



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РЕСПУБЛИКЕ ДАГЕСТАН**  
Казбекова ул., д.174, г.Махачкала, 367005

тел/факс (8722) 64-40-67 E-mail: [oit@dagsen.ru](mailto:oit@dagsen.ru) <http://www.dagsen.ru>

*21.09.12 № 01/4960-02-12*

Директору  
МКОУ «Интернат IV вида»  
г. Махачкала, ул. Лаптиева 59 А  
Габибовой З.М.

**О согласовании меню**

Управление Роспотребнадзора по РД, рассмотрев в установленном порядке, представленное перспективное 10-ти дневное меню и расписание занятий Муниципального казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат IV» вида согласовывает его, так как оно составлено с учетом требований СанПиН СП №4076-86 от 06.03.21986г « Санитарные правила устройства , оборудования , содержания и режима специальных общеобразовательных школ-интернатов для детей , имеющих недостатки в физическом и умственном развитии.

Заместитель руководителя

Омаров А.Ш.



## 1 День

			б	ж	у	ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
завтрак	<b>Каша манная мол.</b>		200	6,47	6,59	2,72	185,86					
	Крупа манная	20		2,26	0,14	14,66	65,2	0,02		4	17	
	Молоко	150		4,2	4,8	7	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	2		0,01	1,65	0,2	14,96					
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб	100		6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87
	Масло	15		0,06	8,25	0,09	4,8		0,015		2,85	1,8
	<b>Какао с молоком</b>	2	200	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	20				4,97	56,1					
	<b>Салат кап.-морковь</b>		80	0,83	4,99	4,68	66,35					
	Капуста	80		0,77	-	2,36	12,32	0,01	0,01	19,35	20,64	13,33
	Морковь	10		0,06	-	0,33	1,58	-	-	0,25	2,55	2,75
	Сахар	2		-	-	1,99	7,5					
	<b>Суп-харчо на кост. Бульоне со сметаной</b>		200	2,23	4,62	21,01	129,84					
	Рис	25		1,75	0,15	19,32	80,75	0,15	-	-	1,2	0,15
	Сметана	10		0,21	2	0,30	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6
	Лук	8		0,15		0,86	3,87	-	-	0,08	2,48	4,64
	Морковь	7		0,1		0,5	2,38	-	-	0,27	2,65	2,85
	Масло слив.	3		0,02	2,47	0,03	22,44					
	<b>Картофельное пюре</b>		200	3,38	3,94	28,58	157,72					
	Картофель	192		4,12	0,824	27,6	116,2	0,18	0,1	30	15	1,35
	Молоко	20		0,56	0,64	0,94	11,6					
	Масло слив.	4		0,02	3,3	0,04	29,92	-	-	-	0,1	-
	Масло растит.	2		-	1,99	-	17,98	-	-	-	-	-
	<b>Котлета мясная</b>		75	15,02	11,19	5,84	184,81					
	Мясо	120		14,1	4,9		100,8	0,9	0,28	-	18	360
	Хлеб пшеничный	10		0,77	0,3	4,98	26,2	-	-	-	-	-
	Лук	8		0,15		0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Масло растит.	6			5,99		53,94	-	-	-	-	-
<b>Компот из сухофруктов + вит. С-0,05</b>		200	0,16		26,41	102,16						
Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36	-	-	255	30	15	
Сахар	20				19,96	74,8	-	-	-	0,4	-	
Хлеб	150	150	7,42	1,17	43,29	204,3	0,24	0,09	-	34,5	130,5	
	<b>Пудинг творожн.запеч.</b>		140	20,3	14,1	20,9	293					
	Творог	100		16,7	9	2	139	0,05	0,3	0,5	150	216
	Крупа манная	10		1,03	0,1	6,77	32,1	0,01	-	-	2	8
	Яйцо	-		3,05	2,76	0,16	37,68	0,02	0,18	-	22,55	78,72
	Молоко	40		1,35	1,55	2,15	27	0,02	0,07	0,65	60	45
	Сахар	10		-	-	9,98	39,8	-	-	-	0,2	-
	Масло слив.	2		0,02	2,45	0,02	21,44	-	-	-	-	-
Сок абрикосовый		200										
	<b>Каша пшеничная молочная</b>		200									
	Крупа пшеничная	30		3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,01	-	8,1	69,9
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	100	7,32	1,52	43,24	90,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	15		0,075	12,37	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	15		-	-	14,97	56,1	-	-	-	0,3	-	
<b>Всего:</b>				<b>118,6</b>	<b>103,2</b>	<b>379,8</b>	<b>2758,6</b>					



		2 день										
		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	В2	С	Са	Fe
завтрак	<b>Каша овсяная мол.</b>		<b>200</b>	7,78	8,19	31,68	224,16					
	Крупа геркулес	30		3,57	1,74	19,62	103,5	0,07	0,02	-	18	70,6
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,003	22,44	-	-	-	0,6	0,95
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	Хлеб	100	<b>100</b>	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,015	-	2,85	1,8
	<b>Чай сладкий.</b>		<b>200</b>			14,97	56,1					
	Чай	0,6		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сахар	15				14,97	56,1	-	-	-	0,3	-	
обед	<b>Морковный салат</b>	0	<b>80</b>	0,96	4,99	1,86	77,28					
	Морковь	60		0,77	-	0,99	21,12	0,36	0,04	2	23	25
	Масло растит.	5			4,99		44,95	-	-	-	-	-
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	<b>Суп горох. на к/б со сметаной</b>		<b>200</b>	7,73	4,87	30,26	189,83					
	Горох	24,25		5,75	0,4	14,42	80,75	0,02	0,01	2,5	5	15,5
	Картофель	75		1,4	-	13,8	58,1	0,9	0,5	0,15	0,8	0,68
	Морковь	7		0,1	-	0,5	2,38	-	-	0,3	2,6	2,8
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Сметана	10		0,21	2	0,3	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6
	Масло сливочное	2		0,01	1,65	0,02	14,96	-	-	-	0,2	0,35
	Томат	5		0,18		0,59	3,15	-	-	-	-	-
	<b>Голубцы</b>		<b>145</b>	16,56	9,06	12,4	195,7					
	Мясо	155		28,83	24,8	-	140,12	0,7	0,2	-	11	280
	Масло сливочное	8		0,05	6,8	4,39	187,62	-	-	-	0,8	1
	Рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,7	-	-	0,8	0,7
	Капуста	88		1,54	-	4,73	24,64	0,9	0,05	32	30,4	20,8
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Томат	5		0,18	-	0,59	3,15	-	-	-	-	-
	<b>Компот из с/ф+вит.С</b>		<b>200</b>	0,16		26,41	102,16					
Сухофрукты	15		0,16	-	6,45	27,26	-	-	255	30	15	
Сахар	20		-	-	19,96	74,8	-	-	-	0,4	-	
Хлеб	150	<b>150</b>	7,42	1,17	43,29	204,3	0,24	0,09	-	34,5	130,5	
Кефир	200		5,04	5,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190	
полдник	Печенье	30	<b>30</b>	2,25	3,54	22,23	129,78	0,02	0,01	-	8,7	27
	<b>Суп вермишелевый молочный</b>		<b>200</b>	7,86	7,86	23,53	192,84					
ужин	Вермишель	80		2,8	2,8	15,04	66,4	0,03	-	-	3,8	17,4
	Молоко	180		5,04	5,04	8,46	104	0,11	0,42	3,64	336	252
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	Масло сливочное	5		0,023	0,023	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	<b>100</b>	7,32	7,32	43,42	90,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло сливочное	15		0,075	0,075	0,12	112,09	-	0,05	-	2,85	0,8
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	15		-	-	14,97	56,1	-	-	-	0,03	-
	Сыр	20		5,36	5,36		77,2	-	0,06	0,32	0,02	108
<b>Всего:</b>				<b>163,5</b>	<b>107</b>	<b>378,2</b>	<b>2910,06</b>					



3 день												
		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	В2	С	Са	Fe
завтрак	<b>Кашаа гречневая молочная</b>		<b>200</b>	110,19	102,77	372,91	292,59					
	Крупа гречневая	30		3,45	0,99	19,95	102,51	0,12	0,06	-	6	89,4
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	5		-	-	4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	Масло сливочное	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб пшеничный	100	<b>100</b>	7,32	1,52	44,24	90,8	0,16	0,6	-	23	87
	Масло сливочное	15		0,075	12,37	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8
	Чай	0,2		-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сахар	15		-	-	14,97	56,1	-	-	-	0,1	-
обед	<b>Борщ на к/б со сметаной</b>		<b>300</b>	3,7	3,65	20,41	131,16					
	Капуста	60		1,12	-	3,44	17,82	0,6	0,024	27	28,8	18,6
	Картофель	75		1,4	-	13,8	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68
	Масло слив.	2		0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	0,2	0,35
	Морковь	7		0,1	-	0,5	2,38	-	-	0,3	2,6	2,8
	Лук	8		0,15	-	0,86	3,87	-	-	0,8	2,48	4,64
	Сметана	10		21	2	0,3	20,4	-	0,01	0,03	8,6	6
	Масло растительное	5		0,02	2,15	0,03	28,96	-	-	-	-	-
	<b>Перловая каша</b>		<b>150</b>	9,25	7,44	23,15	189,04					
	<del>Перловка</del>	40		9,2	0,64	23,08	129,02	0,36	0,07	-	35,6	90,4
	Масло слив.	8		0,05	6,8	4,39	287,62	-	-	-	0,8	1,5
	Курица варенная		<b>111</b>	14,56	12,43	4,39	187,62					
	Куры	155		28,21	28,52		140,12	0,1	0,21	-	27,9	291,5
	<b>Компот из сухофруктов+вит.С-0,05</b>		<b>200</b>	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36	-	-	255	40	36
Сахар	20		-	-	19,96	74,8	-	-	-	0,4	0	
Хлеб	150	<b>150</b>	7,42	1,17	43,29	204,3	0,24	0,09	-	34,5	130,5	
полдник	Бифидок	200	<b>200</b>	6	0,1	7,6	55,3	0,06	0,34	1,4	240	190
	Печенье	30	<b>30</b>	2,25	3,54	22,23	129,78	0,02	0,01	-	8,7	27
	<b>Каша ячневая молочная</b>		<b>200</b>									
ужин	Ячневая крупа	30		3	0,39	19,89	95,5	0,07	0,03	-	19	72,8
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	5				4,99	18,7	-	-	-	0,1	-
	Масло слив.	5		0,023	4,12	0,04	37,44	-	-	-	0,6	0,95
	Хлеб пшеничн.	100	<b>100</b>	7,32	1,52	43,24	215,8	0,16	0,06	-	23	87
	Масло слив.	15		0,075	12,73	0,12	112,09	-	0,015	-	2,85	1,8
	Чай	0,2						-	-	-	-	-
	Сахар	15				14,97	56,1	-	-	-	0,3	-
<b>ВСЕГО:</b>			<b>116</b>	<b>106,2</b>	<b>388,1</b>	<b>2910,08</b>						

## 4 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак	<b>Каша молочная «Дружба»</b>		200	6,7	6,83	31,10	219,5					
	Пшено	12		1,44	0,34	1,59	40,18	0,6			4,3	35,0
	Рис	15		1,05	0,09	11,59	52,66	0,17			1,42	0,15
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	90,76	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло сливочное	5		0,01	1,65	0,01	15,43				0,6	0,95
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,22	104,8	0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,9	74,80		0,015		2,85	1,8
	Какао с молоком		180	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Какао	0,4										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Обед	<b>Суп хинкал на толстом бульоне со сметаной</b>		200	4,41	5,55	22,93	155,01					
	Мука	30		3,18	0,33	21,90	98,70	0,9	0,02		9	49,2
	Яйцо	1/6		0,76	0,69	0,4	9,42					
	Сметана	10		0,28	0,2	0,32	20,60		0,01	0,03	8,6	6,0
	Чеснок	2										
	Масло сливочное	3		0,01	2,47	0,02	23,14					
	Томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Котлета мясная	155	105	15,01	11,02	5,6	225,57					
	Мясо	155		14,01	4,50		100,8	0,07	0,20		11	280
	Хлеб	10		0,77	0,13	4,98	167,62					
	Лук	8		0,26		0,9	4,10					
	Масло растительное	6			5,99		55,70					
	<b>Картофель жареный</b>		140	4,10	10,91	34,6	254,07	0,18	0,10	30,0	15	1,35
	картофель	150		4,0	0,8	34,6	160,0					
	Масло растительное	6			5,99		55,70					
	Масло сливочное	5		0,02	4,12	0,04	38,57				0,6	0,95
	Компот из сухофруктов+вит. С 0,05		200	0,16	26,41	102,16						
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15
	Сахар	20				19,90	74,80					
Хлеб	150	7,47	1,17	43,29	204,30							
Полдник	Кефир		200	5,44	5,76	7,34	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
	Вафли	30		0,96	0,84	24,03	107,52	0,01			3,0	9,9
Ужин	<b>Отварная рыба с макаронами</b>		70	174,9	0,39		708	0,06	0,22	3,5	100	525
	Масло сливочное	5		0,03	2,59	0,01	23,43				0,6	0,95
	Макароны	40	160	5,7	0,25	30,98	37,4	0,06			7,6	34,8
	Хлеб пшенич.	100	100	3,07	1,2	19,12		0,16	0,06		23	87
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,9	74,80		0,015		2,85	1,8
	Чай	0,2										
	Сахар	15				14,97	56,10				0,3	
<b>Всего:</b>			110,5	109,3	367,5	2971,93						



## 5 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	<b>Каша манная мол.</b>		200	6,47	6,59	26,72	185,86					
	Яйцо	1		6,35	5,75	0,35	78,50	0,02	0,18		22,55 78	
	Крупа манная	30		2,06	0,2	13,54	65,20	0,02			4 17	
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180 135	
	Масло сливочное	5		0,01	1,65	0,01	15,43				0,6 0,95	
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,22	104,8	0,16	0,06		23 87	
	Масло сливочное	15		0,06	8,25	0,09	74,80		0,015		2,85 1,8	
	Какао с молоком		180	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Какао	0,4										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3		
Обед	<b>Суп свекольный на к/б</b>		200	8,55	9,27	17,7	201,40					
	Свекла	44		0,84		1,08	23,04	0,01	0,02	5,0	18,5 21,5	
	Морковь	7		0,1		0,50				0,25	20,55 2,75	
	Картофель	100		1,40		13,80	58,10	0,9	0,5	15,0	7 0,68	
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48 4,64	
	Сметана	10		0,21	2,0	0,30	2,4		0,1	0,3	8,6 6,10	
	Масло сливочное	5		0,02	2,47	0,47	22,44					
	Томат	5		0,18		0,59		3,15				
	Гуляш		140	2,23	4,62	21,01	129,84					
	Мясо	155		28,83	24,8		140,12	0,7	0,20		11 280	
	Масло сливочное	5		0,02	2,47	0,47	22,44					
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48 4,64	
	Морковь	7		0,1		0,50				0,25	20,55 2,75	
	Томат	5		0,18		0,59		3,15				
	<b>Пшеничная каша</b>		125	5,10	2,91	28,27	163,15					
	Крупа пшеничная	40		5,08	0,44	28,24	140,71	0,15	0,07			84,6
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,4	29,92						
<b>Компот из с/ф+вит.С 0,05</b>		200	0,16	26,41	102,16							
Хлеб	150	7,47	1,17	43,29	204,30							
Сахар	20				19,96	74,80						
Полдник	<b>Пирожки с картошкой</b>		90	6,75	13,67	41,75	313,37					
	Мука	50		4,34	0,52	29,28	131,60	0,12	0,04		12 57,5	
	Яйцо	1/8		3,05	2,76	0,16	37,68					
	Масло сливочное	2		0,02	2,45	0,02	21,44					
	Картофель	56		1,12		11,04	46,48	0,11	0,8	18,0	10 0,80	
	Молоко	20		0,56	0,64	0,94	11,6					
	Кисель	15	200	5,04	5,76	8,46	104,4					
	Сахар		15				14,97	56,10			0,3	
	<b>Суп вермишелевый</b>		200									
Ужин	Вермишель	15		1,56	0,165	10,45	0,02	0,06	0,06	-	2,85 13,0	
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	262,8	45	0,27	262,8	262,8 144	
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,47	22,44				0,1	
	Сахар	5				4,99	22,44				0,1	
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,22	104,8	0,16	0,06		2,3 87	
	Чай	0,1	200									
	Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,80		0,015		285 1,8	
	Сахар	20				19,96	79,80				0,4	
	<b>Всего:</b>			110,1	102,7	172,91	2928,5					



6 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>	Каша кукур.мол.		200									
	Кукуруза	25		3,45	19,18	100,41	0,3	0,14		2,5	0,25	
	Молоко	180		5,04	5,76	8,7	26,28	45	0,27	26,28	144	
	Масло сл.	5		0,01	1,65	0,01	15,43				0,6	
	Сахар	5				4,99	19,7				0,1	
	Какао	1	200									
	Молоко	150		4,2	3,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	
	Сахар	20				7,05						
	Хлеб	100	100г	6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87
	Масло	15		0,095	12,37	0,12	111,12		0,45		2,85	1,8
	Яйцо	1шт.	6,35	5,75	0,35	78,5	0,02	0,18			22,55	78,72
<b>Обед</b>	Салат морков.	100	70	0,55	3,99	6,07	201,4					
	Морковь	100		0,55	3,8	14,52		0,36	0,4	2	23	
	Сахар	3		2,99	11,22							
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	
	Сметана	10		0,21	2	0,3	2,4		0,1	0,3	8,6	
	Масло растительное	5			4,99		44,95					
	Суп пер. на к/б со сметаной		300	3,84	4,69	30,58	171,88					
	Крупа перловая	15		1,86	1,82	14,74	64,8	0,02	0,01		7,6	
	Картофель	75		1,4		13,8	58,1	0,9	0,5	15	7	
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	
	Масло раст.	5			4,99		44,95					
	Сметана	10		0,21	2	0,3	20,04		0,01	0,03	8,6	
	Голубцы		145	16,56	9,06	12,4	195,7					
	Мясо	155		28,83	24,8		140,12	0,7	0,2		11	
	Масло слив.	8		0,05	6,8	4,39	187,62				0,6	
	Рис	8		0,56	0,04	6,18	25,84	0,6	0,4		0,7	
	Капуста	88		16,54		4,73	24,64	0,8		30	32,8	
	Лук	8		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	
	Томат	5		0,18		0,59	3,15					
	Компот из с/ф+С		200									
Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30		
Сахар	15				19,96	74,8				0,3		
<b>Полдник</b>	Твор.запеканки		100									
	Творог	100		12		3,3	141	0,05	0,3	0,5	150	
	Яйцо			3,05		0,16	37,68					
	Манная крупа	10		1,13		7,33	32,6	0,01			2	
	Масло слив.	2		0,02		0,02	21,44					
Сахар	5				4,09	20,46				0,1		
<b>Ужин</b>	Каша рис. мол.		200									
	Крупа рисовая	30		3,45		19,95	102,51	0,24	0,12		2,4	
	Молоко	150		4,2		7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Масло слив.	5		0,023		0,04	37,44				0,6	
	Хлеб пшенич.	100	100	7,32		43,24	90,8	0,16	0,06		23	
	Масло слив.	15		0,075		0,12	112,09		0,015		2,85	
	Чай	0,2										
	Сахар	15				14,97	56,1				0,3	
	Всего :			101,5	118,6	281,43	2957					



## 7 день

	нетто	выход	б	ж	у	кал	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Овсяная каша молочная</b>		200	7,78	8,19	31,68	224,16					
<b>Завтрак</b>											
Крупа геркулес	30		3,57	1,74	19,62	103,50	0,07	0,03		19	70,8
Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	27,44				0,6	0,95
Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87
Масло слив.	15		0,06	8,25	0,09	74,83		0,015		2,85	1,8
<b>Какао с молоком</b>		200	4,2	4,8	22,02	143,1					
Какао	0,2										
Сахар	15				14,97	56,10				0,3	
Молоко	150		4,2	3,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
<b>Обед</b>											
<b>Салат свек. С луком</b>		80	0,96	4,99	1,86	77,28			5,0		
Свекла	60		0,77		0,99	21,12	0,01	0,02	0,8	18,5	21,5
Лук	5		0,09		0,52	2,32				2,48	4,64
<b>Суп горох. На к/б со сметаной</b>		200	7,73	4,87	30,26	189,83					
Горох	24,25		5,75	0,4	14,42	8,75	0,02	0,01	2,5	5,0	15,5
Картофель	75		1,40		13,80	58,10	0,09	0,5	15,0	7	
Морковь	7		0,1		0,50	2,28			0,25	2,55	0,68
Лук	8		0,13		0,86	3,87			0,8	2,48	2,75
Сметана	10		0,21	1,0	0,30	20,4		0,01	0,03	8,6	4,64
Масло слив.	2,0		0,01	1,65	0,02	14,96					6,0
Томат	5		0,18		0,59	3,15					
Гуляш		139	2,23	4,62	21,01	129,84					
Куры	155		28,83	24,8		140,12	0,10	0,21		27,9	294,5
Масло слив.	2		0,01	1,65	0,02	15,43					
Масло растит.	2			5,90		55,70					
Лук	8		0,13		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
Морковь	8		0,10		0,55	2,64			0,25	2,55	2,74
<b>Картоф. пюре</b>											
Картофель	260	206	2,80		27,6	116,2	0,3	0,17	50,0	25	2,25
Молоко	50		1,10	1,18	1,38	23,20	0,02	0,07	0,65	60	45
Масло слив.	5		0,03	4,12	0,03	37,4				0,6	0,95
Масло растит.	2,0			1,99		17,98					
<b>Компот из сухофр.+в. С</b>		200									
Сахар	15				15,96	74,80				0,3	
Сухофрукты	15		0,10		6,45	27,36			255	30	15
Хлеб	150	150	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87
<b>Полдник</b>											
Кефир	200	200	3,14	3,76	7,38	104,47	0,06	0,34	1,4	240	190
Вафли	30		3,86	0,84	24,08	107,52	0,01			3,5	9,9
<b>Ужин</b>											
<b>Суп пшен. Молоч.</b>		250								336	252
Молоко	180		5,04	5,76	8,14	105,84	0,11	0,42	3,64	0,1	
Сахар	5				4,99	20,46				0,5	0,90
Крупа пшеничная	20		2,3	0,56	23,7	68,34	0,07	0,01		0,3	
Масло слив.	4		0,02	2,35	0,03	24,14				2,85	
Чай	0,02	200								23	1,8
Сахар	15				14,97	59,88					87
Масло сливоч.	15		0,06	12,37	0,11	11,89		0,15			
Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06			
<b>Всего:</b>			110,4	103,6	381,1	2930,0					



8 день												
			б	ж	у	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	<b>Омлет</b>	<b>80</b>	7,77	9,82	2,73	129,94						
	Яйцо	41	6,35	5,75	0,35	78,5	0,02	0,18		22,55	78,72	
	Молоко	50	1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,07	0,65	60	45	
	Масло слив.	3	0,02	2,47	0,03	22,44						
	Хлеб	100	3,32	0,52	19,24	90,8	0,16	0,6		23	87	
	Масло слив.	15	0,06	8,25	0,09	4,8		0,015		2,85	1,8	
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	4,2	4,8	22,02	143,1						
	Какао	0,2		4,8	7,05							
	Молоко	150	4,2	3,65	14,97	87	0,06	0,22	1,95	180	135	
	Сахар	15			20,41	56,1				0,3		
обед	<b>Борщ на к/б со смет.</b>	<b>300</b>	3,7		13,8	131,16						
	Картофель	100	1,4		0,5	58,1	0,9	0,5	15	7	0,68	
	Морковь	7	0,1		0,86	2,38			0,25	2,55	2,75	
	Лук	8	0,15		0,02	3,87			0,8	2,48	4,64	
	Масло слив.	2	0,01	1,65	0,59	14,96						
	Томат	5	0,18		0,3	3,15						
	Сметана	10	0,21	2	0,54	20,4		0,01	0,03	8,6	6	
	Зелень	6	0,25		0,36	2,7						
	Свекла	16	0,28		27,75	7,68			1,2	11,7	18,3	
	<b>Гречневая каша</b>	<b>125</b>	5,17	5,99	27,2	170,48						
	Крупа гречневая	40	5,04	1,04	0,05	131,6	0,15	0,8		8	94,7	
	Масло слив.	6	0,03	4,95	5,67	44,88				0,6	0,95	
	<b>Котлета</b>	<b>109</b>	15,36	10,89		165,9						
	Мясо говядина	155	28,83	24,8	0,86	140,12	0,7	0,2		11	280	
	Лук	8	0,15		4,81	3,87			0,8	2,48	4,64	
	Хлеб	10	0,83	0,13		22,17	0,24	0,09			130,5	
	Масло растит.	5		5,99		55,7						
	<b>Компот из с/ф+вит.С</b>	<b>200</b>	0,16		26,41	102,16						
	Сухофрукты	15	0,16		6,45	27,26			255	30	15	
	Сахар	20			19,96	74,8				0,3		
Хлеб	150	150	7,47	1,17	43,29	204,3						
полдник	<b>Булки</b>	<b>100</b>	19,54	13,69	46,37	79,6						
	Молоко	40	1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,07	0,65	60	45	
	Сахар	5			4,99	20,46				0,1		
	Мука	60	3,09	0,33	2,67	98,01	0,1	0,03		10	50,7	
	Яйцо	1/4	3,05	2,76	0,16	37,68						
	Масло слив.	5	0,02	2,47	0,03	22,44				0,6	0,95	
	Кисель	15	200									
	Сахар	15								0,3		
Ужин	<b>Рыбная тефтеля</b>	<b>80</b>	10,62	8,84	7,07	149,148						
	Рыба	90	9,38	0,24		40	0,06	0,22	3,5	100	525	
	Масло растит.	8		7,99		71,92						
	Лук	8	0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	
	Рис	8	0,56	0,04	6,18	25,84	0,08			0,8	0,8	
	Яйцо	1/8	0,63	0,75	0,03	7,85						
	Картофель	206	180	4,1	12,3	30,3	254	0,18	0,1	30	15	1,35
	Масло слив.	5				204,8						
	Хлеб	100	6,9	1,2	43,29		0,16	0,06		23	87	
	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>										
	Чай	0,1										
	Сахар	20			14,97	59,88				0,3		
<b>Всего:</b>			103,96	101,5	392,6	2891,5						



9 день												
		нетто	выход	б	ж	у	ккал	В1	В2	С	Са	Fe
завтрак	Каша манная мол.		200	6,47	6,59	2,72	185,86					
	Крупа манная	20		2,26	0,14	14,66	65,2	0,02			4	17
	Молоко	150		4,2	4,8	7	87	0,06	0,22	1,95	180	135
	Масло слив.	2		0,01	1,65	0,2	14,96					
	Сахар	5				4,99	18,7				0,1	
	Хлеб	100		6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87
	Масло	15		0,06	8,25	0,09	4,8		0,015		2,85	1,8
	Какао с молоком	2	200	4,2	4,8	22,02	143,1					
	Молоко	150		4,2	4,8	7,05	87	0,06	0,22	1,95	180	135
Сахар	20				4,97	56,1						
обед	Суп картоф. с зел. горошек со смет.		300	6,79	5,94	19,17	154,37					
	Картофель	100		1,68		1,59	69,72	0,18	0,1	30	15	1,35
	Морковь	10		0,1		0,5	2,38			0,25	2,55	2,75
	Лук	10		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Масло слив.	5		0,02	2,47	0,03	22,44					
	Зеленый горошек	20		0,4		0,92	5,32	0,02	0,01	2,5	5	15,5
	Сметана	10		0,21	2	0,3	2,4		0,01	0,03	8,6	6
	Плов с мясом		250	17,8	14,28	36,52	336,33					
	Масло слив.	5		0,03	4,12	0,04	37,4				0,6	0,95
	Морковь	10		0,15		0,84	3,96	0,09	0,01	0,75	7,65	8,25
	Мясо говяд.	155		21,83	24,8		140,12	0,07	0,2		11	280
	Лук репчатый	10		0,15		0,86	3,87			0,8	2,48	4,64
	Масло растит	5			4,99		44,95					
	Рис	40		3,15	0,27	34,78	145,35	0,03	0,01		3,2	6
	Компот из с/ф +вит С		200	0,16		26,41	102,16					
	Сухофрукты	15		0,16		6,45	27,36			255	30	15
	Сахар	20				19,96	74,8					
Хлеб	150		8,4	2,7	46,5	209,3				34,5	130,5	
полдник	Оладьи со сгущенкой		85\20	7,95	16,94	45,97	360,71					
	Мука	50		4,24	0,52	29,28	131,6	0,8	0,03		11,5	43
	Яйцо	1\8		0,73	0,66	0,04	9,02					
	Масло слив.	3		0,02	2,47	0,03	22,44					
	Масло растит	10			9,99		89,9					
	Молоко	50		1,4	1,6	2,35	29	0,02	0,07	0,65	60	45
	Молоко сгущенное	20		1,44	1,7	11,2	67,63				40	40
	Дрожжи	2		0,12	0,04	0,08	0,85					
	Чай с молоком		200			2,99	12,26					
	Чай	1		4,2	4,8	22,02	143,1					
	Молоко	100						0,06	0,22	1,95	180	135
	Сахар	20		4,2	4,8	7,05	87				0,3	
ужин	Каша ячневая молоч.		200			14,97	56,1					
	Крупа ячневая	30						0,05	0,01		16	68,6
	Молоко	180		5,04	5,76	8,46	105,84	0,11	0,42	3,64	336	252
	Сахар	5				4,99	20,46				0,1	
	Масло слив.	5		0,02	3,3	40,51	4,8					
	Хлеб	100		6,9	1,2	43,29	204,8	0,16	0,06		23	87
	Масло слив.	15		0,075	12,37	0,12	111,86		0,015		2,85	1,8
	Чай сладкий		200									
	Чай	1										
Сахар	20				14,97							
<b>ВСЕГО:</b>				<b>109,9</b>	<b>105,6</b>	<b>371,9</b>	<b>2850,3</b>					



## 10 день

			б	ж	у	ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
завтрак	Каша мол. "дружба"	200	6,7	6,88	31,23	219,5						
	Пшено	12	1,44	0,34	1,59	40,18	0,4			3,2	30,1	
	Рис	15	1,05	0,09	11,59	52,66	0,12			1,2	0,15	
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	90,76	0,06	0,22	1,95	180	135	
	Масло слив.	5	0,01	1,65	0,01	15,43	-	-	-	0,6	0,95	
	Сахар	5			4,99	18,7				0,1		
	Хлеб	100	100	3,08	1,2	19,92	104,8	0,16	0,06		23	87
	Масло слив.	15		0,069	8,25	0,09	74,8	-	0,015		2,85	1,8
	Какао с молоком	180	4,2	4,8	22,02	143,1						
	Какао	0,4										
Сахар	15			14,97	56,1					0,3		
обед	Суп хинкал на к/б. со сметаной	200	4,41	5,55	22,93	155,01						
	Мука	30	3,18	0,39	21,96	98,7	0,9	0,02		9	32,7	
	Яйцо	6	0,76	0,69	0,04	9,42						
	Сметана	10	0,28	0,2	0,32	20,6		0,01	0,03	8,6	6	
	Чеснок	2										
	Масло слив.	3	0,01	2,47	0,02	23,14						
	Томат	5	0,18		0,59	3,15						
	Котлета мясная	109	15,86	11,17	10,23	204						
	Мясо	155	28,83	24,8		140,12	0,12	0,32		18	360	
	Хлеб	10	0,77	0,3	4,98	26,2						
	Лук	8	0,15	-	0,86	3,87			0,8	2,48	4,64	
	Масло растит.	10		9,99		89,9						
	Мука	6	66	0,07	4,39	19,74						
	Гороховое пюре	100	9,25	7,44	23,15	183,04						
	Горох	40	150				0,36	0,07		35,6	90,4	
	Масло слив.	5	0,02	2,15	0,03	28,96				0,6	0,95	
	Салат кап.-мор.	50	0,83	4,99	4,68	66,35						
	Капуста	43	0,77		2,36	12,32	0,01	0,01	19,35	20,64	13,33	
	Морковь	5	0,06		0,33	1,58			0,25	2,55	2,75	
	Сахар	2			1,99	7,5						
	Масло растит.	5		4,99		44,95						
	Компот из с/ф+вит	200	0,16		26,41	102,16						
	Сухофрукты	15										
	Сахар	15			19,96	27,36				0,3		
	Хлеб	150	150	8,4	2,7	46,5	209,3					
	Йогурт	100	5	1,5	8,5	67,5	-	-	-	100	100	
Сырки	80	7,5	25	3,5	395							
ужин	Суп мак. мол.	250	250									
	Манороны	15	1,56	0,10	0,45	0,02	0,06	0,06	0,85	13,05		
	Молоко	180	5,04	5,75	8,46		26,28	45,0	0,27	26,8	144	
	Сахар	5			799	18,7				0,1		
	Масло	5	0,01	1,65	0,01	15,43			0,7	0,95	0,95	
	Хлеб	100	6,9	1,2	48,27	20,48	0,16	0,06	23	87		
	Масло	15	0,06	8,25	0,19	0,16	0,06		23	87		
	Чай	0,1										
	Сахар	20			21,56	57,8				0,3		
	Масло	15	0,06	8,25	0,09	4,8		0,015		2,85	1,8	
	Всего:			109,9	105,6	401,9	2890,3					