

Согласовано :

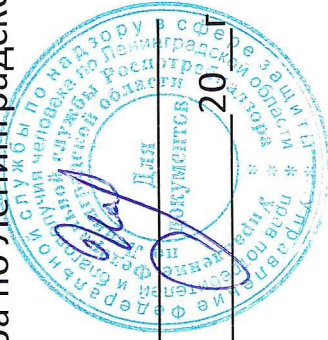
Руководитель Управления

Роспотребнадзора по Ленинградской

области :

О.А.Историк _____

« ___ » _____



Утверждаю:

Врио директор ГКОУ ЛО«Подпорожская

школа – интернат»

С.В.Галахова _____

« 30 » ноября 2020 г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Весенний период

Возрастная группа 7– 11 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	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									Углеводы, г			
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	23,0	14,9	29,0	0,0	0,2	0,1	0,7	179,3	30,1	251,0	1,3	317	2013	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	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	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	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	108	2013	
Итого за прием пищи:	430	31,4	19,7	64,4	564,6	0,1	0,2	1,7	221,4	53,7	369,0	3,8			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,6	9,8	3,1	109,2	0,0	10,1	0,0	4,2	37,8	13,0	28,0	0,6	48	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,0	10,8	86,9	0,0	9,7	0,3	2,0	59,7	24,8	45,5	1,3	128	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	20,5	21,7	21,1	361,5	0,2	9,9	0,1	0,9	21,9	45,2	223,0	3,5	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	80	5,3	1,0	26,8	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,1	37,7	126,8	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	710	30,2	36,7	62,0	789,3	0,4	33,7	0,4	8,2	161,5	120,7	423,3	11,3		
Полдник															
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
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	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:	450	10,4	6,1	53,7	315,5	0,3	11,0	0,0	2,3	292,3	59,9	250,8	7,0		
Всего за день:	72,0	62,5	180,1	1 669,3	0,8	44,9	0,6	12,2	675,2	234,3	1 043,1	22,1			

2 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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	5,7	26,6	181,5	0,1	0,4	0,0	0,9	91,1	32,4	122,6	0,9	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	0,1	180,9	10,1	118,6	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
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:	420	17,8	22,7	57,1	505,3	0,2	1,1	0,2	2,0	402,2	80,4	373,6	2,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	80	0,9	5,8	3,2	70,8	0,1	21,4	0,1	2,7	12,0	17,1	22,3	0,9	22	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	4,5	13,9	103,4	0,1	6,6	0,0	2,0	13,2	22,4	53,7	0,8	134	2013
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	150	17,0	34,9	14,4	443,4	0,0	39,3	0,3	1,4	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	80	5,3	1,0	28,9	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,2	37,9	127,2	3,1	108	2013
Итого за прием пищи:	710	25,3	46,4	80,0	841,3	0,3	70,9	0,4	7,5	148,4	128,9	391,1	9,3		
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		
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:	52,4	78,1	168,7	1 598,9	0,6	74,7	0,6	9,6	807,1	243,0	980,0	12,4			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	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
			5,8								6,0	29,8			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	6,0	29,8	196,0	0,0	0,5	0,0	0,8	113,4	16,9	96,9	0,4	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	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:	470	10,3	19,0	72,7	502,7	0,1	0,5	0,1	1,9	138,2	37,5	150,6	2,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,2	5,0	6,8	77,0	0,0	3,2	0,0	2,2	26,6	15,8	31,1	1,0	50	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,8	4,1	8,8	78,8	0,0	9,5	0,3	2,0	50,0	20,4	41,0	1,0	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	80	5,3	1,0	26,9	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,2	37,9	127,2	3,2	109	2013
Итого за прием пищи:	760	24,8	26,0	95,6	716,4	0,1	13,4	0,7	6,1	134,0	118,9	388,6	7,5		
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	2,0	515	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	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:	420	11,7	7,6	59,9	357,7	0,2	8,6	0,0	0,9	274,7	47,9	240,2	5,7		
Всего за день:	46,8	52,6	228,2	1 576,7	0,4	22,5	0,8	8,9	546,8	204,2	779,5	15,3			

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"	150	4,6	7,5	20,0	167,3	0,1	1,5	0,1	0,2	136,0	25,4	128,5	0,0	260	2013
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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
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
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:	460	18,8	15,7	65,7	481,5	0,2	2,1	0,2	1,8	293,9	78,2	361,2	3,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0,0	5,5	0,0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	17	2013
СВЕКОЛЬНИК	200	2,1	3,7	13,8	97,6	0,0	8,5	0,3	0,4	58,8	28,3	56,6	1,4	131	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,4	4,3	19,7	138,4	0,0	34,8	0,3	0,4	91,5	36,8	68,3	1,9	423	2013
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,7	28,3	0,5	236,2	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	80	5,3	1,0	25,7	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	790	22,9	43,4	86,7	840,1	0,3	52,0	1,1	4,7	256,4	144,7	438,2	8,7		
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:		52,0	66,9	191,8	1 615,1	0,7	55,5	1,4	6,8	802,3	257,3	1 028,7	12,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г												Углеводы, г	
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	7,1	34,5	233,3	0,1	0,6	0,0	0,1	126,5	34,5	173,6	1,7	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	423	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:	480	12,6	20,2	82,0	561,3	0,2	0,6	0,1	1,4	149,1	54,4	228,3	2,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	80	1,5	5,0	8,2	83,2	0,0	3,9	0,0	2,2	32,2	19,2	37,5	1,3	50	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,7	2,3	17,3	99,9	0,1	7,1	0,3	1,3	47,7	22,4	50,2	1,0	158	2013
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	18,4	18,4	13,5	294,1	0,1	22,1	0,0	0,7	69,7	38,7	184,2	3,2	372	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	80	5,3	1,0	26,7	139,7	0,4	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	760	27,9	26,7	80,3	675,0	0,6	33,1	0,3	5,3	185,6	119,6	398,3	8,6		
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:		44,4	47,9	227,6	1 529,2	0,9	44,9	0,9	6,7	385,1	267,6	709,4	13,0		

7 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг														
					180								35	200	35	450	4,4	4,6	3,8	2,7	15,5	7,5	8,0	10,3	17,6	63,6
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,5	27,7	195,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	102,0	23,4	106,1	0,4	268									
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,6	8,1	8,0	124,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	133,9	7,2	84,9	0,3	90									
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120,2	24,8	96,9	0,7	496									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	108									
Итого за прием пищи:	450	15,5	19,0	63,6	488,1	0,1	1,2	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	364,2	67,0	317,3	2,1										
Обед																										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	80	1,5	6,9	6,0	92,3	0,0	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	29,5	10,8	26,6	0,5	115									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	3,7	17,2	121,1	0,2	7,3	0,3	1,9	0,3	0,3	1,9	52,7	32,5	74,4	1,9	144									
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	180	3,5	13,4	16,6	199,3	0,1	14,2	0,6	3,4	0,6	0,6	3,4	40,3	31,6	63,7	1,3	196									
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	12,0	8,6	7,4	150,5	0,1	0,7	0,0	0,3	0,0	0,3	0,3	29,6	14,8	75,2	0,9	412									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	518									
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	1,0	26,7	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109									
Итого за прием пищи:	870	28,3	33,7	93,5	786,3	0,5	26,0	1,1	6,8	1,1	6,8	192,7	134,5	378,9	10,2											
Полдник																										
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	515									
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГЩЕННОЕ	35	2,5	3,3	25,2	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	6,3	28,4	0,6	519									
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112									
Итого за прием пищи:	435	8,9	9,0	53,5	337,6	0,2	9,0	0,1	1,3	0,0	0,0	1,3	242,0	43,1	192,2	4,8										
Всего за день:		52,7	61,7	210,6	1 612,0	0,8	36,2	1,2	9,1	9,1	7,98,9	244,6	888,4	17,1												

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г								Углеводы, г				
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,0	16,5	3,4	213,9	0,1	0,3	0,2	2,0	105,4	16,5	203,0	2,2	301	2013
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	60	0,5	6,1	1,7	63,4	0,0	10,8	0,1	2,9	14,4	9,6	17,4	0,5	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	483	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:	470	18,3	23,0	50,2	479,9	0,2	11,1	0,3	6,1	144,5	51,3	278,2	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,9	8,2	100,5	0,0	3,9	0,0	3,0	32,2	19,2	37,5	1,3	50	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,5	14,1	96,6	0,1	8,2	0,3	0,6	47,8	24,7	62,4	1,0	134	2013
АЗУ	200	15,5	17,7	20,5	304,8	0,1	11,3	0,0	3,4	24,6	43,3	180,0	2,9	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	80	6,6	1,2	33,4	139,7	0,2	0,0	0,0	1,4	35,0	47,0	158,0	3,9	109	2013
Итого за прием пищи:	780	25,8	29,3	90,8	699,7	0,4	23,4	0,3	8,4	147,6	135,9	437,9	9,1		
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:		49,5	61,5	202,0	1 530,5	0,7	37,7	1,1	14,8	342,2	211,9	788,9	14,7		

9 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	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	26,5	14,9	31,8	0,1	0,3	0,1	0,4	199,4	28,8	264,5	0,7	321	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	19,1	87,9	0,5	321	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	176,9	7,4	100,5	0,2	100	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	108	2013
Итого за прием пищи:	400	36,7	23,5	63,9	0,1	0,8	0,2	1,1	494,5	65,2	478,1	2,0		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	60	0,7	4,3	2,4	0,0	16,0	0,1	2,0	9,0	12,8	16,8	0,6	22	2013
УХА С КРУПНОЙ	200	5,2	2,0	11,5	0,1	7,1	0,0	0,4	26,8	24,2	106,4	0,8	152	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,4	0,8	32,6	0,1	0,0	0,0	0,9	6,4	0,1	40,1	0,9	291	2013
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,6	11,2	10,1	0,1	9,6	4,7	1,5	23,0	17,1	220,2	4,5	399	2013
СОЖИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	1,0	26,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	790	34,1	19,2	107,9	0,4	35,9	5,2	6,0	129,2	109,8	542,3	10,3		
Полдник														
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	4,0	14,4	0,6	588	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,2	0,8	30,6	0,1	6,0	0,0	0,0	10,8	56,7	37,8	0,8	112	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	11,7	0,0	1,3	0,0	0,0	17,9	9,2	14,1	1,4	494	2013
Итого за прием пищи:	390	3,7	2,1	73,2	0,1	7,3	0,0	0,0	35,1	69,9	66,3	2,8		
Всего за день:		74,6	44,8	245,0	0,6	44,0	5,4	7,1	658,8	244,9	1 086,7	15,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г												Углеводы, г	
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,4	6,6	21,4	167,5	0,1	0,5	0,0	0,9	103,9	38,2	135,2	1,0	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	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:	420	14,0	23,1	64,6	524,1	0,2	1,1	0,1	2,0	240,5	85,9	290,2	3,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	80	0,6	8,1	1,8	82,1	0,0	7,3	0,0	3,5	16,7	10,2	30,8	0,7	17	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	5,5	6,7	82,4	0,0	11,0	0,3	2,6	51,1	19,1	35,6	0,9	142	2013
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,0	0,0	0,1	0,4	3,6	22,8	73,2	0,7	414	2013
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	16,4	3,4	9,5	133,3	0,1	0,4	0,0	0,9	27,5	27,7	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	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	1,0	26,7	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	840	29,2	25,5	108,7	787,8	0,3	21,9	0,8	8,5	162,9	135,4	493,1	6,7		
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	517	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	112	2013
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:		54,9	55,4	206,0	1 569,3	0,7	72,2	1,0	10,9	702,6	272,7	1 016,7	10,5		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	557,5	591,1	2 105,7	16 105,5	6,6	483,7	13,2	97,7	6 176,7	2 442,3	9 043,1	140,2
Среднее значение за период	55,8	59,1	210,6	1 610,6	0,7	48,4	1,3	9,8	617,9	244,2	904,3	14,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	33,0	53,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	440	787	364

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 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	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80		100	5,3	0,7	33,9	163,2
Хлеб пшеничный	150	95	40	125	31	70	65	66	60	30	74	656	66	-84	44	5,0	0,8	32,7	157,6
Мука пшеничная	15		28,5		19,9	43,7		1,4	35	21,6		150,1	15		100	1,6	0,2	10,2	48,6
Крупа (злаки), бобовые	45	12	37,4	84		15	50,8	43,5	5	17	88,8	353,5	35,4	-9,6	79	3,4	0,6	24,0	114,2
Макаронные изделия	15						12			57,8		69,8	7	-8	47	0,8	0,1	4,8	22,9
Картофель	188	140,3	80	20,3	172,8	34,5	42,7	108,5	170	46,5	20,3	835,9	83,6	-104,4	44	1,7	0,3	13,2	62,4
Овощи разные, зелень	280	167,5	312,5	154,8	141,1	315,5	254,9	207,6	220,6	93,7	127,5	1995,7	199,6	-80,4	71	3,1	0,9	11,7	69,0
Фрукты свежие	185	200	59	150	159		200	200		150	200	1318	132	-53	71	1,1	0,5	15,7	75,4
Фрукты сухие	15	15		25			25		25			90	9	-6	60			1,0	4,1
Соки фруктовые (овощные)	200	200			200		200	200	200	200	200	1400	140	-60	70	0,7	0,1	15,7	67,7
Мясо	70	96,2	75,3	70,1			85,6		70,3	71,4		468,9	46,9	-23,1	67	8,4	6,4		92,9
Птица	35							59,4				59,4	5,9	-29,1	17	1,1	1,1		13,7
Рыба	58				102,8					25,4	91,4	219,6	22	-36	38	3,5	0,3		16,5
Колбасные изделия	14,7						90,9					90,9	9,1	-5,6	62	1,0	2,1		23,0
Молоко, кисломолочные продукты	450		390	303	138	357	107	405	58	100	399	2257	226	-224	50	6,8	5,7	11,1	125,2
Творог	50	114			141					136		391	39	-11	78	6,8	3,4	1,1	64,1
Сыр	9,8		20		19,1			14,8		20		73,9	7,4	-2,4	75	1,7	2,2		26,9
Сметана	10		12			2		27		5		54	5,4	-4,6	54	0,1	0,8	0,2	10,8
Масло сливочное	30	11,5	45	19	16,6	27,6	20	15,3	19,7	20,3	29,2	224,2	22,4	-7,6	75	0,1	18,2	0,1	164,2
Масло растительное	15	14	5,8	14,7	21,2	6	13	7,2	19,6	4,2	13,6	119,3	11,9	-3,1	80		11,7		104,9
Яйцо	40	56,7	2		16,1	44,3			98,7	18,1	6	241,9	24,2	-15,8	60	3,0	2,7	0,2	36,9
Сахарный песок	40	35	27,5	35,1	32	30,7	32,7	8,6	36,3	35	10	282,9	28,3	-11,7	71		27,5		109,6
Кондитерские изделия	10				55			35	10	40		140	14	4	140	0,5	0,7	10,6	50,8
Чай	0,4	1		1					1			3	0,3	-0,1	75	0,1	0,1	0,1	0,7
Какао	1,2		3			3		3			5	14	1,4	0,2	117	0,3	0,2	0,1	3,9
Дрожжи	1		1			0,8			0,1			1,9	0,2	-0,8	19				0,2
Соль	5	5	4,4	4	4	4,8	7	4	5,8	5	5,8	49,8	5		100	56,1	59,7	213,9	1 629,4

12

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	77	65,7	52,4	46,77	67,02	51,01	43,98	53,28	49,54	74,15	54,92	558,77	55,9	73
Жиры, г	79	55,56	78,11	52,56	64,78	68,93	50,76	59,52	61,45	44,97	55,42	592,06	59,2	75
Углеводы, г	335	203,8	166,74	228,01	215,52	195,44	227,62	212,25	202,03	256,52	205,98	2113,91	211,4	63
Энергетическая ценность, ккал	2350	1675,95	1598,9	1576,74	1680,65	1621,18	1554,85	1606,05	1530,49	1757,02	1569,25	16171,08	1617,1	69
Витамины														
В1, мг	0	0,79	0,6	0,42	0,55	0,74	0,74	0,82	0,7	0,6	0,66	6,62	0,7	
С, мг	0	33,6	74,57	22,5	61,5	52,29	42,8	55,98	37,67	41,1	72,2	494,21	49,4	
А, мг	0	2,4	0,59	0,84	1,1	0,96	2,7	1,23	1,06	4,97	0,96	16,81	1,7	
Е, мг	0	12,03	9,63	8,92	11,41	6,77	8,52	11,36	14,83	7,08	10,88	101,43	10,1	
Минеральные вещества														
Са, мг	0	437,39	807,06	546,6	841,91	777,85	393,3	826,74	342,16	629,08	702,6	6304,69	630,5	
Мg, мг	0	224,32	242,97	203,97	243,9	241,2	278,5	253,22	211,88	226,76	272,7	2399,42	239,9	
Р, мг	0	874,3	979,97	778,62	1147,89	1000,58	715,7	897,64	788,86	1057,06	1016,7	9257,32	925,7	
Fe, мг	0	20,34	12,41	15,22	11,75	12,12	12,52	17,83	14,74	15	10,54	142,47	14,2	

13

В данном документе пропущено, пронумеровано
и скреплено печатью 13 листов (а)
Врио директора ГКОУ ЛО «Подпорожская школа-интернат»

С.В. Галахова

