

Согласовано :

Руководитель Управления

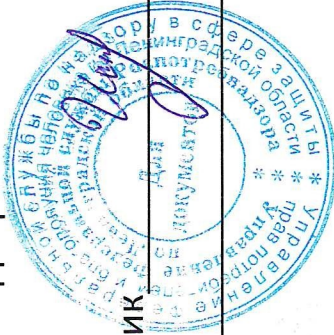
Роспотребнадзора по Ленинградской

области :

О.А.Историк

« ___ »

20 г



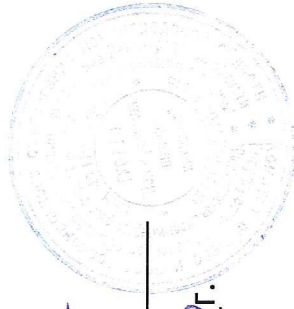
Утверждаю:

Врио директор ГКОУ ЛО «Подпорожская

школа – интернат»

С.В.Галахова

« 30 » мая 2010 г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Весенний период

Возрастная группа 12 – 18 лет

Проживающие

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
Завтрак															
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
ЯЙЦА 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 С ЛУКОМ	100	2,0	12,3	3,9	136,5	0,0	12,6	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	0,0	2,8	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	190,2	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	850	38,0	45,0	83,0	980,9	0,5	40,5	0,4	10,6	204,3	158,2	549,8	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
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
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
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		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,2	28,2	191,9	0,2	14,2	0,1	0,4	16,9	36,9	94,3	1,6	426	2013
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	22,9	0,9	0,6	101,0	0,1	0,9	0,1	1,3	35,9	41,4	280,9	0,6	332	2013
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,7	6,2	10,3	104,2	0,0	4,8	0,0	2,8	40,3	23,9	46,9	1,5	50	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,0	0,0	0,0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	108	2013
Итого за прием пищи:	630	30,4	14,5	68,8	526,2	0,3	19,9	0,2	5,1	108,0	113,8	447,3	4,3		
Ужин 2															
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
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:	240	8,9	5,2	28,1	200,7	0,2	1,4	0,1	0,9	249,2	41,2	223,6	1,0		
Всего за день:		126,9	96,5	310,0	2 718,7	1,5	75,1	1,0	19,3	1 141,8	436,4	1 926,9	30,6		

2 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	Обед										
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	188,7	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			
Ужин																
МАКАРОНИК	230	12,2	8,8	60,4	371,5	0,1	0,5	0,1	1,9	121,1	23,5	152,9	1,9	292	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	2008	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	
Итого за прием пищи:	500	18,5	9,2	120,1	644,0	0,2	3,7	0,5	3,3	173,2	64,6	244,1	3,7			
Ужин 2																
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6,0	0,0	0,0	10,8	56,7	37,8	0,8	112	2013	
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2	516	2013	
Итого за прием пищи:	350	8,0	5,8	39,0	247,7	0,1	6,6	0,1	0,0	256,8	84,7	221,8	1,0			
Всего за день:		84,4	99,5	355,9	2 727,5	1,8	98,0	1,6	15,9	1 292,2	435,4	1 577,6	19,6			

3 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						
													250			300	60	540
Завтрак																		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	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	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	5,4	7,4	0,7	493	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	14,8	22,6	98,8	657,4	5,8	1,7	0,2	2,5	198,4	57,3	233,8	2,9						
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	2,1	5,1	10,8	98,6	0,0	12,0	0,3	2,4	89,3	26,0	52,7	1,3	154	2013				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	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	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	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:	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	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 И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	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	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:	11,9	7,8	64,6	380,5	0,3	11,0	0,0	1,3	294,1	52,5	254,3	6,7						
Ужин																		
АЗУ	20,6	21,9	26,1	386,1	0,1	14,3	0,1	1,0	32,2	55,7	237,5	3,9	364	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	5,3	0,4	35,0	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,0	58,6	1,4	108	2013				
ЧАЙ С САХАРОМ	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				
Итого за прием пищи:	26,1	22,3	76,1	612,4	0,2	14,3	0,1	2,4	59,2	84,1	303,5	6,0						
Ужин 2																		
КЕФИР	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				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	108	2013				
Итого за прием пищи:	8,1	5,9	23,4	184,6	0,1	1,4	0,1	0,1	245,7	31,9	209,5	0,5						
Всего за день:	89,6	90,4	379,7	2 708,7	7,0	47,1	1,1	15,4	1 002,2	515,8	1 306,1	21,6						

4 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			
													Са, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	31,9	26,6	31,8	429,6	0,1	0,8	0,3	0,9	395,0	41,2	461,5	1,3	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	41,4	39,6	59,5	697,6	0,1	1,5	0,4	1,1	689,0	70,7	666,1	2,2		
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
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	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 И ЯГОДЫ 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		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,8	17,9	14,9	295,3	0,1	5,6	0,0	2,4	23,3	40,0	210,9	3,3	369	2013
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,9	12,2	3,9	136,6	0,0	12,7	0,0	5,3	47,2	16,2	35,2	0,6	48	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
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
Итого за прием пищи:	560	25,3	30,5	63,5	632,1	0,2	18,3	0,0	8,9	90,7	77,4	296,5	5,1		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0	517	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2	108	2013
Итого за прием пищи:	220	5,5	3,6	16,3	148,4	0,1	1,4	0,1	0,0	243,8	30,6	203,0	0,2		
Всего за день:		109,9	110,7	324,7	2 721,6	1,1	100,7	1,5	22,9	1 342,1	394,7	1 866,1	20,1		

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			
															Итого за прием пищи:
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	10,3	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	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		
Ужин															
ОМЛЕТ С ЖАРеныМ КАРТОФЕЛЕМ	180	7,7	16,9	11,8	228,6	0,1	5,4	0,2	3,7	48,9	21,0	132,1	1,7	310	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	16,3	3,4	9,5	133,1	0,1	0,0	0,1	2,8	31,3	20,0	110,0	1,0	345	2013
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
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
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
Итого за прием пищи:	650	31,1	29,3	78,5	701,0	0,3	8,2	0,5	7,9	139,6	79,0	334,2	4,7		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0,0	0,9	0,0	0,0	178,5	21,0	144,0	0,2	517	2013
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,3	66,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0	112	2013
Итого за прием пищи:	300	8,1	5,4	27,1	196,9	0,0	6,9	0,0	0,9	200,1	31,8	158,9	3,2		
Всего за день:		97,1	112,5	325,5	2 733,4	1,3	83,8	1,8	17,9	1 248,8	415,0	1 671,4	23,6		

6 день

Прим 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	250	9,5	8,9	43,1	291,6	0,1	0,8	0,0	0,1	156,1	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	195,3	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	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	1,7	0,0	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	2,1	5,1	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		
Ужин															
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	6,3	35,5	230,2	0,2	0,0	0,0	0,5	16,9	124,6	185,9	4,2	237	2013
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,3	19,8	8,3	270,3	0,0	0,6	0,0	0,4	37,9	16,3	142,6	1,4	410	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
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
Итого за прием пищи:	530	26,9	26,4	83,4	677,0	0,3	0,6	0,0	1,9	72,7	158,8	370,5	6,6		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2	516	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	108	2013
Итого за прием пищи:	230	8,1	5,9	23,8	186,6	0,0	0,6	0,1	0,0	253,7	31,9	203,5	0,5		
Всего за день:	88,0	86,4	370,8	2 643,5	1,1	52,1	2,8	8,9	790,5	507,5	1 454,4	23,3			

7 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	Мg, мг	P, мг			Fe, мг		
		Белки, г												Углеводы, г	
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	433	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 БОБОВЬМИ	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 ОБОЩЕННОЕ	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 И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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		
Ужин															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	34,1	25,8	51,7	438,2	0,1	20,5	0,4	8,2	69,0	69,0	350,6	22,4	406	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
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
Итого за прием пищи:	470	39,4	26,2	101,4	662,1	0,2	20,5	0,4	9,6	91,5	93,5	409,4	23,8		
Ужин 2															
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		119,2	110,6	340,6	2 705,3	1,2	61,4	1,9	18,8	1 184,8	371,9	1 538,3	40,6		

8 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		
			20,1	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 РЖАНОЙ	120	9,9	1,8	50,1	209,5	0,3	0,0	0,0	2,1	52,5	70,5	237,0	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	566,9	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		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	7,9	32,7	221,1	0,2	15,9	0,1	0,4	54,4	44,5	129,1	1,8	429	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	19,3	4,4	11,4	162,2	0,1	0,4	0,0	2,1	32,5	32,9	229,8	0,9	345	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,1	0,0	0,0	1,6	18,4	26,4	67,2	1,6	108	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
Итого за прием пищи:	630	30,2	12,8	98,8	630,9	0,4	16,3	0,1	4,1	111,7	105,2	426,1	4,3		
Ужин 2															
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
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:	250	9,6	5,3	33,1	224,4	0,2	1,4	0,1	1,1	251,5	44,5	232,0	1,2		
Всего за день:		103,6	97,7	366,7	2 725,2	1,5	66,9	1,6	25,1	813,4	419,7	1 704,3	24,9		

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	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	0,0	0,1	0,1	176,9	7,4	100,5	0,2	100	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	20,1	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 КРУТОЙ	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
ОПАДЫ 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		
Ужин															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,0	16,7	18,4	287,0	0,1	12,0	0,0	3,6	28,9	45,1	160,8	2,1	407	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,9	0,1	0,0	0,0	0,7	12,2	8,4	39,0	0,7	108	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
Итого за прием пищи:	490	20,5	17,1	62,5	486,0	0,2	12,0	0,0	4,3	47,5	54,9	199,8	2,7		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2	516	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	108	2013
Итого за прием пищи:	220	7,3	5,1	18,4	155,4	0,0	0,6	0,1	0,4	252,6	34,6	200,8	0,6		
Всего за день:		121,1	78,7	370,0	2 715,9	1,1	72,8	6,8	14,5	1 036,6	405,7	1 750,0	22,6		

10 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			
													В1, 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
БУТЕРБРОД 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	120	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	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	990	33,0	32,2	128,9	946,1	0,3	14,9	3,7	8,3	199,6	166,9	588,6	9,0		
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	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		
Ужин															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	200	30,3	22,6	26,6	434,5	0,1	0,3	0,2	0,5	221,9	32,2	306,2	1,0	325	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
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
Итого за прием пищи:	470	35,6	23,0	76,3	658,4	0,2	0,3	0,2	1,9	244,4	56,7	365,0	2,4		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,9	22,2	124,3	0,3	0,0	0,0	1,1	8,6	6,0	26,8	0,6	590	2013
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
Итого за прием пищи:	230	7,8	7,8	31,5	229,1	0,4	1,0	0,1	1,1	212,6	28,4	170,8	0,8		
Всего за день:		105,4	95,4	351,1	2 718,5	1,3	66,6	4,2	14,2	1 235,2	408,6	1 709,9	16,7		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 029,9	962,3	3 581,5	27 257,3	13,7	769,1	32,7	180,3	10 864,2	4 362,9	16 409,6	247,0
Среднее значение за период	103,0	96,2	358,2	2 725,7	1,4	76,9	3,3	18,0	1 086,4	436,3	1 641,0	24,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,1	31,8	53,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12 - 18 лет	504	932	378	545	247

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	100	7,9	1,1	50,9	244,8
Хлеб пшеничный	200	166	120	260	115	159	187	154	223	120	164	1668	167	-33	83	12,6	2,2	83,7	404,9
Мука пшеничная	200	29,9	23,2	45,2	23,2	45,2	35	1,4	35	27,7	20,9	183,3	18,3	-1,7	92	1,9	0,3	12,5	59,4
Крупа (злаки), бобовые	50	16	49,3	92,3	13,3	18,9	116	97,2	6,3	22,2	104	535,5	53,6	3,6	107	5,2	1,0	35,9	172,9
Макаронные изделия	20	69				15				61,2		145,2	14,5	-5,5	73	1,6	0,2	9,9	47,6
Картофель	188	347,5	100	166,9	281,2	109,7	53,4	121	397,7	163,7	25,3	1766,4	176,6	-11,4	94	3,5	0,7	27,9	132,0
Овощи разные, зелень	320	276,4	381,3	287,7	346,5	473,4	313,9	315	289,2	186,9	175,5	3045,8	304,6	-15,4	95	4,5	0,2	17,7	95,4
Фрукты свежие	185	225	209	200	209	175	200	200		180	200	1798	180	-5	97	1,5	0,7	22,2	105,6
Фрукты сухие	20	45	25			25	200	200	200	200	200	120	12	-8	60	0,1		1,3	5,5
Соки фруктовые (овощные)	200	200	200		200		200	200	200	200	200	1600	160	-40	80	0,8	0,1	18,2	78,4
Мясо	78	115,5	90,4	164,4	115,9		98,4		80,9	89,3		754,8	75,5	-2,5	97	13,6	10,6		151,7
Птица	53						70	251,2		101,5		422,7	42,3	-10,7	80	7,5	7,5		97,6
Рыба	77	146,4			102,8	91,5			108	33	91,4	573,1	57,3	-19,7	74	9,0	0,5		40,6
Колбасные изделия	19,6					90,9						90,9	9,1	-10,5	46	1,0	2,1		23,0
Молоко, кисломолочные продукты	480	200	709	528	338	545	353	615	324	300	628	4540	454	-26	95	13,9	11,4	22,1	257,4
Творог	60	152			188					181	151	672	67	7	112	11,8	5,9	2,0	110,3
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	22,4	62,9	25,6	24,9	37,1	45,8	12	31,4	24,2	42,8	329,1	32,9	-2,1	94	0,1	26,6	0,2	240,3
Масло растительное	18	25	7,2	23	37,9	23	12	29,2	28,4	14,8	12	212,5	21,3	3,3	118		20,8		186,7
Яйцо	40	61,8	20,5		17,5	98,6	8,6		155,5	23,1	18,8	404,4	40,4	0,4	101	5,0	4,5	0,3	61,6
Сахарный песок	45	61,2	38	51,4	52,9	52,8	52	26,5	51,3	55	37	478,1	47,8	2,8	106		46,5		185,2
Кондитерские изделия	15				55			50	10	40	30	185	19	4	123	0,9	1,1	13,8	68,9
Чай	0,4	1		2					1			4	0,4		100	0,1		0,2	1,0
Какао	1,2		3			4		3			5	15	1,5	0,3	125	0,4	0,2	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	6,3	7	68,2	6,8	-0,2	97				
																104,8	100,8	365,7	2 813,9

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

12 - 18 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	90	121,15	84,4	89,58	109,86	96,13	88,02	119,18	103,6	120,72	105,37	1038,01	103,8	115
Жиры, г	92	91,49	99,52	90,44	110,68	112,46	86,35	110,57	97,7	78,93	95,42	973,56	97,4	106
Углеводы, г	383	328,58	355,93	379,69	324,65	329,11	370,75	340,6	366,69	381,46	351,12	3528,58	352,9	92
Энергетическая ценность, ккал	2713	2725,58	2727,49	2708,66	2721,64	2739,46	2643,45	2705,33	2725,22	2755,72	2718,47	27171,02	2717,1	100
Витамины														
В1, мг	0	1,4	1,79	6,99	1,05	1,33	1,08	1,19	1,5	1,13	1,33	18,79	1,9	
С, мг	0	72,13	98	47,1	100,7	80,58	52,05	61,44	66,89	69,9	66,58	715,37	71,5	
А, мг	0	1	1,64	1,12	1,46	1,44	2,8	1,87	1,6	6,41	4,22	23,56	2,4	
Е, мг	0	19,25	15,9	15,36	22,9	17,93	8,88	18,84	25,09	14,54	14,23	172,92	17,3	
Минеральные вещества														
Са, мг	0	901,39	1292,19	1002,23	1342,06	1224,36	790,51	1184,78	813,38	1006,86	1235,22	10792,98	1079,3	
Мg, мг	0	409,33	435,43	515,84	394,69	398,88	507,45	371,89	419,7	387,59	408,56	4249,36	424,9	
Р, мг	0	1742,2	1577,62	1306,09	1866,07	1643,28	1454,36	1538,33	1704,29	1720,4	1709,87	16262,51	1626,3	
Fe, мг	0	28,56	19,59	21,64	20,1	23,18	23,34	40,64	24,85	23,29	16,74	241,93	24,2	

В данном документе прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 13 листов (а)

Врио директора ГКОУ ЛО «Подпорожская школа-интернат»

С.В. Галахова

