

Согласовано :

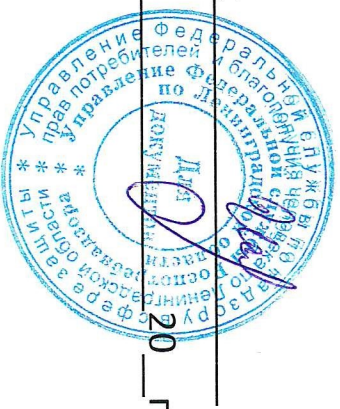
Руководитель Управления

Роспотребнадзора по Ленинградской

области :

О.А.Историк

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г



Утверждаю:

Врио директор ГКОУ ЛО «Подпорожская

школа – интернат»

С.В.Галахова

«30» января 2022 г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Осенне – зимний 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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 ВАРЕНЫЕ	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>39,3</b>	<b>24,7</b>	<b>74,2</b>	<b>680,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>280,8</b>	<b>63,7</b>	<b>452,7</b>	<b>4,1</b>				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,4	9,8	10,3	136,1	0,1	2,2	2,2	4,9	50,6	37,6	54,7	1,0	7	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 ЯГДНЫЕ(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	518	2013	
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,0	1,4	40,2	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,1	56,6	190,2	4,7	109	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>37,4</b>	<b>42,5</b>	<b>89,4</b>	<b>980,5</b>	<b>0,6</b>	<b>30,1</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>	<b>207,6</b>	<b>179,6</b>	<b>569,5</b>	<b>14,3</b>				
<b>Полдник</b>																	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,4</b>	<b>7,1</b>	<b>55,9</b>	<b>330,9</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>299,5</b>	<b>59,5</b>	<b>253,5</b>	<b>7,1</b>				
<b>Ужин</b>																	
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 ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	7,0	12,7	120,2	0,0	34,7	0,4	3,2	48,1	22,7	36,1	1,5	2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>30,3</b>	<b>15,3</b>	<b>71,2</b>	<b>542,2</b>	<b>0,3</b>	<b>49,8</b>	<b>0,6</b>	<b>5,5</b>	<b>115,8</b>	<b>112,6</b>	<b>436,5</b>	<b>4,3</b>				
<b>Ужин 2</b>																	
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,9</b>	<b>5,2</b>	<b>28,1</b>	<b>200,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>249,2</b>	<b>41,2</b>	<b>223,6</b>	<b>1,0</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>126,2</b>	<b>94,8</b>	<b>318,8</b>	<b>2 734,3</b>	<b>1,6</b>	<b>94,6</b>	<b>3,7</b>	<b>19,3</b>	<b>1 152,9</b>	<b>456,6</b>	<b>1 935,8</b>	<b>30,8</b>				

2 День

Прем 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	Na, мг	K, мг	Ca, мг			
																	В2, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПШЕННАЯ 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 ПОРЦИЙМИ	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	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 (ПОРЦИЙМИ)	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,5</b>	<b>24,7</b>	<b>70,9</b>	<b>589,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>435,0</b>	<b>94,2</b>	<b>422,7</b>	<b>3,1</b>						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ	250	1,2	3,6	15,2	110,3	0,1	8,2	0,3	2,5	16,5	28,1	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	42,3	56,8	190,9	4,7	109	2013				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,1</b>	<b>50,8</b>	<b>94,2</b>	<b>994,3</b>	<b>1,1</b>	<b>83,8</b>	<b>0,9</b>	<b>9,1</b>	<b>168,8</b>	<b>157,7</b>	<b>473,7</b>	<b>11,3</b>						
<b>Полдник</b>																			
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	0,1	0,1	16,7	5,8	35,5	0,3	550	2013				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>9,1</b>	<b>31,7</b>	<b>252,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>256,5</b>	<b>33,8</b>	<b>215,3</b>	<b>0,5</b>						
<b>Ужин</b>																			
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	108	2013				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(БЕРКОССОВЫИ)	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>9,2</b>	<b>120,1</b>	<b>644,0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>173,2</b>	<b>64,6</b>	<b>244,1</b>	<b>3,7</b>						
<b>Ужин 2</b>																			
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ( БАНАН)	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				
РЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	246,0	28,0	184,0	0,2	516	2013				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>39,0</b>	<b>247,7</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>258,8</b>	<b>84,7</b>	<b>221,8</b>	<b>1,0</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>84,4</b>	<b>99,5</b>	<b>355,9</b>	<b>2 727,5</b>	<b>1,8</b>	<b>98,0</b>	<b>1,6</b>	<b>15,0</b>	<b>1 292,3</b>	<b>435,0</b>	<b>1 577,6</b>	<b>19,6</b>						

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,3	38,4	267,8	0,1	1,7	0,1	0,7	165,1	25,1	150,7	0,5	262	2013		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,7	0,5	37,7	177,6	0,2	0,0	0,0	1,5	17,3	24,8	63,0	1,5	108	2013		
Итого за прием пищи:	540	14,8	22,6	98,8	697,4	0,3	1,7	0,2	2,5	198,0	57,3	233,8	2,9				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	150	2,2	9,5	12,8	144,8	0,0	6,0	0,0	4,2	50,0	29,7	58,3	1,9	50	2013		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ	250	2,1	5,1	10,8	98,6	0,0	12,0	0,3	2,4	69,3	26,0	52,7	1,3	154	2013		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	16,5	15,9	38,5	362,8	0,0	0,7	0,4	0,8	21,2	43,1	189,3	2,3	370	2013		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013		
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,6	0,0	0,0	1,7	56,4	189,6	4,7	0,0	109	2013		
Итого за прием пищи:	920	28,7	31,9	116,8	873,8	0,6	16,7	0,7	9,1	204,9	290,1	305,0	5,5				
<b>Полдник</b>																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	515	2013		
ПЛОДЫ (СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,3	9,1	45,5	0,7	108	20013		
Итого за прием пищи:	470	11,9	7,8	64,6	380,5	0,3	11,0	0,0	1,3	294,1	52,5	254,3	6,7				
<b>Ужин</b>																	
АЗУ	230	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	70	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	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:	500	26,1	22,3	76,1	612,4	0,2	14,3	0,1	2,4	59,2	84,1	303,5	6,0				
<b>Ужин 2</b>																	
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	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	23,4	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	1,4	47,1	1,1	15,4	1 001,8	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Завтрак</b>																			
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>41,4</b>	<b>39,6</b>	<b>59,5</b>	<b>697,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>689,0</b>	<b>70,7</b>	<b>666,1</b>	<b>2,2</b>						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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				
ПОРЕ 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>33,7</b>	<b>34,9</b>	<b>106,5</b>	<b>881,9</b>	<b>0,5</b>	<b>40,4</b>	<b>0,6</b>	<b>12,1</b>	<b>227,8</b>	<b>174,9</b>	<b>617,2</b>	<b>10,8</b>						
<b>Полдник</b>																			
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(БЕРРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013				
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ(АПЕЛЬСИН)	150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	112	2013				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>78,9</b>	<b>361,7</b>	<b>0,1</b>	<b>39,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>90,7</b>	<b>41,1</b>	<b>83,3</b>	<b>1,7</b>						
<b>Ужин</b>																			
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 МОРКОВИ	120	1,4	11,7	10,6	164,6	0,1	2,1	2,1	5,7	48,6	36,1	52,5	1,0	7	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>30,0</b>	<b>70,2</b>	<b>650,1</b>	<b>0,3</b>	<b>7,7</b>	<b>2,1</b>	<b>9,3</b>	<b>92,1</b>	<b>97,3</b>	<b>313,8</b>	<b>5,5</b>						
<b>Ужин 2</b>																			
КОУРЪТ	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>5,5</b>	<b>3,6</b>	<b>16,3</b>	<b>148,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>243,8</b>	<b>30,6</b>	<b>203,0</b>	<b>0,2</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>109,3</b>	<b>110,2</b>	<b>331,4</b>	<b>2 739,6</b>	<b>1,2</b>	<b>90,1</b>	<b>3,6</b>	<b>23,3</b>	<b>1 343,5</b>	<b>414,6</b>	<b>1 883,4</b>	<b>20,5</b>						

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9,6	26,6	222,6	0,1	2,0	0,1	0,2	180,8	33,8	170,9	0,0	260	2013		
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	300	2013		
КАЧА 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,4</b>	<b>18,1</b>	<b>72,3</b>	<b>536,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>338,7</b>	<b>86,6</b>	<b>403,6</b>	<b>3,1</b>				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	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		
СВЕКОЛЫЧНИК	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	188,6	4,7	109	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,3</b>	<b>49,7</b>	<b>108,2</b>	<b>1 003,2</b>	<b>0,6</b>	<b>64,7</b>	<b>1,1</b>	<b>7,1</b>	<b>318,4</b>	<b>183,2</b>	<b>545,6</b>	<b>11,6</b>				
<b>Полдник</b>																	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,5	4,9	31,4	187,5	0,1	0,0	0,0	0,2	12,0	6,4	38,3	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>39,4</b>	<b>293,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>252,0</b>	<b>34,4</b>	<b>229,3</b>	<b>0,7</b>				
<b>Ужин</b>																	
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	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		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	89,6	0,0	25,9	0,3	2,4	35,9	16,9	26,9	1,1	2	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>30,5</b>	<b>25,9</b>	<b>80,5</b>	<b>675,3</b>	<b>0,3</b>	<b>31,3</b>	<b>0,6</b>	<b>10,2</b>	<b>138,5</b>	<b>82,4</b>	<b>327,8</b>	<b>5,2</b>				
<b>Ужин 2</b>																	
ЮГУРТ	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(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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,1</b>	<b>5,4</b>	<b>27,1</b>	<b>198,9</b>	<b>0,0</b>	<b>6,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>200,1</b>	<b>31,8</b>	<b>158,9</b>	<b>3,2</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>96,5</b>	<b>109,0</b>	<b>327,5</b>	<b>2 707,6</b>	<b>1,4</b>	<b>106,9</b>	<b>2,0</b>	<b>20,3</b>	<b>1 247,7</b>	<b>418,4</b>	<b>1 665,2</b>	<b>23,8</b>				

## 6 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	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,5	8,9	43,1	291,6	0,1	0,8	0,0	0,1	158,1	43,1	217,0	2,1	267	2013		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	493	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013		
Итого за прием пищи:	550	16,0	22,1	100,6	667,0	0,2	0,8	0,1	1,8	185,3	69,6	288,5	3,7				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	1,6	11,7	12,3	163,5	0,1	2,6	2,6	5,8	60,7	45,2	65,5	1,2	7	2013		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,5	2,5	17,5	114,9	0,1	8,9	0,4	1,6	59,6	28,0	62,8	1,3	158	2013		
ГОЛУБЦЫ ДЕНЬВЫЕ	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	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	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	36,8	100,0	883,9	0,6	36,9	4,7	8,2	250,4	175,8	529,5	10,8				
<b>Полдник</b>																	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(ЯБРИКОСОВЫЙ)	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				
<b>Ужин</b>																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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		
ФРИКАДЕЛЬКИ 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				
<b>Ужин 2</b>																	
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:		88,0	92,2	373,2	2 707,4	1,2	50,1	5,4	12,0	812,5	529,7	1 474,8	23,1				

## 7 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	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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	288	2013		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,6	8,1	8,0	124,0	0,0	0,1	0,0	0,1	133,7	7,2	84,8	0,3	90	2013		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	120,2	24,8	96,9	0,7	496	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	108	2013		
Итого за прием пищи:	485	17,2	19,7	74,1	545,3	0,1	1,3	0,0	1,3	378,7	74,6	341,5	2,4				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,5	6,4	9,6	108,5	0,0	27,4	0,2	2,9	72,0	24,3	44,9	1,5	1	2013		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	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		
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧАМИ	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 ПРИПУШЕННЫЕ	100	15,0	10,7	9,3	188,1	0,1	0,9	0,0	0,4	37,1	18,5	94,1	1,1	412	2013		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(БЕЛОЧНЫЙ)	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	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:	950	36,2	36,4	116,7	940,2	0,7	53,2	2,9	9,1	269,8	178,7	497,9	13,5				
<b>Полдник</b>																	
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 ОБОГАЩЕННОЕ	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	9,0	40,5	1,0	590	2013		
ПЛОДЫ (СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО))	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112	2013		
Итого за прием пищи:	450	10,1	10,5	64,4	398,2	0,2	9,0	0,1	1,3	245,9	45,8	204,3	5,2				
<b>Ужин</b>																	
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				
<b>Ужин 2</b>																	
ПОПУРТ	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:		112,8	99,1	373,5	2 719,8	1,3	85,2	3,5	21,3	1 223,9	420,6	1 645,0	45,1				



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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	20,1	25,1	5,2	327,1	0,1	0,4	0,5	3,1	161,7	25,3	311,3	3,3	301	2013				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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	9,4	212,7	69,8	406,5	6,3						
<b>Обед</b>																			
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				
РАССОЛНИК ДЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	4,4	17,6	121,0	0,1	10,2	0,3	0,6	60,2	31,0	77,8	1,3	134	2013				
АЗУ	230	17,8	20,4	23,4	350,6	0,2	12,8	0,0	3,9	28,0	49,3	206,9	3,5	364	2013				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,9	1,8	50,1	209,5	0,3	0,0	0,0	2,1	52,5	70,5	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						
<b>Полдник</b>																			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(БАРИКОСОВЫЙ)	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						
<b>Ужин</b>																			
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						
<b>Ужин 2</b>																			
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						
Итого за день:		103,6	97,7	366,7	2 725,2	1,5	66,9	1,6	25,2	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	35,3	19,8	42,2	486,2	0,1	0,4	0,1	0,6	285,6	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	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	108	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>46,3</b>	<b>28,4</b>	<b>79,3</b>	<b>769,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>563,0</b>	<b>77,9</b>	<b>574,7</b>	<b>2,5</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	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	
УДА 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	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,6	11,2	10,1	218,5	0,1	17,0	4,0	2,9	6,0	10,0	156,0	4,0	399	2013	
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(БАВРИКОСОВЫЙ)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>39,0</b>	<b>23,1</b>	<b>127,9</b>	<b>891,6</b>	<b>0,6</b>	<b>55,8</b>	<b>4,6</b>	<b>9,4</b>	<b>139,3</b>	<b>145,7</b>	<b>581,5</b>	<b>12,1</b>			
<b>Полдник</b>																
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>4,1</b>	<b>2,2</b>	<b>79,3</b>	<b>358,9</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>37,3</b>	<b>81,2</b>	<b>73,9</b>	<b>3,0</b>			
<b>Ужин</b>																
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>20,5</b>	<b>17,1</b>	<b>62,5</b>	<b>486,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>	<b>47,5</b>	<b>54,9</b>	<b>199,8</b>	<b>2,7</b>			
<b>Ужин 2</b>																
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>5,1</b>	<b>18,4</b>	<b>155,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>252,6</b>	<b>34,6</b>	<b>200,8</b>	<b>0,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>117,2</b>	<b>75,9</b>	<b>367,4</b>	<b>2 661,3</b>	<b>1,1</b>	<b>77,8</b>	<b>4,9</b>	<b>15,6</b>	<b>1 039,7</b>	<b>394,3</b>	<b>1 630,8</b>	<b>21,0</b>			

Прем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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	2008		
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	2008		
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				
<b>Обед</b>																	
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	8,4	103,0	0,0	0,4	3,3	0,0	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 ВИТОЧКИ 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(БАРРИКОСОВЫИ)	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:	990	33,0	32,2	129,0	946,1	0,3	14,9	3,7	8,1	198,5	166,6	588,6	9,0				
<b>Полдник</b>																	
ПОГУРТ	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				
<b>Ужин</b>																	
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				
<b>Ужин 2</b>																	
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	351,2	2 718,5	1,3	66,6	4,2	14,0	1 234,1	408,3	1 709,9	16,7				

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 - 18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120	100	7,9	1,1	50,9	244,8	
Хлеб пшеничный	200	166	120	245	115	159	187	154	223	120	164	1653	165	83	12,5	2,1	82,9	401,0	
Мука пшеничная	20		29,9		23,2	45,2		1,4	35	27,7	20,9	183,3	18,3	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	107	5,2	0,9	35,8	172,0	
Макаронные изделия	20		69				15		61,2			145,2	14,5	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	94	3,5	0,7	27,9	132,0	
Овощи разные, зелень	320	338,6	379,7	287,7	354,8	507,8	298,1	243,4	289,3	186,9	175,5	3061,8	306,2	96	4,7	2,0	18,1	113,2	
Фрукты свежие	185	200	209	200	209	150	200	200	180	200	200	1748	175	94	1,4	0,7	21,7	103,3	
Фрукты сухие	20	45		25			25		25			120	12	60	0,1		1,3	5,5	
Соки фруктовые (овощные)	200	200	200		200		200	200	200	200	200	1600	160	80	0,8	0,1	18,2	78,4	
Мясо	78	115,5	109,4	164,4	115,9		98,4		80,9	89,3		773,8	77,4	99	13,9	10,9		155,7	
Птица	53						70	251,2	101,5			422,7	42,3	80	7,5	7,5		97,6	
Рыба	77	146,4			102,8	91,5			108	33	91,4	573,1	57,3	74	9,0	0,5		40,6	
Колбасные изделия	19,6				90,9							90,9	9,1	46	1,0	2,1		23,0	
Молоко, кисломолочные продукты	480	200	709	528	338	545	353	615	324	300	628	4540	454	95	13,9	11,4	22,1	257,4	
Творог	60	152			188				181		151	672	67	112	11,8	5,9	2,0	110,3	
Сыр	11,8		20		19,1			14,8		20		73,9	7,4	63	1,7	2,2		26,9	
Сметана	10		12		10,7	2,5		27		6,7		58,9	5,9	59	0,2	0,9	0,2	11,8	
Масло сливочное	35	22,4	65,3	25,6	24,9	37,1	45,8	12	31,4	24,2	42,8	331,5	33,2	95	0,1	26,8	0,3	242,1	
Масло растительное	18	23,8	7,2	23	38,4	18	6	25,6	28,4	14,8	12	197,2	19,7	110	5,0	19,3	0,3	173,7	
Яйцо	40	61,8	20,5		17,5	98,6	8,6		155,5	22,5	18,9	403,9	40,4	101	0,9	4,5	0,3	61,5	
Сахарный песок	45	53,2	38	51,4	49,3	47,8	48,4	24	51,3	55	37	455,4	45,5	101	0,9	1,1	44,3	176,4	
Кондитерские изделия	15				55			50	10	40	30	185	19	123	0,9	1,1	13,9	69,6	
Чай	0,4	1		2					1			4	0,4	100	0,1		0,2	1,0	
Какао	1,2		3			4					5	15	1,5	125	0,4	0,2	0,2	4,2	
Дрожжи	2		1			0,8		3	0,1			1,9	0,2	10				0,2	
Соль	7	6,3	7,4	7	5	7,8	9,3	5	7,1	5	7	66,9	6,7	96	105,1	101,4	362,7	2 809,2	

122

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

12 - 18 лет

Наименование	Норма на ребенка 1											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																
Белки, г	90	120,45	84,4	89,58	109,34	95,53	88,02	112,84	103,6	120,72	105,37	1029,85	103	114		
Жиры, г	92	89,79	99,52	90,44	110,18	109,04	92,15	99,12	97,7	78,93	95,42	962,29	96,2	105		
Углеводы, г	383	337,39	355,93	379,69	331,35	331,07	373,15	373,52	366,69	381,46	351,22	3581,47	358,1	93		
Энергетическая ценность, ккал	2713	2741,22	2727,49	2708,66	2739,64	2713,7	2707,35	2719,81	2725,22	2755,72	2718,47	27257,28	2725,7	100		
<b>Витамины</b>																
B1, мг	0	1,53	1,79	1,44	1,15	1,36	1,18	1,3	1,5	1,13	1,33	13,71	1,4			
C, мг	0	91,64	98	47,1	90,1	103,68	50,05	85,19	66,89	69,9	66,58	769,13	76,9			
A, мг	0	3,63	1,64	1,12	3,56	1,56	5,4	3,51	1,6	6,41	4,22	32,65	3,3			
E, мг	0	19,31	15	15,36	23,3	20,32	11,98	21,31	25,19	14,54	14,03	180,34	18			
<b>Минеральные вещества</b>																
Ca, мг	0	912,54	1292,26	1001,83	1343,46	1223,32	812,51	1223,93	813,38	1006,86	1234,12	10864,21	1086,4			
Mg, мг	0	429,49	434,95	515,84	414,59	402,31	529,65	420,56	419,7	387,59	408,26	4362,94	436,3			
P, мг	0	1751,07	1577,62	1306,09	1883,37	1637,07	1474,76	1645,03	1704,29	1720,4	1709,87	16409,57	1641			
Fe, мг	0	28,78	19,59	21,64	20,5	23,38	23,14	45,08	24,85	23,29	16,74	246,99	24,7			

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

