	21,97	91,48	517,95	0,69	3,85	126,57	4,49	157,21	106,69	645,02		
						ужин-2									
сб.реп.№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130		
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130		
	всего за день	2747	57,08	177,63	396,86	2458,1	1,93	6,63	296,87	25,439	860,6	178,69	1132,24		

## 3 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кА	Витамины				Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P		
сб.рец.№4.6а-1996г	омлет натуральный	150	5,05	7,6	13,06	213	0,15	0,06	1,88	0,015	151,2	6,68	60,47		
сб.рец.№2.118а-1996г	сосиска отварная	100	12	28,73	2,42	261	0	0,19	0	0,4	35	20	159		
	горошек зеленый консервированный	60	5,4	6,27	12,4	124	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97		
сб.рец.№11.53	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	132	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0		
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9		
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04		
	всего	612	30,61	55,1	65,12	887,2	0,3	0,44	4,1	1,335	342,8	52,53	401,38		
сб.рец.Могильный№28-2011г.	салат "Весна"	60	2,04	10,12	4,38	100	0	0,09	75,75	2,68	26,27	10,36	65,03		
сб.рец.№1.85-1996г	суп гороховый с мясом	225	2,1	4,5	23,6	302	0,025	0,13	7,8	29,01	30,67	35,48	155,6		
сб.рец.№2.15а-1966г	котлета мясная	90	10,7	9,3	13,2	132	0,015	0,09	1,08	0,17	21,95	26,9	173,9		
сб.рец.№8.14	макаронные изделия отварные с/с	180	8,4	6,3	33	280	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82		
сб.рец.№11.109-1996г	компот из с/ф	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12		
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9		
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0		
	всего	770	26,04	30,74	101,2	915,07	0,08	0,55	88,23	31,897	129,21	122,04	595,25		
сб.рец.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	6	6,4	4,7	130	66	0,04	0,6	0,2	248	28	184		
сб.рец.№12.18-1996г	оладьи со сметаной и сахаром	160	6,6	6,16	41,3	214	0,023	0,17	3,2	0,97	12,18	10,12	54,16		
	всего	360	12,6	12,56	46	344	66,023	0,21	3,8	1,17	260,18	38,12	238,16		
сб.рец.Могильный№287-2011г.	голубцы ленивые со сметаной	200	9,04	7,2	8	125,2	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07		
сб.рец.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8		
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	15,6	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04		
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9		
	кукуруза консервированная	60	6,4	4,2	0	94	0	0	0	0	29	20	161		
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1		
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	18,8	42	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0		
	всего	580	20,7	19,57	46,88	467,95	0,33	2,92	5,06	2,3	202,27	72,19	597,91		
сб.рец.№5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130		
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130		
	всего за день	2692	10	59,5	72,12	126	0,01	5,01	9,5	4,805	120	68,53	1364,79		



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	
						<b>завтрак</b>								
сб.рец.1.20-1996г	вермшель молочная	200	4,5	3,1	41,35	245	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	
сб.рец.№11.41	какао на молоке	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
	кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	
сб.рец.№5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	
сб.рец.№6.20	всего	532	11,86	18,85	84,97	577,2	0,33	2,86	4,87	9,06	167,89	69,55	248,44	
						<b>обед</b>								
сб.рец.Могильный№24-2011г.	салат из свежих огурцов и помидоров на м/р	60	1	2,9	3,3	115	9,8	0,6	18,71	0,09	18,1	17,64	5,5	
сб.рец.№1.73а-1996г	суп овощной с мясом и сметаной	225	2,32	1,94	21,27	234	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	
сб.рец.№2.81а-1996г	печень тушеная в сметанном соусе	120	10	10,9	15,6	154	0,02	0,1	1	0,19	24,38	29,9	193,8	
сб.рец.№6.27	гречка отварная	180	5,84	5,32	10,2	115,6	0	0,89	0	0	32	28,44	154,67	
сб.рец.№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	
	всего	955	21,96	21,58	98,82	805,55	9,91	1,78	26,66	0,787	110,28	89,9	434,56	
						<b>полдник</b>								
сб.рец.№11.72-1996г	сок натуральный	200	1	0	3,41	44	0	0,08	80	0	36	0	26	
сб.рец.№12.3-1996г	булочка с изюмом	100	7,2	9,3	46,2	218	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	
	всего	300	8,2	9,3	49,61	262	0,01	0,21	81,43	1,1	52,5	13	75,31	
						<b>ужин</b>								
сб.рец.8.54-1996г	сложный овощной гарнир	200	5,48	6,03	35,34	124	0,01	0,25	5,12	3,46	89,86	38,91	90,14	
сб.рец.№2.40а-1996г	мясо тушеное	120	6,65	8,65	8,1	107,41	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	
сб.рец.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	10,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	
	всего	740	30,16	30,88	94,02	1067,55	9,92	1,99	108,09	1,887	162,78	102,9	509,87	
						<b>ужин-2</b>								
сб.рец.№5.43-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	
	всего за день	732	82,18	85,01	322,23	2838,3	20,18	7,94	222,65	12,834	613,45	291,35	1398,18	

6 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			
сб.реп.№6.25	каша гречневая молочная	200	8,8	4,9	44,7	242	0,09	0,57	12	0,09						
сб.реп.№11.53	кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	15,02	132	0,2	2,7	4,1	1,3						
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0						
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82						
сб.реп.№5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0						
	кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6						
	всего	502	15,16	15,85	76,32	568,2	0,37	3,36	16,2	2,21	453,07	213,09	573,34			
сб.реп.Могильный№28-2011г.	салат "Весна"	60	4,04	10,12	4,38	112	0	0,09	12,69	2,68						
сб.реп.№1.696-1996г	суп рисовый с мясом и сметаной	225	8,1	2,3	24	260	0,025	0,1	11,53	0,28	44,98	31,35	70,02			
сб.реп.№8.24	картофельное пюре	180	2,7	4,12	0,18	224	0	0,02	0	0,01	5,4	8,07	58,07			
сб.реп.№2.115-1996г	куры тушеные	120	10,7	8,02	5,78	220	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123			
сб.реп.№11.72-1996г	сок натуральный	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12			
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9			
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	4,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0			
	всего	780	28,34	25,08	78,5	1002,95	0,025	0,42	27,82	2,977	147,83	96,03	389,02			
сб.реп.№11.122-1996г	кисель	200	4,36	4,61	20,64	139	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0			
сб.реп.№5.16а-1996г	пудинг творожный со сметаной	160	7	7,1	19	218	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6			
	всего	360	28,34	25,08	144,66	457	0,025	0,42	27,82	2,977	147,83	96,03	389,02			
сб.реп.Могильный№229-2011г.	рыба запеченная с овощами	120	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38			
сб.реп.№7.55-1996г	рагу овощное	180	5,64	3,92	18,8	136	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8			
сб.реп.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8			
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04			
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9			
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1			
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	4,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0			
	всего	590	21,7	19,69	67,18	479,95	0,57	3,7	96,57	4,49	155,41	106,62	645,02			
сб.реп.№5.43-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	198	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130			
	всего	200	10	4,4	7	198	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130			
	всего за день	2832	53,5	74,25	373,66	2706,1	0,63	9	153,81	2,977	868,73	431,74	2126,4			

## 7 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич ценность, к завтрак	витамины				Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р
сб.рец.№6.34	каша рисовая молочная	200	9,53	10,07	41,58	284	0,06	0,12	1,22	0,2	125,2	36,32	152,66
сб.рец.№11.53	какао с молоком	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
сб.рец.№4.1-1996г	яйцо отварное	50	5,4	6,27	12,4	63	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97
сб.рец.№5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
	кондитерское изделие	62	7,7	9,27	12,4	100	0,05	0,05	0,1	0,05	128,4	7,85	201,77
	всего	552	21,29	27,29	85,6	597,2	0,36	2,96	5,42	2,37	281,47	70,16	414,17
						обед							
сб.рец.Могильный№40-2011г.	салат овощной с зеленым горошком	60	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9
сб.рец.№1.76-1996г	щи с мясом и сметаной	225	2,13	3,41	20,94	265	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0
сб.рец.№2.33а-1966г	гуляш из мяса	120	7,11	9,13	12,21	238,65	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16
сб.рец.№8.14	макаронь отварные	180	7,5	7,9	21,8	229	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82
сб.рец.№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12
	всего	955	22,1	25,04	105,77	1024,3	0,47	0,38	68,352	2,504	191	78,36	321,78
						полдник							
сб.рец.№11.52	кефир	200	3,6	2,67	29,2	128,4	0	0,03	1,47	0	158	29,33	132
сб.рец.№12.1-1996г	булочка с сахаром	100	7,2	9,3	46,2	208	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31
	всего	300	10,8	11,97	75,4	336,4	0,01	0,16	2,9	1,1	174,5	42,33	181,31
						ужин							
сб.рец.№2.115-1996г	куры тушеные	120	20,4	11,1	4,12	198	0,01	0	1,9	2,44	45,44	21,2	30,9
сб.рец.№8.24	картофельное пюре	180	10,3	8,8	34	210,08	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7
сб.рец.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	72	0,09	0,04	40	0	20	0	12
	всего	720	37,16	28,07	89,1	728,83	0,37	3,05	49,8	157,56	106,51	204,79	401,44
						ужин-2							
сб.рец.№5.43-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130
	всего за день	2942	101,35	96,77	277,27	1788,43	1,22	4,6	128,07	163,53	873,48	411,64	1448,7



## 8 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	
сб.реп. №4.6а-1996г	омлет натуральный	150	8,7	6,12	44	212	0,1	0,6	0,16	0,64	153	14,16	129,37	
сб.реп. №11.52	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	
сб.реп. №2.118а-1996г	сосиска отварная	100	12	28,73	2,42	161	0	0,19	0	0,4	35	20	159	
	кукуруза консервированная	60	6,4	4,2	0	50	0	0	0	0	29	20	161	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.реп. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
	кондитерское изделие	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
	всего	612	31,16	47	78,04	639,2	0,35	3,58	4,26	3,16	244,87	80,15	509,11	
сб.реп. Могильный №23-2011г.	салат из свежих помидоров на м/р	60	0,92	0,76	2,98	72,6	91,8	0,012	11,22	1,86	10,86	10,58	22,2	
сб.реп. №1.886-1996г	суп рыбный	200	4,2	5,6	22,3	207	0,09	0,13	7,8	29,01	30,67	35,48	155,6	
сб.реп. №8.24	картофельное пюре	180	10,3	8,8	34	224	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7	
сб.реп. №2.15а-1966г	биточки мясные	100	10,7	16,4	34,6	263	0	0,22	19,83	0	81,68	0,03	0,02	
сб.реп. №11.72-1996г	сок натуральный	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	
сб.реп. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	72	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	780	30,12	32,08	132,1	1025,55	92	0,722	86,25	183,88	184,81	211,29	535,42	
сб.реп. №5.43-1996г	молоко	200	1	0	12,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	
сб.реп. №12.3-1996г	булочка с повидлом	100	8,21	8,3	53,3	310	3,1	0,29	5,328	3,4	67	16,31	103	
	всего	300	9,21	8,3	65,7	354	3,1	0,37	85,328	3,4	103	16,31	129	
сб.реп. №2.83	суфле из печени	110	11,5	11,7	4,13	93	0	0,01	0,093	1,33	25,03	23,2	258,13	
сб.реп. №6.27	каша гречневая отварная рассыпчатая с \с	180	5,6	10,2	31,4	276	0,011	0,27	13,8	3,84	47,04	43,2	100,15	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.реп. №11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
сб.реп. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	
сб.реп. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	710	23,56	30,07	86,51	659,75	0,351	3,11	57,993	7,29	126,24	98,09	456,12	
сб.реп. №5.43-1996г	йогурт	200	6	3,2	7,6	154	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	
	всего	200	6	3,2	7,6	154	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	
	всего за день	2702	100,05	88,57	369,95	2832,5	96,301	7,962	245,83	197,73	697,92	421,84	1765,65	

		9 день												
		масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные в-ва			
наименование блюд			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	
сб.реп.№6.2	запеканка творожная со сметаной и изюмом	150	5,05	7,6	13,06	287	0,15	0,06	1,88	0,015	151,2	6,68	60,47	
сб.реп.№5.16а-1996г	яйцо отварное	160	7,53	7,07	15,78	178	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	
сб.реп.№5.16а-1996г	какао на молоке	160	14,6	18,9	46,5	317	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	1,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
сб.реп.№5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	
	кондитерское изделие	22	2,4	10,25	0,1	103,2	0,08	0	0,1	0,82	122,2	5,7	78,7	
	всего	502	31,28	54,71	91,94	976,2	0,487	0,84	2,43	13,155	927,3	72,86	501,81	
сб.реп.№9.67-1996г	салат из белокочанной капусты	60	1,78	3,65	10,81	57	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03	
сб.реп.Могильный№147-2011г.	свекольник на кв со сметаной	210	7,8	7,97	12,9	259	0	0,03	12,35	0	13,5	0,02	0	
сб.реп.№2.46а-1996г	плов с курицей	200	13,7	7,8	15,79	281	0,03	0,11	1,87	1,87	35,04	32,48	361	
сб.реп.№11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	1	0	10,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	
	всего	840	26,08	19,94	66,52	794,15	0,03	0,33	30,51	4,557	118,39	66,47	498,93	
сб.реп.№11.53	кефир	200	1	0	23,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26	
сб.реп.№5.16а-1996г	булочка	100	14,6	18,9	46,5	317	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	
	всего	360	26,08	19,94	66,52	361	0,03	0,33	30,51	4,557	118,39	8	32	
сб.реп.3.47-1996	рыба под маринадом	120	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	
сб.реп.8.54-1996г	сложный овсяной гарнир	180	9,1	7	24	114	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07	
сб.реп.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	1	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0	
	всего	790	23,16	22,77	78,38	457,95	0,57	3,23	65,19	4,17	211,91	84,803	798,29	
сб.реп.№5.43-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	
	всего за день	2912	67,36	24,34	310,36	2715,3	1,127	5,83	99,73	26,439	1496	175,27	1961,03	

## 10 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
сб.рец.№6.50	макаронны запеченные с сыром	200	4,9	3,3	28,9	246	0	0,2	8	0	14,9	16,5	0,5
сб.рец.№11.41	кофейный напиток на молоке	200	6	0,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
сб.рец.№5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
	кондитерское изделие	30	2,4	10,25	0,1	103,2	0,08	0	0,1	0,82	122,2	5,7	78,7
	всего	532	19,4	551,4	53,2	603,4	2,843	0,47	20,2	20,67	314,3	66,3	380,6
сб.рец.Могильный№14-2011г.	салат из свежих огурцов на м/р	60	0,4	7,26	1,32	72	0	0	0	9	5,4	24	4,8
сб.рец.№1.85-1996г	суп гороховый с мясом	225	2,56	5,37	20,94	235	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0
сб.рец.№6.27	каша гречневая отварная рассыпчатая с с	180	5,6	10,2	31,4	234	0,011	0,27	13,8	3,84	47,04	43,2	100,15
сб.рец.№2.40а-1996г	мясо тушеное в соусе	120	12,1	13,8	30	213	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7
сб.рец.№11.72-1996г	сок натуральный	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,35	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	1	0	10,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0
	всего	810	24,46	37,15	121,48	940,35	0,591	0,96	86,252	165,85	154,3	232,73	450,55
сб.рец.№11.52-1996г	молоко	200	6	0,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136
сб.рец.№6.20	сосиска в тесте	160	21,8	17,9	21,8	285	0	1,5	0	15	100	40	80
	всего	360	27,8	74,3	242,96	1952,7	1,182	1,92	172,5	331,69	308,6	465,47	901,1
	голубцы ленивые со сметаной	200	9,04	7,2	8	125,2	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07
	кукуруза консервированная	60	6,4	4,2	0	94	0	0	0	0	29	20	161
сб.рец.№11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,3	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04
сб.рец.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1
сб.рец.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	1	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0
	всего	680	21,7	19,57	58,38	509,95	0,57	3,22	65,06	2,3	205,87	72,323	597,91
	йогурт	200	6	3,2	7,6	154	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136
	всего	200	6	3,2	7,6	154	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2728	79,96	666,05	483,62	4160,4	0,5	6,75	335,82	188,82	675,67	553,79	1635,01