



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17"

Н.Т.Трегубов

"16" 02 2021

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17"

(для детей от 11 до 18 лет)

составлено на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников "Издательство ДеЛи принт 2015 год"

Сезон: **Осенний**

Категория: **Дети 11-18 (Шк 2008)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Второй завтрак														
Я00008	Пряник	30	1,7	1,5	22,5	109	0,03			0,7	3,3	15	2,7	0,24
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
Я000338	Фрукты	200	0,17	0,26	13,81	52	27		3	0,2	6	11	5	0,1
Всего Второй завтрак			2,87	1,76	60,71	206	27,43	0,4	3,04	1,1	143,1	161	26,5	0,94
Обед														
И000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,41	20,95	142	0,14	9,9			35,04	81,09	32,73	1,35
Я000267	Шницель натуральный рубленый	120	20,04	21	11,76	318	0,72		0,02	1,08	52,68	284,04	42,48	3
И000139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16			117,5	81,38	41,7	1,66
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
Я000008	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
300	Соль	5												
Всего Обед			39,73	33,7	145,2	1073	1,2	44,79	0,02	3,31	289,7	692,05	197,77	11,94
Полдник														
И000410	Ватрушка с повидлом	100	4,4	2,3	45,3	220								
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			10,2	7,3	53,3	320	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Ужин														
Я000223	Запеканка из творога	200/30	30,75	23,37	58,62	568	0,08	0,58	0,08		413,63	448,31	53,3	0,84

И000385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
И000102	Колбаса полукопченая	50	5,2	9,35	0,1	106	0,11			0,15	15,5	74,5	9	0,8
И000108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
0002	Лавровый лист	1												
Всего Ужин			46,09	38,18	96,43	915	0,33	3,18	0,12	0,78	680,56	739,95	98,3	2,47
Всего в день			98,89	80,93	355,6	2513	29,04	49,77	3,22	5,19	1353,36	1773	350,57	15,55

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,06		138,1	184,37	47,6	1,23
И000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
И000015	Сыр (порциями)	30	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
И000108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79
Всего Завтрак			31,34	35,01	103,3	855	0,38	3,31	0,29	0,79	623,57	582,1	80,6	3,5
Второй завтрак														
Я000452	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114					8,7	27	6	0,63
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
Я000338	Фрукты	200	0,17	0,26	13,81	52	27		3	0,2	6	11	5	0,1
Всего Второй завтрак			3,42	3,8	45,29	211	27,4	0,4	3,04	0,4	148,5	173	29,8	1,33
Обед														
Я00071	Огурец свежий	100	0,8	0,8	3,2	18	0,03	10	0,06	0,1		42	14	0,9
И000102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,84	178	0,27	6,99			51,21	105,72	42,69	2,46
Я000256	Мясо тушеное (говядина)	120	22,8	26,1	3,45	341	0,06	1,05		3,9	16,5	235,5	33	3,3
И000309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225	0,07				6,48	49,56	28,16	1,47
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
Я000008	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Всего Обед			49,93	41,17	158,5	1220	0,72	18,77	0,06	6,23	158,67	678,32	198,71	14,06
Полдник														
Я00014	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239								
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			12,56	7,33	57,85	339	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Ужин														
И000076	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	140			42,4	163,4	20,6	0,82
И000125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	0,21	27,47	0,04		26,02	106,27	38,7	1,56
И000075	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7

Я000008	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
И000377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Всего Ужин			19,51	21,36	87,68	715	0,34	175,97	0,04	0,44	149,84	360,99	97,45	4,88
Всего в день			116,8	108,7	452,6	3341	28,93	199,84	3,47	7,86	1320,57	1974,41	434,56	23,97

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ИН106/1	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
И000234	Котлеты или биточки рыбные минтай	50/5	11,45	8,9	6,76	153	0,08	0,54	0,02		41,95	173,53	39,91	0,92
И000125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	0,21	27,47	0,04		26,02	106,27	38,7	1,56
Я000008	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего Завтрак			21,03	17,14	81,73	578	0,42	53,04	0,06	1,36	105,07	347,6	108,41	4,32
Второй завтрак														
Я00009	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69					8,7			0,63
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
ИН112/5	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2
Всего Второй завтрак			6,25	4,54	73,48	306	0,48	20,4	0,04	1	158,5	191	102,8	2,43
Обед														
Я00072	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123	0,02	7			41	37	15	0,7
И000101	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	0,11	9,9			32,04	67,17	27,33	1,05
И000288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	0,07	0,16	0,08		22,95	210,99	23,07	2,05
ИН00453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,01	0,08	0,02	0,11	2,25	7,7	3,75	0,19
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,06	11,94	49,82	350	0,26		0,05		32,99	262,94	175,65	5,91
И000352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83			11,46	6,62	3,64	0,57
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Всего Обед			54,19	58,37	178	1481	0,77	18,97	0,15	2,57	198,97	828,45	314,84	15,93
Полдник														
И000223	Запеканка из творога	50/20	33,3	26,03	62,56	618	0,08	0,63	0,09		449,87	486,92	57,84	0,97
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			39,1	31,03	70,56	718	0,16	2,03	0,13		689,87	666,92	85,84	1,17
Ужин														
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1

Я000401	Оладьи с повидлом 20	150	5,25	10,3	43,68	288	0,06	0,05	0,02		16,94	48,77	9,14	0,86
И000015	Сыр (порциями)	30	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
И000385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
И000108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Всего Ужин			28,27	28,31	81,67	695	0,24	3,49	0,23	0,63	605,37	504,71	49,94	2,69
Всего в день			148,8	139,4	485,5	3778	2,07	97,93	0,6	5,56	1757,78	2538,68	661,83	26,54

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,06		133,77	118,19	20,3	0,47
И000108	Хлеб пшеничный	60	6,51	0,69	42,17	201	0,09			0,94	17,14	55,71	12	0,94
И000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
Всего Завтрак			21,78	19,55	92,41	634	0,26	2,76	0,18	0,94	325,13	375,26	58,44	2,89
Второй завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего Второй завтрак			2,43	7,51	29,89	196	0,03	0,03	0,04		19,5	25,3	5,6	0,63
Обед														
И000059	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	40	0,05	4,38			23,99	44,53	30,39	1,07
И000082	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	0,06	12,81			59,67	65,52	31,35	1,47
И000381	Котлеты, биточки, шницели	120	15,12	15,88	10,3	245	0,08	0,1	0,01		34,57	176,24	27,68	2,53
И000242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	0,06		0,06	0,84	26	212,6	26	1,2
И000453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,01	0,08	0,02	0,11	2,25	7,7	3,75	0,19
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
И000108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Я000338	Фрукты	200	0,17	0,26	13,81	52	27		3	0,2	6	11	5	0,1
Всего Обед			39,19	35,16	198,4	1282	27,57	18,09	3,09	3,61	241,25	777,06	208,03	12,72
Полдник														
Я000452	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114					8,7	27	6	0,63
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			8,05	8,54	15,08	214	0,08	1,4	0,04		248,7	207	34	0,83
Ужин														

Я00070	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	0,03	10	0,06	0,1		42	14	0,9
Я00016	Колбаса отварная	100	10,2	26,4	1,6	284					7	149	17	1,9
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
Всего Ужин			20,43	34,06	84,57	664	0,68	34,61	0,1	0,93	201,53	478,6	94,8	5,37
Всего в день			91,88	104,8	420,4	2991	28,62	56,89	3,45	5,48	1036,11	1863,23	400,87	22,44

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000227	Рыба припущенная	120	20,16	10,8		178	0,1	8,28	0,04	2,04	39,36	19,68	41,28	0,96
И000125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	0,22	28,84	0,04		27,32	111,58	40,64	1,64
И000075	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	6,51	0,69	42,17	201	0,09			0,94	17,14	55,71	12	0,94
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего Завтрак			33,15	19,53	108	834	0,44	42,82	0,08	2,98	154,14	250,7	125,46	5,52
Второй завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
Всего Второй завтрак			5,53	10,17	30,84	237	0,07	1,3	0,06		134,18	112,5	18,2	0,48
Обед														
ИН106/1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
И000102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,59	6,32	19,84	178	0,27	6,99			51,21	105,72	42,69	2,46
И000291	Плов из курицы	280	23,73	14,65	50,03	427	0,15	8,44	0,02		64,89	245,47	75,66	2,76
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Я00073	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51	0,05	80,4			45,56	30,82	17,42	0,4
Всего Обед			46,97	23,46	184,1	1102	1,23	121,23	0,06	3,37	365,74	779,04	240,97	12,59
Всего в день			85,65	53,15	323	2173	1,74	165,35	0,19	6,35	654,06	1142,23	384,63	18,59

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Второй завтрак													
Я00008	Пряник	30	1,7	1,5	22,5	109	0,03			0,7	3,3	15	2,7	0,24
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
Я000338	Фрукты	200	0,17	0,26	13,81	52	27		3	0,2	6	11	5	0,1
	Всего Второй завтрак		2,87	1,76	60,71	206	27,43	0,4	3,04	1,1	143,1	161	26,5	0,94
	Обед													
ИН106/1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9
И000102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,84	178	0,27	6,99			51,21	105,72	42,69	2,46
И000227	Рыба припущенная	120	20,16	10,8		178	0,1	8,28	0,04	2,04	39,36	19,68	41,28	0,96
ИН00453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	0,01	0,08	0,02	0,11	2,25	7,7	3,75	0,19
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
Я000008	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
	Всего Обед		44,86	27,52	151,1	1054	0,91	65,29	0,05	5,08	240,6	520,1	225,58	11,78
	Полдник													
И000410	Ватрушка с повидлом	100	4,4	2,3	45,3	220								
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего Полдник		10,2	7,3	53,3	320	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Ужин													
И000120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	0,09	0,83	0,03		163	136,88	26,68	0,65
И000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
И000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
0002	Лавровый лист	1									0,01			0,05
	Всего Ужин		16,25	16,24	78,54	539	0,24	2,41	0,1	0,63	335,06	321,08	60,22	2,16
	Всего в день		74,18	52,82	343,6	2119	28,65	69,5	3,23	6,8	958,76	1182,18	340,3	15,08

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000401	Оладьи (со сметаной)	150/40	11,64	18,73	61,67	462	0,23	0,55	0,67		127,58	188,2	49,16	2,1
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
И000014	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99			0,06		3,6	4,5		0,03
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
	Всего Завтрак		24,35	37,34	106,2	859	0,37	1,85	0,85	0,63	290,39	396,64	75,96	3,89

Второй завтрак														
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
Я000338	Фрукты	200	0,17	0,26	13,81	52	27		3	0,2	6	11	5	0,1
Я000452	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114					8,7	27	6	0,63
Всего Второй завтрак			3,42	3,8	45,29	211	27,4	0,4	3,04	0,4	148,5	173	29,8	1,33
Обед														
И000101	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	0,11	9,9			32,04	67,17	27,33	1,05
И000288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	0,07	0,16	0,08		22,95	210,99	23,07	2,05
ИН00443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,03	69	0,01	0,05	0,04	0,13	25,47	16,98	2,91	0,06
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
Я000008	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Всего Обед			44,52	48,14	141,8	1190	0,66	35,05	0,12	2,36	214,24	656,14	171,17	10,44
Полдник														
Я00014	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239								
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			12,56	7,33	57,85	339	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Ужин														
И000227	Рыба припущенная	120	20,16	10,8		178	0,1	8,28	0,04	2,04	39,36	19,68	41,28	0,96
И000139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16			117,5	81,38	41,7	1,66
Я000008	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего Ужин			28,87	18,66	60,3	533	0,22	42,47	0,04	2,7	179,96	142,86	92,78	3,56
Всего в день			113,7	115,3	411,5	3132	28,73	81,16	4,08	6,08	1073,09	1548,64	397,71	19,42

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ИН00342	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,2	3,8	3,8	79	0,08	7,3	0,7	1,4	24	118,6	49	0,72
И000125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	0,22	28,84	0,04		27,32	111,58	40,64	1,64
И000075	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			59,22	60,92	30,14	1,7
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего Завтрак			18,02	12,3	97,77	669	0,39	41,84	0,74	2,03	133,07	331,05	129,18	4,97
Второй завтрак														
ИН112/5	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	200	3	1	42	192	0,08	20		0,8	16	56	84	1,2
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6

Всего		Второй завтрак		4	1	66,4	237	0,48	20,4	0,04	1	149,8	191	102,8	1,8	
		Обед														
ИН106/1	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9		
ИО00088	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108	0,07	18,93			59,1	58,8	26,55	0,99		
ИО00244	Плов из отварной говядины	280	28,56	26,75	45,51	554	0,07	0,49			40,49	290,6	59,73	4,01		
ЯО00699	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	0,06	4,6	0,01	0,04	6,6	4	2,4	0,12		
ИНО0108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79		
ЯО00009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68		
300	Соль	5														
Всего Обед			45,23	34,9	158,2	1156	0,56	49,02	0,01	3,21	176,47	615,43	175,08	11,49		
		Полдник														
ИО00223	Запеканка из творога	50/20	33,3	26,03	62,56	618	0,08	0,63	0,09		449,87	486,92	57,84	0,97		
ИО00386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2		
Всего Полдник			39,1	31,03	70,56	718	0,16	2,03	0,13		689,87	666,92	85,84	1,17		
		Ужин														
ИО00211	Омлет с сыром	250	29,88	49,04	4,25	579	0,17	0,54	0,58		435,83	520,42	36,38	4,58		
ИО00001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
ИНО0108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63		
ИО00385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2		
Всего Ужин			42,38	61,99	56,85	956	0,34	3,14	0,66	0,63	695,66	760,06	76,58	5,76		
Всего в день			148,7	141,2	449,8	3736	1,93	116,43	1,58	6,86	1844,87	2564,46	569,48	25,19		

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		Завтрак														
ИО00209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1		
ИО00120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	0,09	0,83	0,03		163	136,88	26,68	0,65		
ИО00001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
ИНО0108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79		
ИО00385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2		
Всего Завтрак			24,14	22,41	77,87	624	0,31	3,43	0,21	0,79	447,69	462,6	73,68	2,99		
		Второй завтрак														
ИН095/2	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	0,02	0,2	0,03	0,3	10	17	5	0,7		
ЯО00389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6		
ЯО00338	Фрукты	200	0,17	0,26	13,81	52	27		3	0,2	6	11	5	0,1		
Всего Второй завтрак			2,87	4,56	70,81	273	27,42	0,6	3,07	0,7	149,8	163	28,8	1,4		
		Обед														
ЯО0033	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29	0,14	10			10,4	48,8	15,2	0,28		
ИО00098	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	92	0,05	11,85			43,05	40,29	17,01	0,69		

И000288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	0,07	0,16	0,08		22,95	210,99	23,07	2,05
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
ИИ00108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Всего Обед			46,64	44,66	148,3	1189	0,76	46,95	0,08	2,47	214,47	675,01	176,14	10,53
Полдник														
Я00009	Вафли кондитерские	60	4,5	7,08	14,16	138					17,4			1,26
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			10,3	12,08	22,16	238	0,08	1,4	0,04		257,4	180	28	1,46
Ужин														
И000227	Рыба припущенная	120	20,16	10,8		178	0,1	8,28	0,04	2,04	39,36	19,68	41,28	0,96
И000139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16			117,5	81,38	41,7	1,66
И000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
ИИ00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Всего Ужин			31,01	26,13	73,78	662	0,25	42,47	0,08	2,67	187,79	163,5	96,58	3,88
Всего в день			115	109,8	392,9	2986	28,81	94,85	3,48	6,62	1257,14	1644,11	403,19	20,25

2-ая неделя / Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ИИ106/2	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
ИИ00381	Котлеты, биточки, шницели	100	12,6	13,23	8,58	204	0,07	0,08	0,01		28,81	146,87	23,07	2,11
И000125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	0,22	28,84	0,04		27,32	111,58	40,64	1,64
И000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35
ИИ00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000699	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	0,06	4,6	0,01	0,04	6,6	4	2,4	0,12
Всего Завтрак			24,24	29,2	106,3	791	0,47	43,52	0,1	0,77	105,56	364,09	92,31	5,45
Второй завтрак														
Я000389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	0,4	0,4	0,04	0,2	133,8	135	18,8	0,6
Я00073	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51	0,05	80,4			45,56	30,82	17,42	0,4
Всего Второй завтрак			2,21	0,27	35,25	96	0,45	80,8	0,04	0,2	179,36	165,82	36,22	1
Обед														
И000099	Суп из овощей(ГОРОХ)	300	2,1	5,53	12,24	107	0,07	10,2			25,66	53,4	22,42	0,81
И000243	Сосиски отварные	120	12,11	33,93	0,55	358	0,2		0,04		40,36	176,73	21,82	1,96
И000139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16			117,5	81,38	41,7	1,66
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7

ИН00108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168	0,08			0,79	14,29	46,43	10	0,79
Я000009	Хлеб ржаной	120	7,92	1,44	40,08	209	0,22			1,68	42	189,6	56,4	4,68
300	Соль	5												
Всего Обед			32,3	48,92	135,8	1128	0,64	45,09	0,04	2,47	272,29	570,98	169,8	10,59
Всего в день			58,75	78,39	277,3	2016	1,56	169,41	0,18	3,43	557,21	1100,89	298,33	17,04
Итого			1052	984,5	3912	28784	180,08	1101,1	23,49	60,24	11813	17331,8	4241,5	204,07
Среднее за период			105,2	98,45	391,2	2878	18,01	110,11	2,35	6,02	1181,3	1733,18	424,15	20,41

Столовая

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ

Дети 11-18 (Шк 2008)

Сезон: Осенний

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)													Фактический расход	В среднем за период	+/- % от нормы
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт					
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	0
2	Хлеб пшеничный	200,0	107,1	191,4	197,6	267,1	187,1	137,1	167,1	215,7	280,0	177,6	192,8	192,8	177,6	192,8	-4,0
3	Мука пшеничная	20,0	74,4	4,8	62,7	15,7		47,9	88,2	7,1	2,0	13,0	31,6	31,6	13,0	31,6	58
4	Крупы, бобовые	50,0	9,9	64,0	111,5	97,6	89,3	24,0	12,0	74,2	112,0	9,0	60,3	60,3	9,0	60,3	21
5	Макаронные изделия	20,0	12,0	67,9				20,0			20,0		12,0	12,0	12,0	12,0	-40,00
6	Картофель	188,0	90,0	256,2	286,2	195,0	266,0	231,0	261,0	242,0	201,0	266,0	229,4	229,4	266,0	229,4	22
7	Овощи свежие, зелень	320,0	277,0	299,0	235,5	287,5	285,1	136,3	285,8	359,1	321,8	401,0	288,8	288,8	401,0	288,8	-10,00
8	Фрукты (плоды) свежие	185,0	200,0	207,0	230,0	225,0	200,0	200,0	200,0	216,0	200,0	216,0	209,4	209,4	216,0	209,4	13
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20,0	20,0	20,0		20,0		20,0	20,0		20,0	20,0	14,0	14,0	20,0	14,0	-30,00
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстан	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	78,0	115,2	99,6		103,2					151,2	86,0	55,5	55,5	86,0	55,5	-29,00
12	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	53,0			144,0		134,4			144,0			56,6	56,6		56,6	7
13	Рыба-филе	77,0		50,0	66,0		148,8	148,8	148,8	49,6	148,8		76,1	76,1		76,1	-1,0
14	Колбасные изделия	19,6				100,0						109,1	20,9	20,9	109,1	20,9	7
15	Молоко (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	300,0	229,2	200,0	450,7	259,2	100,0	274,8	216,3	452,1	367,6	23,0	257,3	257,3	23,0	257,3	-14,00
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0		160,0	160,0		160,0	-11,00
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	60,0	151,1		164,3					164,3			48,0	48,0		48,0	-20,00
18	Сыр	11,8		30,0	30,0					35,0			9,5	9,5		9,5	-19,00
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,0	50,3		7,1				70,0	7,1			13,5	13,5		13,5	35
20	Масло сливочное	35,0	32,6	36,5	52,9	47,9	32,0	35,5	45,5	56,3	56,0	37,9	43,3	43,3	37,9	43,3	24
21	Масло растительное	18,0	13,6	35,5	14,0	6,0	26,6	8,6	20,0	26,8	14,0	14,0	18,0	18,0	14,0	18,0	0
22	Яйцо диетическое	40,0	20,5	40,0	49,4	40,0		6,7	44,2	173,8	40,0		41,5	41,5		41,5	4
23	Сахар	45,0	41,3	62,2	51,9	65,9	36,2	44,6	64,0	54,5	42,5	50,0	51,3	51,3	42,5	50,0	14
24	Кондитерские изделия	15,0	30,0	130,0	20,0	30,0		30,0	130,0		35,0		40,5	40,5		40,5	170
25	Чай	0,4		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,4	0,4		0,4	0
26	Какао	1,2				4,0		4,0					0,8	0,8		0,8	-33,00
27	Дрожжи хлебопекарные	2,0	1,2		1,4				1,2	2,5			0,6	0,6		0,6	-70,00
28	Соль	57,0	5,0	5,0	5,9	5,0	5,0	5,0	6,6	5,0	5,0	5,0	5,2	5,2	5,0	5,2	-26,00

Подпись ответственного лица

