



УТВЕРЖДАЮ:

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

Н.Т. Трегубов Н.Т. Трегубов

"16" 02 20 20

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

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

(для детей от 7 до 10 лет)

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

Сезон: **Осенний**
 Категория: **Дети 7-10 (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	250	2,69	2,84	17,45	118	0,11	8,25			29,2	67,58	27,28	1,13
Я000267	Шницель натуральный рубленый	100	16,7	17,5	9,8	265	0,6		0,02	0,9	43,9	236,7	35,4	2,5
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	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
Я000008	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
300	Соль	3												
Всего Обед			32,45	29,07	121,45	903	0,98	43,14	0,02	2,46	259,08	561,5	165,04	9,54
Полдник														
И000410	Ватрушка с повидлом	75	3,3	1,73	33,98	165								
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			9,1	6,73	41,98	265	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
ИН00102	Колбаса полукопченая	50	5,2	9,35	0,1	106	0,11			0,15	15,5	74,5	9	0,8
ИН00108	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			90,51	75,73	320,57	2289	28,81	48,12	3,22	4,34	1322,74	1642,45	317,84	13,15

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	Ca	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		
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	3,26	0,34	21,09	101	0,05			0,47	8,57	27,86	6	0,47
Всего Завтрак			29,17	34,78	89,25	788	0,35	3,31	0,29	0,47	617,85	563,53	76,6	3,19
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	250	5,49	5,27	16,54	148	0,23	5,83			42,68	88,1	35,58	2,05
Я000256	Мясо тушеное (говядина)	100	19	21,75	2,87	284	0,05	0,87		3,25	13,75	196,25	27,5	2,75
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
Всего Обед			41,63	35,21	136,28	1041	0,59	17,43	0,06	4,91	131,38	551,75	165,9	11,43
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	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		106,29	102,49	416,35	3094	28,76	198,5	3,47	6,22	1287,58	1829,27	397,74	21,03

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	Са	Р	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего Завтрак		19,51	16,98	71,89	531	0,39	53,04	0,06	1,14	101,07	334,6	105,61	4,1
	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	Плоды 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	250	1,97	2,71	12,11	86	0,09	8,25			26,7	55,98	22,78	0,88
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	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
	Всего Обед		50,07	57,23	155,2	1360	0,67	17,32	0,15	1,85	176,78	744,77	289,49	14,04
	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

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			83,1	100,36	382,01	2759	28,47	54,74	3,45	4,45	997,83	1731,88	366,23	19,74

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000227	Рыба припущенная	100	16,8	9		148	0,08	6,9	0,03	1,7	32,8	16,4	34,4	0,8
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			27,62	17,5	93,97	738	0,39	41,44	0,07	2,33	141,87	228,85	114,58	5,05
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)	250	5,49	5,27	16,54	148	0,23	5,83			42,68	88,1	35,58	2,05
И000291	Плов из курицы	230	19,49	12,04	41,09	351	0,12	6,93	0,02		53,3	201,63	62,15	2,27
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	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
Я00073	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51	0,05	80,4			45,56	30,82	17,42	0,4
Всего Обед			37,91	19,19	151,51	893	1,07	118,56	0,06	2,65	328,76	645,1	199,54	9,97
Всего в день			71,06	46,86	276,31	1867	1,53	161,3	0,19	4,98	604,81	986,44	332,33	15,5

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	Ca	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	250	5,49	5,27	16,54	148	0,23	5,83			42,68	88,1	35,58	2,05
И000227	Рыба припущенная	100	16,8	9		148	0,08	6,9	0,03	1,7	32,8	16,4	34,4	0,8
ИНО0453	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
	Всего Обед		37	24,11	129,47	902	0,76	62,75	0,05	4,06	209,51	429,5	191,39	9,54
	Полдник													
И000410	Ватрушка с повидлом	75	3,3	1,73	33,98	165								
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего Полдник		9,1	6,73	41,98	265	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
ИНО0108	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		65,22	48,83	310,69	1911	28,51	66,96	3,22	5,79	927,66	1091,58	306,1	12,84

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
ИНО0108	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	106,21	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	250	1,97	2,71	12,11	86	0,09	8,25			26,7	55,98	22,78	0,88
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
Всего Обед			40,72	47,04	121,13	1080	0,56	33,39	0,12	1,69	192,9	575,25	146,42	8,59
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	100	16,8	9		148	0,08	6,9	0,03	1,7	32,8	16,4	34,4	0,8
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			25,51	16,86	60,3	503	0,21	41,09	0,03	2,36	173,4	139,58	85,9	3,4
Всего в день			106,56	112,37	390,78	2992	28,61	78,13	4,08	5,07	1045,19	1464,47	366,07	17,41

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	Плоды 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
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,56	8,34	81	0,06	12,26			31,42	39,98	17,49	0,67
И000244	Плов из отварной говядины	230	23,46	21,97	37,38	455	0,06	0,4			33,26	238,71	49,07	3,3
Я000699	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	0,06	4,6	0,01	0,04	6,6	4	2,4	0,12
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
Всего Обед			36,03	28,15	128,56	927	0,45	42,26	0,01	2,49	124,71	472,23	134,56	8,74
		Полдник												
И000223	Запеканка из творога	50/20	26,73	20,33	50,98	494	0,07	0,5	0,07		359,68	389,84	46,36	0,73
И000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего Полдник			32,53	25,33	58,98	594	0,15	1,9	0,11		599,68	569,84	74,36	0,93

		Ужин												
И000211	Омлет с сыром	200	23,9	39,23	3,4	463	0,13	0,43	0,47		348,67	416,33	29,1	3,67
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
И000385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего Ужин			36,4	52,18	56	841	0,31	3,03	0,55	0,63	608,5	655,98	69,3	4,85
Всего в день			126,99	118,96	407,71	3267	1,77	109,43	1,45	6,15	1615,75	2220,1	510,2	21,28

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
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
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
И000385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего Завтрак			23,05	22,29	70,84	590	0,29	3,43	0,21	0,63	444,83	453,32	71,68	2,83
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
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	4,56	70,81	273	27,42	0,6	3,07	0,7	149,8	163	28,8	1,4
Обед														
Я00033	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29	0,14	10			10,4	48,8	15,2	0,28
И000098	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04	9,88			35,88	33,58	14,18	0,57

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
И000108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
Всего Обед			42,61	43,09	126,64	1071	0,66	44,97	0,08	1,75	190,43	595,81	152,51	8,7
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	100	16,8	9		148	0,08	6,9	0,03	1,7	32,8	16,4	34,4	0,8
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
И000108	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			27,65	24,33	73,78	632	0,23	41,09	0,07	2,33	181,23	160,22	89,7	3,72
Всего в день			106,49	106,35	364,23	2804	28,69	91,49	3,47	5,41	1223,69	1552,35	370,68	18,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ИН106/2	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
И000381	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
И000108	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	106,26	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)	250	1,75	4,61	10,2	89	0,06	8,5			21,39	44,5	18,68	0,67
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	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06			0,63	11,43	37,14	8	0,63
Я000009	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139	0,14			1,12	28	126,4	37,6	3,12
300	Соль	3												
	Всего Обед		28,22	47,4	113,4	1007	0,54	43,39	0,04	1,75	251,16	489,59	145,26	8,74
	Всего в день		54,68	76,87	254,9	1895	1,46	167,71	0,18	2,72	536,08	1019,5	273,79	15,19
	Итого		954,1	926,9	3576	26488	178,56	1072,7	23,32	49,75	11292,9	15980	3874,7	178,67
	Среднее за период		95,41	92,69	357,6	2649	17,86	107,27	2,33	4,97	1129,29	1598	387,47	17,87

Столовая

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ

Дети 7-10 (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)	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	0
2	Хлеб пшеничный	150,0	97,1	152,9	163,3	220,4	144,3	127,1	157,1	201,4	251,4	163,3	163,3	163,3	163,3	163,3	167,8	12
3	Мука пшеничная	15,0	59,6	4,0	62,7	13,5		36,6	88,2	5,7	2,0	13,0	28,5	28,5	28,5	28,5	28,5	90
4	Крупы, бобовые	45,0	9,9	60,0	109,5	97,6	73,7	20,0	10,0	60,7	110,0	7,5	55,9	55,9	55,9	55,9	55,9	24
5	Макаронные изделия	15,0	10,0	67,9				20,0			20,0		11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	-21,00
6	Картофель	188,0	75,0	246,2	271,2	191,0	256,0	221,0	246,0	236,0	196,0	256,0	219,4	219,4	219,4	219,4	219,4	17
7	Овощи свежие, зелень	280,0	273,0	289,0	231,5	270,0	273,7	131,5	281,0	340,2	311,0	393,0	280,0	280,0	280,0	280,0	280,0	0
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	209,4	209,4	209,4	13
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0	20,0	20,0		20,0		20,0	20,0		20,0		14,0	14,0	14,0	14,0	14,0	-7,0
10	Соки плодовоовощные, 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	200,0	0
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	70,0	96,0	83,0		86,0					124,2	86,0	47,5	47,5	47,5	47,5	47,5	-32,00
12	Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	35,0			144,0		110,4		144,0		144,0		54,2	54,2	54,2	54,2	54,2	55
13	Рыба-филе	58,0		50,0	66,0		124,0	124,0	124,0	49,6	124,0		66,2	66,2	66,2	66,2	66,2	14
14	Колбасные изделия	14,7				100,0						109,1	20,9	20,9	20,9	20,9	20,9	42
15	Молоко (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	300,0	224,7	200,0	450,7	254,6	100,0	270,3	216,3	403,9	367,6	23,0	251,1	251,1	251,1	251,1	251,1	-16,00
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	200,0		160,0	160,0	160,0	160,0	160,0	7
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50,0	151,1		164,3						131,4		44,7	44,7	44,7	44,7	44,7	-11,00
18	Сыр	9,8		30,0	30,0						28,0		8,8	8,8	8,8	8,8	8,8	-10,00
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,0	50,3		7,1				70,0	5,7			13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	33
20	Масло сливочное	30,0	28,1	36,5	52,9	46,5	30,0	33,0	43,5	49,0	54,0	37,9	41,1	41,1	41,1	41,1	41,1	37
21	Масло растительное	15,0	12,5	32,5	13,5	5,0	23,2	7,0	19,5	24,2	13,0	13,0	16,3	16,3	16,3	16,3	16,3	9
22	Яйцо диетическое	40,0	17,6	40,0	49,4	40,0		5,0	44,2	139,0	40,0		37,5	37,5	37,5	37,5	37,5	-6,0
23	Сахар	30,0	40,8	62,2	51,9	65,4	36,2	44,1	64,0	51,6	42,5	50,0	50,9	50,9	50,9	50,9	50,9	70
24	Кондитерские изделия	10,0	22,5	130,0	20,0	30,0		22,5	130,0		35,0		39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	290
25	Чай	1,0		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	-60,00
26	Какао	1,0				4,0		4,0					0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	-20,00
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,9		1,4			0,9	2,5				0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	200
28	Соль	3,0	3,0	3,0	3,9	3,0	3,0	3,0	4,6	3,0	3,0	3,0	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	

Подпись ответственного лица

