

Согласовано :

Руководитель Управления

Роспотребнадзора по Ленинградской

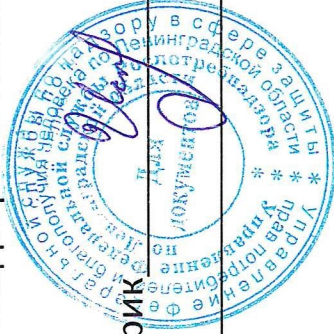
области :

О.А.Историк

« »

20

г



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

Проживающие

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептов			
		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	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	0,0	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 С ПУКОМ	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	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
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
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	6,1	53,7	315,5	0,3	11,0	0,0	2,3	292,3	59,9	250,8	7,0		
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	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
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	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:	630	31,7	13,4	76,7	552,6	0,4	19,0	0,2	4,9	104,5	115,7	454,7	4,5		
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	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	18,0	153,4	0,1	1,4	0,1	0,5	244,6	34,6	206,8	0,6		
Всего за день:	111,0	81,0	81,0	274,8	2 375,3	1,3	65,3	0,9	17,6	1 024,3	384,6	1 704,6	27,2		

2 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
					В1, мг	С, 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	105	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	6,5	0,0	2,0	13,2	22,4	53,7	0,8	134	2013	
ГОВЯДИНА, тушенная 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	109	2013	
Итого за прием пищи:	710	25,3	46,4	80,0	841,3	0,3	70,8	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	
ШАМЕЖКА 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																
МАКАРОНИКИ	170	8,9	6,6	44,8	274,6	0,1	0,4	0,0	1,5	89,4	17,3	113,2	1,3	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	108	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:	440	15,2	7,0	104,5	547,1	0,2	3,6	0,4	2,9	141,5	58,4	204,4	3,1			
Ужин 2																
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(БАНАН)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5	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:	300	7,3	5,5	28,8	201,1	0,0	4,6	0,1	0,0	255,2	65,8	209,2	0,7			
Всего за день:		74,9	90,6	302,0	2 347,1	0,8	82,8	1,1	12,5	1 203,8	367,2	1 393,6	16,2			

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			
			Белки, г	Жиры, г										Углеводы, г		
Завтрак																
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	493	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	41,1	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	388,7	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(ЯБЛОКИ)	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			
Ужин																
АЗУ	200	17,9	19,0	22,7	335,7	0,1	12,4	0,1	0,9	28,1	48,4	206,5	3,4	364	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	0,2	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:	470	23,4	19,4	72,8	562,0	0,2	12,4	0,1	2,3	55,1	76,9	272,7	5,5			
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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3	108	2013	
Итого за прием пищи:	225	7,7	5,7	20,9	171,5	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31,3	206,3	0,5			
Всего за день:		77,9	77,7	321,9	2 310,2	0,7	36,3	1,0	11,3	846,7	312,4	1 258,6	21,3			

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			
					150								24,0	20,0	23,9
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	395	33,5	33,0	51,6	591,0	0,1	1,3	0,3	0,9	591,0	67,5	551,6	1,9		
Итого за прием пищи:															
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПАРНИКОВЫЕ)	80	0,7	4,0	3,0	51,4	0,0	5,3	0,1	1,8	13,4	11,6	24,7	0,8	19	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,6	6,3	72,9	0,0	10,8	0,3	0,3	52,8	19,0	35,8	0,9	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	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	108	2013
Итого за прием пищи:	860	30,1	29,8	88,9	748,9	0,4	33,0	0,4	9,9	188,9	141,2	523,4	8,3		
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)	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,0	24,0	0,0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3	112	2013
Итого за прием пищи:	355	3,4	2,0	75,0	340,8	0,0	27,2	0,4	0,6	75,4	35,2	72,9	1,5		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	16,9	16,1	13,4	266,0	0,1	5,0	0,0	2,2	21,0	36,0	190,0	3,0	369	2013
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
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:	510	22,3	26,2	56,2	551,7	0,2	15,1	0,0	7,4	76,7	66,9	280,0	4,6		
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:		94,8	94,6	288,0	2 380,8	0,9	78,0	1,2	18,8	1 175,8	341,4	1 610,9	16,6		

5 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 "ДРУЖБА"	150	3,0	5,3	15,3	121,2	0,0	0,3	0,0	0,3	62,9	15,8	68,1	0,4	260	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	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	17,2	13,5	61,0	435,4	0,1	0,9	0,1	1,9	220,8	68,6	300,8	3,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ПАРНИКОВЫЕ)	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	296,2	0,2	0,0	0,1	0,2	29,5	16,4	131,5	1,4	395	2013
СОЖИ 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:	790	22,9	43,4	86,7	840,1	0,3	52,0	1,1	4,7	286,4	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		
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 РЫБНЫЕ	80	13,0	3,0	7,6	108,9	0,1	0,3	0,0	1,5	21,9	22,2	155,5	0,7	345	2013
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	80	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	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	2008
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:	590	26,3	28,8	66,6	629,4	0,3	8,5	0,4	6,2	125,6	74,6	362,9	4,0		
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 СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,4	7,2	9,9	2,0	112	2013
Итого за прием пищи:	250	7,9	5,2	22,3	176,1	0,0	4,9	0,0	0,6	192,9	28,2	153,9	2,2		
Всего за день:	846	100,8	100,8	276,0	2 374,5	1,0	67,7	1,7	13,7	1 047,7	350,5	1 485,1	19,1		

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
			В1, мг	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	493	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 РЖАНОЙ	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:	760	27,9	26,7	80,3	675,0	0,3	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		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,5	5,3	29,6	191,8	0,2	0,0	0,0	0,4	14,1	103,8	154,9	3,5	237	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,2	15,8	6,6	216,2	0,0	0,5	0,0	0,3	30,3	13,0	114,1	1,1	410	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:	500	24,0	21,5	85,9	631,9	0,3	0,5	0,0	2,1	66,9	141,3	327,8	6,0		
Ужин 2															
РЖЕНКА	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:		76,5	75,2	337,3	2 347,7	0,9	46,0	1,0	8,9	705,7	440,8	1 240,7	19,5		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
					27,7								7,5	195,8	0,0
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,5	27,7	195,8	0,0	0,5	0,0	0,2	102,0	23,4	106,1	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	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0,0	0,0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	108	2013
Итого за прием пищи:	450	15,5	19,0	63,6	488,1	0,1	1,2	0,0	1,0	364,0	67,0	317,2	2,1		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	80	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	5,0	3,7	17,2	121,1	0,2	7,3	0,3	1,9	52,7	32,5	74,4	1,9	144	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	180	3,5	13,4	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	80	12,0	8,6	7,4	150,5	0,1	0,7	0,0	0,3	29,6	14,8	75,2	0,9	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	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:	870	28,6	35,4	95,1	809,4	0,5	26,6	1,1	6,8	200,1	137,2	385,6	10,3		
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	35	2,5	3,3	25,2	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	6,3	28,4	0,6	519	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:	435	8,9	9,0	53,5	337,6	0,2	9,0	0,1	1,3	242,0	43,1	192,2	4,8		
Ужин															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	30,1	23,0	46,5	394,8	0,1	18,5	0,4	7,4	62,2	62,2	315,8	20,2	406	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:	440	34,7	23,4	91,2	595,0	0,2	18,5	0,4	8,6	82,4	83,4	366,2	21,4		
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
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:		95,2	91,6	316,2	2 360,6	1,1	56,2	1,6	17,7	1 067,0	351,7	1 405,2	38,8		

8 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															
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	493	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		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0,0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	429	2013
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	16,2	3,7	9,5	135,1	0,1	0,4	0,0	1,7	27,0	27,3	191,7	0,9	345	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0,1	10,8	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:	580	26,5	11,0	92,8	574,9	0,4	14,2	0,0	3,6	99,2	93,9	371,1	4,0		
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:		85,6	77,8	327,9	2 329,8	1,3	53,3	1,2	19,5	692,9	350,3	1 392,0	19,9		

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	
																Итого за прием пищи:
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	501	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	0,8	22	2013		
УХА С КРУПНОЙ	200	5,2	2,0	11,5	0,1	84,6	0,1	0,4	26,8	24,2	106,4	0,8	152	2013		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,4	0,8	32,6	0,1	162,6	0,1	0,9	6,4	9,1	40,1	0,9	291	2013		
ОПЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,6	11,2	10,1	0,1	218,5	0,1	9,6	4,7	1,5	23,0	17,1	220,2	4,5	399	2013
СОКИ 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	139,7	0,1	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	118,8	542,3	10,3				
Полдник																
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	0,0	141,6	0,0	0,0	6,4	4,0	14,4	0,6	588	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	11,7	0,0	49,7	0,0	0,0	17,9	9,2	14,1	1,4	494	2013		
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(БАНАН)	150	2,2	0,8	30,6	0,1	139,7	0,1	6,0	0,0	10,8	56,7	37,8	112	2013		
Итого за прием пищи:	390	3,7	2,1	73,2	0,1	331,0	0,1	7,3	0,0	35,1	69,9	66,3	2,8			
Ужин																
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,9	14,5	16,0	0,1	249,5	0,1	10,5	0,0	3,1	25,2	39,2	139,9	1,8	407	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	30,0	0,1	141,4	0,1	0,0	0,7	12,2	8,4	39,1	0,7	108	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	0,0	58,1	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	493	2013	
Итого за прием пищи:	460	18,5	15,0	60,6	0,2	449,0	0,2	10,5	0,0	3,8	43,8	49,1	179,0	2,5		
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	0,0	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	0,0	47,4	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	0,0	155,4	0,0	0,6	0,1	0,4	252,6	34,6	200,8	0,6		
Всего за день:		100,3	64,8	324,0	0,8	2 321,6	0,8	55,1	5,5	11,3	955,1	337,5	1 466,4	18,2		

10 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 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	
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	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			
Ужин																
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	22,6	16,9	20,0	326,3	0,0	0,2	0,2	0,4	166,6	24,3	229,7	0,8	326	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:	420	27,9	17,3	69,7	550,2	0,1	0,2	0,2	1,8	189,1	48,8	288,5	2,2			
Ужин 2																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,8	82,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	5,8	4,0	17,9	0,4	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:	220	7,1	6,8	24,1	187,7	0,1	1,0	0,1	0,7	209,8	26,4	161,9	0,6			
Всего за день:		89,9	79,6	299,8	2 307,1	0,9	73,4	1,3	13,4	1 101,5	347,9	1 467,1	13,4			

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	885,1	831,0	3 106,4	23 553,6	9,5	606,1	15,7	144,6	9 599,0	3 532,9	14 242,1	208,1
Среднее значение за период	88,5	83,1	310,6	2 355,4	1,0	60,6	1,6	14,5	959,9	353,3	1 424,2	20,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	31,8	53,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	440	787	364	504	229

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	165	110	220	101	135	177	126	209	110	144	1497	150		100	11,4	1,5	75,0	359,5
Мука пшеничная	15		28,5		19,9	43,7		1,4	35	21,6	15,7	165,8	16,6	1,6	111	1,8	0,2	11,3	53,7
Крупа (злаки), бобовые	45	12	37,4	84		15	95,4	85,5	5	11	88,8	434,1	43,4	-1,6	96	4,1	0,8	29,1	139,3
Макаронные изделия	15		51				12			57,8		120,8	12,1	-2,9	81	1,3	0,2	8,3	39,6
Картофель	188	318,5	80	143,3	266	101,1	42,7	108,5	340,7	138,3	20,3	1559,4	155,9	-32,1	83	3,1	0,6	24,7	116,5
Овощи разные, зелень	280	272,5	312,5	199,5	250	415,5	254,9	253	220,6	131,2	127,5	2437,2	243,7	-36,3	87	3,9	1,9	14,9	94,9
Фрукты свежие	185	200	159	150	159	100	200	200		150	200	1518	152	-33	82	1,2	0,6	18,7	89,2
Фрукты сухие	15	40		25			25		25			115	11,5	-3,5	77			1,0	4,1
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	70	96,2	75,3	152	104,3		85,6		70,3	71,4		655,1	65,5	-4,5	94	11,8	9,3		132,2
Птица	35						56	218,6		88,3		362,9	36,3	1,3	104	6,4	6,5		83,8
Рыба	58	146,4			102,8	73,2			90	25,4	91,4	529,2	52,9	-5,1	91	8,3	0,5		37,2
Колбасные изделия	14,7					90,9						90,9	9,1	-5,6	62	1,0	2,1		23,0
Молоко, кисломолочные продукты	450	200	658	503	338	525	323	555	288	300	599	4289	429	-21	95	12,7	10,5	20,0	236,7
Творог	50	114			141					136	114	505	51	1	101	8,8	4,4	1,5	82,7
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		8	2		27		5		54	5,4	-4,6	54	0,1	0,8	0,2	10,8
Масло сливочное	30	19,6	48,4	19	22,4	33,6	32,4	15,3	26,4	20,3	36,3	273,7	27,4	-2,6	91	0,1	22,1	0,2	200,1
Масло растительное	15	19	5,8	22	31,2	13,6	13	16,8	21,6	11	13,6	167,6	16,8	1,8	112		16,4		147,1
Яйцо	40	56,7	15,7		16,1	97,4	6,8		104,7	18,1	15,6	331,1	33,1	-6,9	83	4,1	3,7	0,2	50,4
Сахарный песок	40	50	34,3	50,1	47	45,7	47,7	23,6	51,3	50	34	433,7	43,4	3,4	108		42,2		168,0
Кондитерские изделия	10				55			35	10	40	20	160	16	6	160	0,7	0,9	12,1	59,2
Чай	0,4	1		2			1		1			5	0,5	0,1	125	0,1	0,2	0,2	1,2
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				2 401,8
																89,0	86,2	311,8	

12

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

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	7-11 лет										Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	77	105,2	74,9	77,91	94,82	85,21	76,49	95,15	85,64	99,9	89,91	885,13	88,5	115
Жиры, г	79	75,96	90,61	77,66	94,58	102,93	75,24	91,63	77,75	65,03	79,56	830,95	83,1	105
Углеводы, г	335	293,4	302,04	321,88	288,02	284,34	337,29	316,2	327,93	335,5	299,76	3106,36	310,6	93
Энергетическая ценность, ккал	2350	2382,25	2347,1	2310,24	2380,75	2426,68	2347,69	2360,55	2329,79	2361,42	2307,11	23553,58	2355,4	100
Витамины														
В1, мг	0	1,19	0,8	0,71	0,85	1,04	0,9	1,05	1,3	0,79	0,88	9,51	1	
С, мг	0	62,3	82,77	36,3	78	65,69	46	56,16	53,27	52,16	73,4	606,05	60,6	
А, мг	0	0,9	1,09	1,04	1,21	1,36	1,03	1,6	1,16	5,09	1,26	15,74	1,6	
Е, мг	0	17,63	12,53	11,33	18,81	13,57	8,86	17,65	19,53	11,26	13,38	144,55	14,5	
Минеральные вещества														
Са, мг	0	783,89	1203,76	846,74	1175,81	1096,35	705,68	1067	692,86	925,44	1101,46	9598,99	959,9	
Мg, мг	0	357,52	367,17	312,42	341,4	344	440,84	351,68	350,28	319,41	347,88	3532,6	353,3	
Р, мг	0	1519,9	1393,57	1258,55	1610,89	1517,38	1240,68	1405,24	1391,96	1436,83	1467,08	14242,08	1424,2	
Fe, мг	0	25,24	16,19	21,25	16,55	18,32	19,54	38,79	19,94	18,87	13,36	208,05	20,8	

13

В данном документе прошите, пронумеровано
и скреплено печатью 13 листов (а)
Врио директора ГКОУ ЛО «Людпорожская школа-интернат»
С.В. Галахова

