

Согласовано :

Руководитель Управления

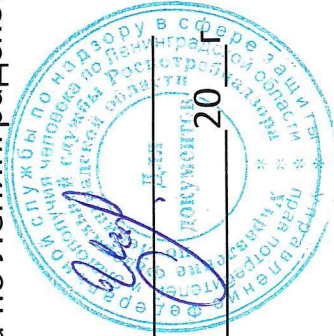
Роспотребнадзора по Ленинградской

области :

О.А.Историк

« _ »

20



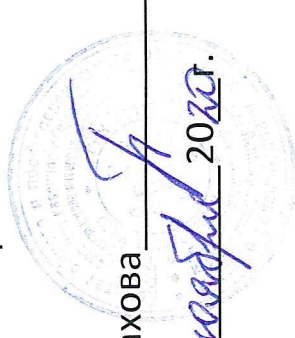
Утверждаю:

Врио директор ГКОУ ЛО «Подпорожская

школа – интернат»

С.В.Галахова

« 30 » марта 2013г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Осень – зимний 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	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	150	23,0	14,9	29,0	346,4	0,0	0,2	0,1	0,7	179,3	30,1	251,0	1,3	317	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
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:	430	31,4	19,7	64,4	564,6	0,1	0,2	0,2	1,7	221,4	53,7	369,0	3,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,1	7,9	8,2	108,9	0,1	1,8	1,8	4,0	40,4	30,1	43,8	0,8	7	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	45,6	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	29,7	34,8	67,1	789,0	0,5	25,4	2,2	8,0	164,1	137,8	439,2	11,5		
Полдник															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	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		
Всего за день:		71,5	60,6	185,2	1 669,0	0,9	36,6	2,4	12,0	677,8	251,4	1 059,0	22,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			2013												
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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 СЛИВОЧНОЕ (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	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 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	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:	710	25,3	46,4	78,0	841,3	0,3	70,8	0,4	7,5	148,4	128,9	391,1	9,3		
Полдник															
МОЛОКО КИПАЧНОЕ	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	515	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:	52,4	78,1	166,7	1 598,9	0,6	74,6	0,6	9,6	807,1	243,0	980,0	12,4			

3 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 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	26,7	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	24,8	26,0	95,4	716,4	0,1	13,4	0,7	6,1	133,8	118,6	387,8	7,4		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	2,6	0,0	0,0	239,7	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	274,6	47,9	240,2	5,7		
Всего за день:		46,8	52,6	228,0	1 576,7	0,4	22,5	0,8	8,9	546,6	204,0	778,6	15,2		

4 ДЕНЬ

Приним 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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,0	20,0	23,9	323,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	38,0	347,0	1,0	313	2013
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	90	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:	440	33,5	33,0	51,6	591,0	0,1	1,3	0,3	0,9	591,0	67,5	551,6	1,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,7	4,0	3,0	51,4	0,0	5,3	0,1	1,8	0,0	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
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	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:	860	30,1	29,8	88,9	748,9	0,4	33,0	0,4	9,9	175,5	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 И ЯГОДЫ 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		
Всего за день:	67,0	64,8	215,5	1 680,7	0,6	61,5	1,1	11,4	841,9	243,9	1 147,9	11,8			

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	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг
			Углеводы	Сахароза											
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 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
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	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	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	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	68,9	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 рецептур				
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	P, мг	Fe, мг	
			Белки, г							7,1	34,5				0,1
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ 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 МОРКОВИ	80	1,1	7,9	8,2	108,9	0,1	1,8	1,8	4,0	40,4	30,1	43,8	0,8	7	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
КОМПЛОТ 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	0,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	760	27,5	29,6	80,3	700,7	0,4	31,0	2,1	7,1	193,8	130,5	404,6	8,1		
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
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:		44,0	50,8	227,6	1 554,9	0,7	42,8	2,7	8,5	393,3	278,5	715,7	12,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
			Белки, г											
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,4	7,5	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	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	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	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	488,1	0,1	1,2	0,0	1,0	364,0	67,0	317,2	2,1		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	2,1	5,1	86,4	0,0	22,0	0,2	2,3	57,5	19,4	35,9	1,2	1	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,0	3,7	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	13,0	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	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	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	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	126,4	3,1	109	2013
Итого за прием пищи:	820	28,9	31,5	780,4	0,5	45,8	1,1	9,1	220,7	143,1	388,2	10,9		
Полдник														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	515	2013
ПЕЧЕНЬЕ ОБОТЩЕННОЕ	35	2,5	3,3	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	6,3	28,4	0,6	590	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	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	337,6	0,2	9,0	0,1	1,3	242,0	43,1	192,2	4,8		
Всего за день:	53,3	59,5	212,3	1 606,1	0,8	56,0	1,2	11,4	826,7	253,2	897,6	17,8		

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	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг		
		Белки, г												Жиры, г	Жирорастворимые
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,0	16,5	3,4	213,9	0,1	0,3	0,2	105,4	16,5	203,0	2,2	301	2013	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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	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		
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 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	150	28,5	14,9	31,8	0,1	0,3	0,1	0,4	199,4	28,8	264,5	0,7	321	2013	
Ковбейный 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 крупой	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	
Оладьи из пшена	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	
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 ржаной - 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	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	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	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	558,8	592,1	2 113,9	16 171,1	6,6	494,2	16,8	101,4	6 304,7	2 399,4	9 257,3	142,5
Среднее значение за период	55,9	59,2	211,4	1 617,1	0,7	49,4	1,7	10,1	630,5	239,9	925,7	14,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	33,0	53,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	444	782	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		29,7		19,9	43,7		1,4	35	21,6		151,3	15,1	0,1	101	1,6	0,2	10,3	49,0
Крупа (злаки), бобовые	45	12	37,4	84		14,2	50,8	43,5	5	17	88,8	352,7	35,3	-9,7	78	3,4	0,6	24,1	114,9
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	164,5	310,4	154,8	131,5	308,4	246,1	250,8	220,6	93,7	127,5	2008,3	200,8	-79,2	72	3,1	0,2	11,6	62,2
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	70,2			85,6		70,3	71,4		469	46,9	-23,1	67	8,4	6,4		92,9
Птица	35							59,7				59,7	6	-29	17	1,1	1,1		13,8
Рыба	58				102,8					26,4	91,4	220,6	22,1	-35,9	38	3,5	0,3		16,6
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	367	107	405	58	100	399	2267	227	-223	50	6,8	5,7	11,2	125,7
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		8	2		27		5		54	5,4	-4,6	54	0,1	0,8	0,2	10,8
Масло сливочное	30	11,5	50	19	21,8	27,6	28	15,3	19,7	20,3	34,8	248	24,8	-5,2	83	0,1	20,1	0,1	181,4
Масло растительное	15	12	5,8	14,7	16	6	8	12,2	19,6	4,2	8	106,5	10,7	-4,3	71		10,5		93,9
Яйцо	40	56,7	2	5,8	16,1	44,3	6	8	98,7	18,1	6	241,9	24,2	-15,8	60	3,0	2,7	0,2	36,9
Сахарный песок	40	37,4	27,5	35,1	32	30,7	35,1	10,6	36,3	35	13	292,7	29,3	-10,7	73		28,4		113,4
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		1			4	0,4		100	0,1	0,2	0,2	1,0
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	215,1	1 634,7

**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	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Пищевые вещества и энергия																
Белки, г	77	66,2	52,4	46,81	67,02	49,38	44,38	52,68	49,54	74,15	54,92	557,48	55,7	72		
Жиры, г	79	57,46	78,11	52,56	64,78	66,76	47,86	61,71	61,45	44,97	55,42	591,08	59,1	75		
Углеводы, г	335	198,7	168,74	228,18	215,52	191,72	227,62	210,64	202,03	256,52	205,98	2105,65	210,6	63		
Энергетическая ценность, ккал	2350	1676,25	1598,9	1576,74	1680,65	1575,05	1529,15	1611,95	1530,49	1757,02	1569,25	16105,45	1610,5	69		
Витамины																
B1, мг	0	0,69	0,6	0,41	0,55	0,67	0,9	0,82	0,7	0,6	0,66	6,6	0,7			
C, мг	0	41,9	74,67	22,5	61,5	51,1	44,9	36,18	37,67	41,1	72,2	483,72	48,4			
A, мг	0	0,6	0,59	0,84	1,1	0,9	0,9	1,23	1,06	4,97	0,96	13,15	1,3			
E, мг	0	12,23	9,63	8,93	11,41	6,92	6,72	9,06	14,83	7,08	10,88	97,69	9,8			
Минеральные вещества																
Ca, мг	0	434,79	807,06	546,84	827,31	704,8	385,1	798,94	342,16	629,08	702,6	6178,68	617,9			
Mg, мг	0	207,22	242,97	204,22	332,7	231,6	267,6	244,62	211,88	226,76	272,7	2442,27	244,2			
P, мг	0	858,4	979,97	779,45	1024,61	940,2	709,4	888,4	788,86	1057,06	1016,7	9043,05	904,3			
Fe, мг	0	20,14	12,39	15,25	8,63	12,52	13,02	17,13	14,74	15,8	10,54	140,16	14			

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

