

Согласовано :

Руководитель Управления

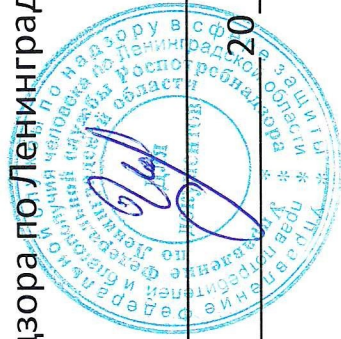
Роспотребнадзора по Ленинградской

области :

О.А.Историк _____

« » _____

20 г



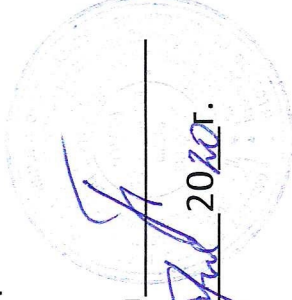
Утверждаю:

Врио директор ГКОУ ЛО «Подпорожская

школа – интернат»

С.В.Галахова _____

«30» _____ 2013г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Весенний период

Возрастная группа 12 – 18 лет

Приходящие

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Город Пермь 2013

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
															38,8
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30,9	19,9	38,8	461,8	0,1	0,3	0,2	0,9	238,7	40,1	334,7	1,6	317	2013
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	300	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	108	2013
Итого за прием пищи:	480	39,3	24,7	74,2	680,0	0,2	0,3	0,3	1,9	280,8	63,7	452,7	4,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	12,3	3,9	136,5	0,0	42,6	0,0	5,3	47,3	16,3	35,0	0,8	48	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	5,0	13,5	108,8	0,0	12,0	0,3	2,5	74,8	31,3	56,8	1,6	128	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	24,7	26,1	25,2	434,1	0,3	11,9	0,1	1,1	26,1	54,1	267,8	4,2	377	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,0	1,4	40,2	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,1	56,6	190,3	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	850	38,0	45,0	83,0	980,9	0,5	70,5	0,4	10,6	204,3	158,2	549,9	14,1		
Полдник															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,0	10,0	0,0	0,8	38,0	24,0	32,0	4,6	112	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	515	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5	108	2013
Итого за прием пищи:	450	10,4	7,1	55,9	330,9	0,2	13,0	0,0	0,8	299,5	59,5	253,5	7,1		
Всего за день:		87,6	76,8	213,1	1 991,8	1,0	83,8	0,7	13,3	784,6	281,4	1 256,1	25,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г							Углеводы, г	В1, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	7,6	35,4	241,7	0,2	0,6	0,0	1,2	121,6	42,9	163,3	1,2	267	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	24,7	96,9	0,7	496	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,3	0,0	68,9	0,0	0,1	0,1	1,0	180,9	10,1	118,6	0,2	100	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	108	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0	105	2013
Итого за прием пищи:	480	20,5	24,7	70,9	589,2	0,3	1,3	0,2	3,4	435,0	94,2	422,7	3,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	100	1,2	7,2	4,1	88,6	0,1	26,7	0,2	3,3	15,0	21,4	27,9	1,1	22	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,2	3,6	15,2	110,3	0,1	8,2	0,3	2,5	16,5	28,5	67,2	1,0	134	2013
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	180	17,4	38,3	15,0	501,9	0,7	45,3	0,4	1,3	76,6	45,3	180,9	3,4	365	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,3	0,2	19,6	84,0	0,0	3,6	0,0	0,3	18,4	6,2	6,9	1,1	509	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,0	1,4	40,3	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,2	56,8	190,9	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	850	28,1	50,8	94,2	994,3	1,1	83,8	0,9	9,1	168,7	158,2	473,7	11,3		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	2,6	0,0	0,0	239,8	28,0	179,8	0,2	515	2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3,6	4,1	22,1	146,4	0,0	0,0	0,0	0,1	16,7	5,8	35,5	0,3	550	2013
Итого за прием пищи:	250	9,4	9,1	31,7	252,3	0,1	2,6	0,0	0,1	256,5	33,8	215,3	0,5		
Всего за день:		57,9	84,5	196,8	1 835,8	1,5	87,7	1,0	12,6	860,2	286,1	1 111,7	14,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг		
		Белки, г												Жиры, г	Жирорастворимые
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,3	38,4	267,8	0,1	1,7	0,1	0,7	165,1	25,1	150,7	0,5	262	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,7	0,5	37,7	177,6	5,7	0,0	0,0	1,5	17,3	24,8	63,0	1,5	108	2013
Итого за прием пищи:	540	14,8	22,6	98,8	657,4	5,8	1,7	0,2	2,5	198,0	57,3	233,8	2,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	150	2,2	9,5	12,8	144,8	0,0	6,0	0,0	4,2	50,0	29,7	58,3	1,9	50	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,1	5,1	10,8	98,6	0,0	12,0	0,3	2,4	69,3	26,0	52,7	1,3	154	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	16,5	15,9	38,5	362,8	0,0	0,7	0,4	0,8	21,2	43,1	189,3	2,3	370	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,6	0,0	0,0	1,7	56,4	189,6	4,7	0,0	109	2013
Итого за прием пищи:	920	28,7	31,9	116,8	873,8	0,6	18,7	0,7	9,1	204,9	290,1	305,0	5,5		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	515	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,3	9,1	45,5	0,7	108	2013
Итого за прием пищи:	470	11,9	7,8	64,6	380,5	0,3	11,0	0,0	1,3	294,1	52,5	254,3	6,7		
Всего за день:		55,4	62,3	280,2	1 911,7	6,7	31,4	0,9	12,8	697,0	399,9	793,1	15,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
		Белки, г											Жиры, г	Са, мг	Р, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,5	18,2	32,3	429,6	0,1	0,0	0,0	1,1	307,1	48,1	427,2	1,6	313	2013
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	5,9	10,3	10,3	159,3	0,0	0,1	0,1	0,2	172,5	9,3	109,5	0,4	90	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,7	17,4	108,7	0,0	0,6	0,0	0,0	121,5	20,2	95,1	0,5	501	2013
Итого за прием пищи:	445	45,0	31,2	60,0	697,6	0,1	0,7	0,1	1,3	601,1	77,6	631,8	2,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	150	1,3	7,5	5,6	96,4	0,0	10,0	0,2	3,4	25,1	21,8	46,3	1,5	19	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	7,9	91,1	0,0	13,5	0,4	0,4	66,0	23,8	44,8	1,1	142	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0,0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	429	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	120	18,5	13,8	7,7	228,0	0,1	0,8	0,0	6,1	33,7	31,9	228,7	1,0	341	2013
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,3	0,2	19,6	84,0	0,0	3,6	0,0	0,3	18,4	6,2	6,9	1,1	509	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	1020	33,7	34,9	106,5	881,9	0,5	40,4	0,6	12,1	227,8	174,9	617,2	10,8		
Полдник															
ВАФЛИ	55	1,5	1,8	42,5	192,4	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	5,5	19,8	0,8	588	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	112	2013
Итого за прием пищи:	405	3,9	2,1	78,9	361,7	0,1	39,2	0,4	0,7	90,7	41,1	83,3	1,7		
Всего за день:		82,7	68,2	245,4	1 941,2	0,8	80,3	1,1	14,1	919,6	293,6	1 332,3	15,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9,9	26,6	222,6	0,1	2,0	0,1	0,2	180,8	33,8	170,9	0,0	260	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	300	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	24,7	96,9	1,0	496	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013
Итого за прием пищи:	510	20,4	18,1	72,3	536,8	0,2	2,6	0,2	1,8	338,7	86,6	403,6	3,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,0	9,1	0,0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	17	2013
СВЕКОЛЬНИК	250	2,6	4,7	17,1	122,2	0,1	10,6	0,3	0,4	80,5	35,7	72,1	1,8	131	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,4	5,2	23,6	166,0	0,1	41,8	0,3	0,5	109,5	44,0	81,6	2,4	423	2013
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,7	28,3	0,5	296,2	0,2	0,0	0,1	0,2	29,5	16,4	131,5	1,4	395	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,4	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	950	27,3	49,7	108,2	1 003,2	0,6	64,7	1,1	7,1	318,4	183,2	545,4	11,6		
Полдник															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,5	4,9	31,4	187,5	0,1	0,0	0,0	0,2	12,0	6,4	39,3	0,5	563	2013
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2	516	2013
Итого за прием пищи:	260	10,3	9,9	39,4	293,5	0,2	1,4	0,1	0,3	252,0	34,4	229,3	0,7		
Всего за день:		58,0	77,8	219,9	1 833,4	1,0	68,7	1,4	9,2	909,1	304,2	1 178,3	15,7		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
					8,9	43,1										
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,5	8,9	43,1	291,6	0,1	0,8	0,0	0,1	158,1	43,1	217,0	2,1	267	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	493	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013	
Итого за прием пищи:	550	16,0	22,1	100,6	667,0	0,2	0,8	0,1	1,8	185,3	69,6	288,5	3,7			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	120	1,6	5,9	9,9	99,6	0,0	4,6	0,0	2,7	38,7	23,0	45,1	1,4	50	2013	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,5	2,5	17,5	114,9	0,1	8,9	0,4	1,6	59,6	28,0	62,8	1,3	158	2013	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,1	21,1	15,5	337,9	0,1	25,4	0,0	0,8	80,1	44,5	211,6	3,7	306	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013	
Итого за прием пищи:	920	33,2	31,0	97,6	820,0	0,5	38,9	0,4	6,8	228,4	153,6	509,1	11,0			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,1	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1	112	2013	
Итого за прием пищи:	400	3,9	1,0	65,3	292,9	0,1	11,2	0,5	0,0	50,4	93,6	82,8	1,5			
Всего за день:		53,1	54,1	263,5	1 779,9	0,8	50,8	1,0	8,7	464,1	316,8	880,4	16,2			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
					Жирорастворимые	Водорастворимые										
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	30,7	217,5	0,0	0,6	0,0	0,2	113,3	26,1	117,8	0,4	268	2013	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,6	8,1	8,0	124,0	0,0	0,1	0,0	0,1	133,7	7,2	84,8	0,3	90	2013	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	120,2	24,8	96,9	0,7	496	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	108	2013	
Итого за прием пищи:	485	17,2	19,7	74,1	545,3	0,1	1,3	0,0	1,3	378,7	74,6	341,5	2,4			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,8	8,6	7,5	115,4	0,0	2,8	0,2	0,0	36,9	13,5	33,3	0,6	115	2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	4,6	21,5	151,4	0,3	9,1	0,4	2,4	65,9	40,6	93,0	2,4	144	2013	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	180	3,5	13,0	16,6	199,3	0,1	14,2	0,6	3,4	40,3	31,6	63,7	1,3	196	2013	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,0	10,7	9,3	188,1	0,1	0,9	0,0	0,4	37,5	18,5	94,5	1,1	412	2013	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	518	2013	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	15,0	10,7	9,3	188,1	0,1	0,9	0,0	0,4	37,5	18,5	94,1	1,1	109	2013	
Итого за прием пищи:	950	42,5	47,8	83,7	925,7	0,6	29,4	1,3	6,6	230,7	130,0	391,2	9,1			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	515	2013	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГЩЕННОЕ	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	9,0	40,5	1,0	590	2013	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112	2013	
Итого за прием пищи:	450	10,1	10,5	64,4	398,2	0,2	9,0	0,1	1,3	245,9	45,8	204,3	5,2			
Всего за день:	69,8	78,0	222,2	1 869,2	0,9	39,7	1,4	9,2	855,3	250,4	937,0	16,7				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
					230	25,1										
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	20,1	25,1	5,2	327,1	0,1	0,4	0,5	3,0	161,7	25,3	311,3	3,3	301	2013	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	100	0,9	10,1	2,9	105,9	0,0	18,0	0,1	4,9	24,0	16,0	29,0	0,9	19	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013	
Итого за прием пищи:	600	26,5	35,6	58,2	659,3	0,2	18,4	0,6	9,3	212,7	69,8	406,5	6,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	120	1,6	8,2	9,9	120,5	0,0	4,6	0,0	3,7	38,7	23,0	45,2	1,4	50	2013	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	4,4	17,6	121,0	0,1	10,2	0,3	0,6	60,2	31,0	77,8	1,3	134	2013	
АЗУ	230	17,8	20,4	23,4	350,6	0,2	12,8	0,0	3,9	28,0	49,3	206,9	3,5	364	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,9	1,8	50,1	209,5	0,3	0,0	0,0	2,1	52,5	70,5	23,7	5,9	109	2013	
Итого за прием пищи:	920	31,9	34,8	115,6	859,7	0,6	27,6	0,3	10,3	187,4	175,5	353,6	12,1			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013	
БУЛОЧКА " ПЕРМСКАЯ "	75	4,4	9,2	36,4	244,2	0,1	0,0	0,1	0,3	14,1	6,7	40,4	0,6	638	2013	
Итого за прием пищи:	275	5,4	9,2	61,0	350,9	0,1	3,2	0,5	0,3	50,1	24,7	72,8	1,0			
Всего за день:		63,8	79,6	234,8	1 869,9	0,9	49,2	1,4	19,9	450,2	270,0	832,9	19,4			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	35,3	19,8	42,2	498,2	0,1	0,4	0,1	0,6	265,6	38,2	352,7	1,0	321	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	103,5	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	19,1	87,9	0,5	501	2013
Сыр (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,0	0,1	0,1	0,1	176,9	7,4	100,5	0,2	100	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	108	2013
Итого за прием пищи:	460	46,3	28,4	79,3	769,4	0,2	0,9	0,2	1,5	563,0	77,9	574,7	2,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	100	1,2	7,2	4,1	88,5	0,1	26,7	0,2	3,3	15,0	21,4	27,9	1,1	22	2013
УХА С КРУПОЙ	250	6,5	2,5	14,4	105,8	0,1	8,9	0,0	0,6	33,5	30,3	133,0	1,0	152	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	0,8	34,7	162,6	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	9,7	42,6	0,9	291	2013
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	19,5	14,0	12,6	273,1	0,1	12,0	5,9	1,9	2,9	21,4	275,3	5,6	399	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	950	42,9	25,9	130,5	946,2	0,6	50,8	6,5	8,4	136,2	157,1	700,8	13,8		
Полдник															
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	4,0	14,4	0,6	588	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	11,7	49,7	0,0	1,3	0,0	0,0	17,9	9,2	14,1	1,4	494	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,1	7,2	0,0	0,0	13,0	68,0	45,4	1,0	112	2013
Итого за прием пищи:	420	4,1	2,2	79,3	358,9	0,1	8,5	0,0	0,0	37,3	81,2	73,9	3,0		
Всего за день:	93,3	93,3	56,5	289,1	2 074,5	0,9	60,2	6,7	9,9	736,5	316,2	1 349,4	19,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептов	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,1	8,9	28,6	223,5	0,1	0,6	0,0	1,1	138,2	50,9	180,3	1,3	266	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	3,5	15,3	110,4	0,0	0,6	0,0	0,0	122,7	32,5	108,7	1,1	496	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2	108	2013
Итого за прием пищи:	490	17,2	25,6	81,8	627,5	0,2	1,2	0,1	2,6	279,4	105,2	352,1	3,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	100	0,9	12,1	2,7	123,2	0,0	10,9	0,0	5,1	25,1	15,3	46,1	1,1	17	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	6,9	8,3	103,0	0,0	0,4	3,3	0,2	63,9	23,9	44,5	1,1	142	2013
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,4	43,7	270,4	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	25,3	81,3	0,8	414	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	16,4	3,4	9,5	133,3	0,1	0,4	0,0	0,9	28,6	28,0	194,7	0,9	345	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	345	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	0,0	189,6	4,7	0,0	109	2013
Итого за прием пищи:	970	33,0	32,2	128,9	946,1	0,3	14,9	3,7	8,3	157,6	300,1	403,6	4,3		
Полдник															
ЙОГУРТ	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,1	1,2	0,1	0,0	238,0	28,0	192,0	0,2	516	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	1,7	0,4	15,7	83,4	0,1	48,0	0,0	0,4	61,2	23,4	41,4	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	400	11,7	6,8	32,7	257,4	0,2	49,2	0,1	0,4	299,2	51,4	233,4	0,7		
Всего за день:	61,9	61,9	64,6	243,4	1 831,0	0,7	65,3	3,9	11,3	736,2	456,7	989,1	8,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	676,3	697,5	2 442,1	18 991,2	15,1	608,0	18,7	120,9	7 118,2	3 113,9	10 417,7	164,6
Среднее значение за период	67,6	69,8	244,2	1 899,1	1,5	60,8	1,9	12,1	711,8	311,4	1 041,8	16,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	33,1	52,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12 - 18 лет	504	930	378

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 - 18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120		100	7,9	1,1	50,9	244,8
Хлеб пшеничный	200	96	50	145	35	70	85	84	70	40	94	769	77	-123	38	5,8	1,1	38,4	186,8
Мука пшеничная	20		29,9		23,2	45,2		1,4	35	27,7		162,4	16,2	-3,8	81	1,7	0,2	11,0	52,6
Крупа (злаки), бобовые	50	16	49,3	92,3	13,3	18,9	62,5	50,5	6,3	22,2	104	435,3	43,5	-6,5	87	4,2	0,7	29,5	140,9
Макаронные изделия	20						15			61,2		76,2	7,6	-12,4	38	0,8	0,1	5,2	25,0
Картофель	188	169,3	100	25,3	177,6	43,1	53,4	121	201,4	58,1	25,3	974,5	97,5	-90,5	52	1,9	0,4	15,4	72,8
Овощи разные, зелень	320	209,4	379,7	236,3	219,1	407,8	298,1	232,7	289,3	143,9	175,5	2591,8	259,2	-60,8	81	3,9	1,1	14,7	87,7
Фрукты свежие	185	200	59	200	209		200	200		180	200	1448	145	-40	78	1,2	0,5	17,2	82,5
Фрукты сухие	20	20		25			25		25			95	9,5	-10,5	48	0,1		1,3	5,5
Соки фруктовые (овощные)	200	200			200		200	200	200	200	200	1400	140	-60	70	0,7	0,1	15,7	67,7
Мясо	78	115,5	109,4	70,2			98,4		80,9	89,3		563,7	56,4	-21,6	72	10,1	7,7		111,3
Птица	53							74,3				74,3	7,4	-45,6	14	1,3	1,3		17,2
Рыба	77				102,8					33	91,4	227,2	22,7	-54,3	30	3,7	0,3		17,5
Колбасные изделия	19,6					90,9						90,9	9,1	-10,5	46	1,0	2,1		23,0
Молоко, кисломолочные продукты	480		417	328	138	377	133	415	88	100	428	2424	242	-238	51	7,3	6,1	11,9	134,0
Творог	60	152			188					181		521	52	-8	87	9,1	4,6	1,5	85,5
Сыр	11,8		20		19,1		14,8			20		73,9	7,4	-4,4	63	1,7	2,2		26,9
Сметана	10		12		10,7	2,5		27		6,7		58,9	5,9	-4,1	59	0,2	0,9	0,2	11,8
Масло сливочное	35	14,3	60,7	25,6	24,9	31,1	30,7	12	23,7	24,2	33,4	280,6	28,1	-6,9	80	0,1	22,7	0,2	205,1
Масло растительное	18	17,5	7,2	14,6	19,5	10	6	12,2	26	7	12	132	13,2	-4,8	73		12,9		116,3
Яйцо	40	61,8	2		17,5	44,3			148,3	22,5	6	302,4	30,2	-9,8	76	3,7	3,4	0,2	46,1
Сахарный песок	45	38,2	28,8	36,4	34,3	32,8	33,4	9	36,3	40	14	303,2	30,3	-14,7	67			29,5	117,4
Кондитерские изделия	15				55			50	10	40		155	16	1	103	0,6	0,8		57,1
Чай	0,4	1		1					1			3	0,3	-0,1	75	0,1		0,1	0,7
Какао	1,2		3			4		3			5	15	1,5	0,3	125	0,4	0,2		4,2
Дрожжи	2		1			0,8			0,1			1,9	0,2	-1,8	10				0,2
Соль	7	6,3	7,4	7	5	7,8	9,3	5	7,1	5	7	66,9	6,7	-0,3	96				
																67,5	70,5	254,8	1 940,6

12

В данном документе прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 13 листов (а)
Врио директора ТКОУ ДО «Подпорожская школа-интернат»

С.В. Галахова

