

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 2013г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Осенне - зимний период

Возрастная группа 7 – 11 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	Мg, мг	Р, 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		
РЫБА 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		
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		
СОЖИ 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				
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 (ОМЛЕ) 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	60	1,0	4,2	7,6	72,0	0,0	20,8	0,3	1,9	28,8	13,6	21,6	0,9	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	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:	610	31,2	12,6	76,1	541,4	0,4	35,9	0,5	4,6	101,1	110,1	438,8	4,1				
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:		110,0	78,2	279,3	2 363,8	1,4	73,9	3,0	17,2	1 023,5	396,1	1 704,6	27,0				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	5,7	26,6	181,5	0,1	0,4	0,0	0,9	91,1	32,4	122,6	0,9	267	2013				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	24,7	96,9	0,7	496	2013				
СЫР (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	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 (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				
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				
РАССОЛЫНИК 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 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	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	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(БЕРРИКОСОВЫИ)	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 И ЯГОДЫ 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				
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				
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	300,0	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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 КРУПЫЙ	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	239,8	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	0,1	0,1	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	1,0	3,0	0,3	493	2013				
Итого за прием пищи:	470	23,3	19,5	72,8	562,0	0,2	12,4	0,1	2,3	55,2	72,5	268,3	5,1						
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:		77,8	77,8	321,7	2 310,2	0,7	36,3	1,0	11,3	846,7	307,8	1 253,2	20,8						

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
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	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:	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						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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				
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 ЯИЦЕ	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	109	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(АЛЪПЕСИН)	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	180,0	3,0	369	2013				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,9	7,9	7,1	102,9	0,0	1,4	1,4	3,8	32,3	24,1	35,0	0,6	7	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	21,6	24,3	60,2	545,4	0,2	6,4	1,4	7,0	71,2	78,0	267,0	4,6						
Ужин 2																			
КОГУРТ	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:		94,1	92,7	292,0	2 374,5	0,9	69,3	2,6	18,4	1 170,3	352,5	1 617,9	16,6						

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				
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		
ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	300	2013		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	24,7	96,9	0,7	496	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013		
Итого за прием пищи:	460	18,8	15,7	65,7	481,5	0,2	2,1	0,2	1,8	293,9	78,2	361,2	3,1				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0,0	5,5	0,0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	17	2013		
СВЕКОЛЫЧНИК	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	3,4	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		
СОБИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(БРЯККОСОВЫЙ)	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 РУЖАНО - 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	436,2	8,7				
Полдник																	
БЛУСЖКА 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	2,7	7,6	106,5	0,1	0,3	0,0	0,8	22,1	22,2	155,7	0,7	345	2013		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,0	4,2	7,6	72,0	0,0	20,8	0,3	1,9	28,8	13,6	21,6	0,9	2	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:	590	25,5	24,1	66,7	583,6	0,3	26,5	0,5	7,4	117,7	74,7	351,4	4,3				
Ужин 2																	
ИОГУРТ	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(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:		85,4	98,2	280,8	2 374,8	1,1	86,9	1,8	14,8	1 112,9	360,2	1 534,0	19,0				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
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				
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	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 И ЯГОДЫ 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																			
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:		76,1	78,1	337,3	2 373,4	1,0	43,9	2,8	10,7	713,9	451,7	1 247,0	19,0						

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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	466	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																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	2,1	5,1	7,6	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	17,2	121,1	0,2	7,3	0,3	1,9	52,7	32,5	74,4	1,9	144	2013				
РАТУ 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 ШИЦЕЛИ 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:	820	28,9	31,5	95,2	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	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	515	2013				
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	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	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:	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	13,9	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																			
МОЛУСК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0,1	0,9	0,0	0,0	178,5	21,0	136,5	0,2	517	2013				
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0,1	0,9	0,0	0,0	178,5	21,0	136,5	0,2						
Всего за день:		95,5	87,7	316,2	2 331,6	1,1	75,4	1,6	20,0	1 087,6	357,6	1 400,4	39,3						

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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	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				
РАССОЛНИК 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	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:	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

Принем 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				
Завтрак																	
БЛЮДНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	26,5	14,9	31,8	373,4	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	103,5	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	19,1	87,9	0,5	501	2013		
СЫР (ПОРЦИЙКИ)	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	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:	400	36,7	23,5	63,9	620,9	0,1	0,8	0,2	1,1	494,5	65,2	478,1	2,0				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	4,3	2,4	53,2	0,0	16,0	0,1	2,0	9,0	12,8	16,8	0,6	22	2013		
УХА С КРУТОЙ	200	5,2	2,0	11,5	84,6	0,1	7,1	0,0	0,4	26,8	24,2	106,4	0,0	152	2013		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,4	0,8	32,6	162,6	0,1	0,0	0,0	0,9	6,4	9,1	40,1	0,9	291	2013		
ОПАДКИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,6	11,2	10,1	218,5	0,1	9,6	4,7	1,5	23,0	17,1	220,2	4,5	399	2013		
СОСИС ОВОЩНЫЕ (ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(БАРБИКОСОВЫЙ))	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	34,1	19,2	107,9	765,3	0,4	35,9	5,2	6,0	129,2	118,8	542,3	9,5				
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)	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		
Итого за прием пищи:	390	3,7	2,1	73,2	331,0	0,1	7,3	0,0	0,0	35,1	69,9	66,3	2,8				
Ужин																	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,9	14,5	16,0	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	29,6	141,4	0,1	0,0	0,0	0,7	12,0	8,4	39,1	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:	460	18,5	15,0	60,2	449,0	0,2	10,5	0,0	3,8	43,6	49,1	179,0	2,5				
Ужин 2																	
РЖЖЕНКА	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:		100,3	64,8	323,6	2 321,6	0,8	55,1	5,5	11,3	955,0	337,5	1 466,4	17,4				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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	293,2	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				
БЛЮДКИ 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(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				
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	1,0	26,7	139,7	0,1	0,0	0,0	1,1	28,0	37,6	125,4	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																			
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						
Ужин																			
ВАРЕНИКИ ПЕНИВЫЕ	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	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	56,1	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	0,7	5,8	4,0	17,9	0,4	590	2013				
МОЛОКО КИЛГЧЕНОЕ	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						

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											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	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	209	110	144	1497	150	100	11,4	1,6	77,9	371,4		
Мука пшеничная	15		29,7		19,9	43,7	1,4	35	21,6	15,7	167	16,7	111	1,8	0,2	11,3	54,1		
Крупа (злаки), бобовые	45	12	37,4	84		14,2	95,4	5	17	88,8	439,3	43,9	98	4,2	0,8	29,5	140,9		
Макаронные изделия	15		51				12		57,8		120,8	12,1	81	1,3	0,2	8,3	39,6		
Картофель	188	318,5	80	143,3	266	101,1	42,7	340,7	138,3	20,3	1559,4	155,9	83	3,1	0,6	24,7	116,5		
Овощи разные, зелень	280	210,3	310,4	199,5	229,4	368	246,1	276,2	131,2	127,5	2319,2	231,9	83	3,6	0,2	13,8	73,7		
Фрукты свежие	185	215	159	150	159	120	200	200	150	200	1553	155	84	1,3	0,6	19,1	90,8		
Фрукты сухие	15	40		25			25	25			115	11,5	77			1,0	4,1		
Соки фруктовые (овощные)	200	200	200		200		200	200	200	200	1600	160	80	0,8	0,1	18,2	78,4		
Мясо	70	96,2	75,3	152,1	104,3		85,6	70,3	71,4		655,2	65,5	94	11,8	9,3		132,3		
Птица	35						56	218,6	88,3		362,9	36,3	104	6,4	6,5		83,8		
Рыба	58	146,4			102,8			90	26,4		530,2	53	91	8,3	0,5		37,3		
Колбасные изделия	14,7				90,9						90,9	9,1	62	1,0	2,1		23,0		
Молоко, кисломолочные продукты	450	200	658	503	338	525	323	555	288	599	4289	429	95	12,7	10,5	20,0	236,7		
Творог	50	114			141				136	114	505	51	101	8,8	4,4	1,5	82,7		
Сыр	9,8		20		19,1			14,8	20		73,9	7,4	75	1,7	2,2		26,9		
Сметана	10		12		8			27	5		54	5,4	54	0,1	0,8	0,2	10,8		
Масло сливочное	30	19,6	53,4	31,9	27,6	35,2	38,4	15,3	26,4	36,3	304,4	30,4	101	0,1	24,6	0,2	222,4		
Масло растительное	15	18	5,8	9,1	24	16	10	21,8	11	13,6	150,9	15,1	101	0,1	14,7	0,2	132,5		
Яйцо	40	56,7	15,7		16,1	97,4	6,8	104,7	18,1	15,6	331,1	33,1	83	4,1	3,7	0,2	50,4		
Сахарный песок	40	55,4	34,3	50,1	49,4		50,1	25,6	51,3	34	449,9	45	112	0,7	0,8	43,7	174,3		
Кондитерские изделия	10				55			35	10	20	160	16	160	0,1	0,8	12,0	58,7		
Чай	0,4	1		1				1			5	0,5	125	0,1	0,2	0,2	1,2		
Какао	1,2		3			3		1			14	1,4	117	0,3	0,2	0,1	3,9		
Дрожжи	1		1			0,8		0,1			1,9	0,2	19				0,2		
Соль	5	5	4,4	4	4	4,8	7	4	5,8	5,8	49,8	5	100	88,9	85,3	315,8	2 409,8		

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

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка											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	104,16	74,9	77,77	94,12	84,37	76,09	95,45	85,64	99,9	89,91	882,31	88,2	115		
Жиры, г	79	73,22	90,61	77,77	92,68	98,19	78,14	87,74	77,75	65,03	79,56	820,69	82,1	104		
Углеводы, г	335	297,9	300,04	321,71	292,02	284,44	337,29	316,24	327,93	335,1	299,76	3112,43	311,2	93		
Энергетическая ценность, ккал	2350	2370,75	2347,1	2310,24	2374,45	2380,88	2373,39	2331,55	2329,79	2361,42	2307,11	23486,68	2348,7	100		
Витамины																
В1, мг	0	1,31	0,8	0,72	0,85	1,06	1	1,1	1,3	0,79	0,88	9,81	1			
С, мг	0	70,9	82,77	36,3	69,3	83,69	43,9	75,36	53,27	52,16	73,4	641,05	64,1			
А, мг	0	2,96	1,09	1,04	2,61	1,42	2,83	1,63	1,16	5,09	1,26	21,09	2,1			
Е, мг	0	17,15	12,53	11,32	18,41	14,79	10,66	19,95	19,53	11,26	13,38	148,98	14,9			
Минеральные вещества																
Са, мг	0	783,09	1203,76	846,66	1170,31	1088,45	713,88	1087,6	692,86	925,26	1101,46	9613,33	961,3			
Мg, мг	0	369,02	367,17	307,77	352,5	344,1	451,74	357,58	350,28	319,41	347,88	3567,45	356,7			
P, мг	0	1519,9	1393,57	1253,22	1617,89	1505,88	1246,98	1400,38	1391,96	1436,83	1467,08	14233,69	1423,4			
Fe, мг	0	25,02	16,21	20,82	16,55	18,6	19,04	39,34	19,94	18,87	13,36	207,75	20,8			

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

Врио директора ГКОУ ЛО «Лицеевская школа-интернат»

С.В. Галахова

