

УТВЕРЖДАЮ:
 Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17"



Директор
 " 30.11.2017 г. " _____ Н.Т. Трунцова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное) для питания детей с круглоосуточным пребыванием Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17"
 Составлено на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников "Издательство Лялькі плаціт 2015 год."

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **Дети 7-11 (Шк)**

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины (мг)													Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	КАЛ	А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20											
209	Завтрак	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1														
1	Яйца вареные	100	2	9	8,54	133		0,02	7		315	41	15	37	0,7														
108	Икра кабачковая консервированная	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35														
376	Бутерброд с маслом	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05		0,44	8	5,6	26	0,44															
	Хлеб пшеничный	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45,848	1,914	35,844	0,4002			0,44											
	Чай с сахаром																		0,44										
	Всего Завтрак		12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02	0,44	414,75	83,98	31,51	165,88	2,89	0,44	0,44	0,44											
	Второй завтрак																												
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69					8,7				0,63														
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6	0,2			0,2											
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925			0,19											
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2 820	25,38	0,4	0,39	98,97	148,05	23,43	145,18	1,32	0,39	0,39	0,39											
	Обед																												
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118		0,11	8,25		481 425	29,2	27 275	67 575	1 125														
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12,6	13,23	8,58	204	10	0,07	0,08		259,28	28,81	23,07	146,87	2,11														
139	Калуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698														
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44	8	5,6	26	0,44				0,44											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14			28	37,6	126,4	3,12				0,44											
	Соль	3																											
	Всего Обед		28,35	24,8	120,71	848	10	0,44	43,22	0,44	1 643,98	243,99	152,7	471,66	9,15	0,44	0,44	0,44											

1-ая неделя / Понедельник

		Полдник																			
№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
352	Ватрушка с повидлом	75	4,46	3,99	36,83	201	15	0,05	0,12	3,37	103,234	254,925	87,017	49,791	0,7571	0,0027	33,675	33,675			
	Кисель из яблочк	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83	71,58	11,46	3,64	6,62	0,568							
	Всего Полдник		4,57	4,11	61,92	320	15	0,06	1,95	3,37	174,81	36,95	12,34	56,41	1,33		3,37	3,37			
	Ужин																				
223	Запеканка из творога	200/30	30,75	23,37	56,62	568	80	0,08	0,58	458,08	413,63	53,3	448,31	0,84							
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6	292	240	28	180	0,2							
282	Оладьи из пшенной	100/10	18,68	22,56	7,64	328	7,920	0,26	95,26	303,8	24,02	18,44	273,02	14,02							
125	Картофель отварной	100/5	2,02	3,96	13,99	105	20	0,11	14,42	498,64	13,66	20,32	55,79	0,82							
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,63	114,286		8	371,429	0,6286			0,6286	0,6286			
	Лавровый лист	1																			
	Всего Ужин		61,59	55,35	117,96	1.242	8.060	0,59	112,86	0,63	1.552,702,74	52	6	128,0	994,26	16,51		0,63	0,63		
	Второй ужин																				
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2							
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2							
	Всего в		114,47	104,47	409,87	3.143	11.085	26,69	166,85	5,27	4.177,0	1.455,7	376,05	2.013,4	31,4		5,27	5,27			

1-ая неделя/Вторник

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17	231,35	138,1	47,6	184,37	1,23					
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3	146,34	125,78	14	90	0,134					
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,95	21,09	103	70	0,01	0,84	315		162							
108	Хлеб пшеничный	30	3,26	0,34	21,09	101		0,05	0,47	85,714		6	278,571	0,4714			0,4714	0,4714	
	Всего Завтрак		24,09	30,18	88,97	725	190	0,32	3,31	0,47	408,59	595,85	71,8	486,73	2,19		0,47	0,47	
	Второй завтрак																		
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69	40	0,02	1,05	33	8,7	6	27	0,63					
	Сок фруктовый	200	1	24,4	45	40	0,4	0,2	98,975	133,8	18,8	135	0,6						
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2.780	24,98	0,19	4,625	10,175	0,0925	0,19						
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2.820	25,4	0,4	1,44	131,97	148,05	29,43	172,18	1,32		1,44	1,44	
	Обед																		
96	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9					
363	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107		0,09	8,38	476,55	29,15	24,175	56,725	0,925					
309	Мясо тушеное (говядина)	100	19	21,75	2,87	284		0,05	3,25	40,46	13,75	27,5	196,25	2,75			3,25	3,25	
349	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		0,07	0,73	229,8	6,48	28,16	49,56	1,474					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02			32,48	17,46	23,44	0,698					

108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,44	8	5,6	26	0,44	0,44	0,44
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,36	27,2	145	0,14	0,44	28	37,6	126,4	3,12	0,44	0,44

Соль		1-я неделя/Средн																	
Всего Обед		3	38,16	35,03	132,21	1005	60	0,45	19,98	3,79	769,81	117,86	154,5	520,38	10,31	0,02	3,79	3,79	
382	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239	10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02				
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02				
	Всего Подзник		10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02				
	Ужин																		
76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174		0,06	140	225	42,4	20,6	163,4	0,82					
125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47	949,790	26 019	387 048	106,286	15 619					
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67	500	59,22	30 144	60 924	7	1 697				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,44	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36					
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83										
	Всего Ужин	17	19,51	21,36	87,68	715	38,1	0,34	175,97	0,44	1 696,149,84	97,45	360,99	4,88	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2					
	Всего Второй ужин	5,8	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2					
	Всего в	День	101,12	435,18	3 089	3 158,1	26,58	200,77	6,14	3 512,6	1 367,4	400	1 825,3	19,51	0,02	6,14	6,14	6,14	6,14

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
06	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,7		14	20	26	0,9								
34	Котлеты или биточки рыбные миктай	50/5	12,6	9,79	7,43	168	20	0,09	0,6	357,83	461,446	438,976	190,883	10 125								
25	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47	949,790	26 019	387 048	106,286	15 619								
08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,44	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36								
76	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02	12,85	45,848	1 914	35 844	0,4002								
	Всего Завтрак	20,68	17,88	71,2	541	58,1	0,4	53,09	1,14	1 320,47	98,75	110,1	352,73	4,31	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14			
2	Второй завтрак																					
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6								
	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	185	2,78	0,93	36,85	178	0,07	18,5	0,74	14,8	77,7	51,8	1,11									
	Всего Второй завтрак	3,76	0,93	63,25	223	40	0,47	18,9	0,94	148,6	96,5	186,8	1,71	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94			
1	Обед																					
1	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123	0,02	7	315	41	15	37	0,7									
3	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	0,09	8,25	464,15	26,7	22,775	55,975	0,875									
3	Курница отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	0,07	0,16	288,66	22,95	23,07	210,99	2,05									

453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11	2,25	3,75	7,7	0,185	0,105	0,105	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83	0,63	71,58	11,46	3,64	6,62	0,568	0,6286	0,6286	
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06	0,63	114,286	8	371,429	0,6286	3,12	0,6286	0,6286	0,6286	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,26	0,96	27,2	145	0,14		28	37,6	126,4	3,12					
	Соль	3															
	Всего Обед		50,07	57,23	155,68	1366	145	0,66	17,32	0,73	1473,81	176,78	289,49	744,77	14,04	0,73	0,73
	Полдник																
223	Запеканка из творога	150/60	28,08	21,33	53,53	518	70	0,07	0,53	418,246	377,666	486,804	409,330	0,7673			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3	5	126	14	90	0,1			
	Всего Полдник		31,28	24,03	69,43	597	90	0,11	1,83	418,25	503,67	62,68	499,33	0,87			
	Ужин																
301	Омлет натуральный	195	16,8	26,1	4,5	318	390	0,12	0,6	0,9	159	24	300	3	0,9	0,9	
15	Сыр (порцилим)	30	7,8	7,95	103	103	70	0,01	0,84		315	162					
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6	292	240	28	180	0,2			
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06	0,63	114,286	8	371,429	0,6286	3,12	0,6286	0,6286	0,6286	
	Всего Ужин		34,74	39,51	42,21	662	500	0,27	4,04	1,53	292,725,43	60,679,14	3,83	1,53	1,53	1,53	
	Второй ужин																
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2			
	Всего Второй ужин		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2			
	Всего в День		144,58	409,78	3489	873,1	2	96,58	4,34	3796,5	1893,2	646,78	2842,7	24,96	4,34	4,34	

1-ая неделя/Четверг

№ п.п.	Прибыт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рег.эжв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак	1 шт. 200/10	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	60	0,08	1,17	187,69	133,77	20,3	118,19	0,47												
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06	0,63	114,286	8	371,429	0,6286	3,12	0,6286	0,6286	0,6286	0,6286									
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,478												
	Всего Завтрак		19,61	19,32	78,35	567	184	0,23	2,76	0,63	480,03	319,42	54,44	356,69	2,58	0,63	0,63									
	Второй завтрак																									
352	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2780	24,98	0,19	98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925												
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83	71,58	11,46	3,64	6,62	0,568												
	Всего Второй завтрак		0,27	0,36	37,86	167	2780	24,99	1,83	0,19	170,56	17,01	8,27	16,8	0,66	0,19	0,19									
	Обед																									
75	Икра морковная	100	2	6,66	10,17	109		0,05	4,81	348,961	43,035	27,059	60,134	1,02												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,99	104		0,05	10,68	385,3	49,725	26,125	54,6	1,225												

291	Плов из курицы	230	19,49	12,04	41,09	351	15,33	0,12	6,93	327,458	532,987	62,146	201,633	22,693						
108	Сок фруктовый	200	1	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6	0,2						
110	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06	0,63	114,286	8	371,429	0,6286	0,6286	0,2						
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145	0,14		28	37,6	126,4	3,12	0,6286	0,6286						
	Соль	3																		
	Всего Обед		36,4	16,82	139,04	837	55,33	0,97	16,16	0,93	800,28	292,2	176,1	612,28	9,27				0,93	0,93
	Всего в																			
			День	45,6	272,82	1851	195,33	1,51	129,35	1,56	3259,3	616,99	350,81	1226,9	15,38				1,56	1,56

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рет.эв)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
209	Завтрак	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03				56	22	4,8	76,8	1										
1	Яйца вареные	100	2	9	8,54	123	0,02				315	41	15	37	0,7											
108	Икра кабачковая консервированная	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	7		30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
376	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05		0,44		8	5,6	26	0,44											
	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45,848	1,914	35,844	0,4002				0,44	0,44						
	Всего Завтрак		12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02	0,44	414,75	83,98	31,51	165,88	2,89				0,44	0,44						
	Второй завтрак																									
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7														
	Сок фруктовый	200	1	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6	0,63												
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2,780	24,98	0,19	98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925					0,2	0,2						
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2,820	25,38	0,4	0,39	98,97	148,05	23,43	145,18	1,32				0,39	0,39						
106	Овощи натуральные (отруцы)	100	0,8	0,1	2,5	14		0,03	10	0,1		23	14	42	0,6											
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148		0,23	5,83		472,825	42,675	35,575	88,1	2,05				0,1	0,1						
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99		527,475	45,914	596,733	262,435	0,8935											
453	Сок томатный	50	0,54	1,86	3,47	33		0,01	0,06	0,11		2,25	3,75	5	0,185											
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	15	0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346				0,105	0,105						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698											
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44											
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14			28	37,6	126,4	3,12					0,44	0,44						
	Соль	3																								
	Всего Обед		36,54	22,86	128,95	896	55	0,75	41,83	0,65	2094,231,62	210,6	691,54	9,33					0,65	0,65						
	Полдник																									
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	3,99	36,83	201	15	0,05	0,12	3,37	103,234	254,925	87,017	49,791	0,7571	0,0027			33,675	33,675						
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568											

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)								
			А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
120	Сул. молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	32,5	0,09	0,82	218,825	163	26,675	136,875	0,65				
108	Хлеб пшеничный	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	0,63	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
382	Какао с молоком	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,63	114,286	8	371,429	0,6286					
Всего Ужин		200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,478				
386	Кефир	200	16,25	16,24	78,54	539	96,5	0,24	2,41	0,63	466,06	335,05	60,22	321,08	2,11			
Всего Второй ужин		200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2				
Всего в День			73,42	378,68	2488	3166,5	26,64	55,02	5,47	3541,3	1075,6	366,15	1560,0	17,18				

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)								
			А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
401	Оладьи (со сметаной)	150/40	11,64	18,73	61,67	462	670	0,23	0,55	286,1	127,58	49,16	188,2	2,1				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03	0,06	56	22	4,8	76,8	1				
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,63	114,286	8	371,429	0,6286					
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99		60	4,5	3,6	4,5	0,03	0,03					
379	Корфейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3	146,34	125,78	14	90	0,134				
Всего Завтрак			24,35	37,34	106,21	859	850	0,37	1,85	492,94	290,39	75,96	396,64	3,89				
Второй завтрак																		
Сок фруктовый		200	1	2,25	3,54	7,08	114	40	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6				
Печенье		30	2,25	3,54	7,08	114	40	0,4	0,2	33	8,7	6	27	0,63				
Фрукты		185	0,16	0,24	12,77	48	2780	24,98	0,19	98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925				
Всего Второй завтрак			3,41	3,78	44,25	207	2820	25,38	0,4	0,39	131,97	148,05	29,43	172,18	1,32			
Обед																		
101	Сул. картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25	464,15	26,7	22,775	55,975	0,875				
88	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16	288,66	22,95	23,07	210,99	2,05				
43	Сул. сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,02	69	36	0,01	0,04	25,47	2,91	16,98	0,063					
12	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21	864,6	49,3	37	115,46	1,346				
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698				
08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,44	8	5,6	26	0,44					
10	Хлеб столовый (жвано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14	0,44	28	37,6	136,4	3,12					
Всего Обед			40,72	47,04	121,61	1086	116	0,56	33,39	1847,21	192,9	146,4	575,25	8,59				

		Подлинник										Булочка йодированная																
№ п/п	Наименование	Масса порции	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)															
			A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Б	Ж	У	ККЛП	А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02													
	Всего Подлинник		10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52	214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02													
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99	527,475	45,914	596,739	262,435	0,8935														
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	0,06	34,16	673,48	117,5	41,7	81,38	5	1,66													
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,07	0,07	0,66		12	8,4	39	0,66	0,66													
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0,03																				
	Лавровый лист	1																										
	Всего Ужин		27,35	15,71	60,6	501	40	0,23	35,18	0,66	1 209,186,5	111,1	385,6	2,49	0,66													
386	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	0,66													
	Всего Второй ужин		5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	0,66													
	Всего в день		114,63	414,74	3 134	3 876	26,6	71,94	2,24	4 187,8	1 173,7	409,8	1 814,7	18,12	2,24	2,24												

№ п/п	Наименование	Масса порции	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)															
			A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Б	Ж	У	ККЛП	А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I
1	Завтрак	3	7,2	3,8	3,8	79	700	0,08	7,3	1,4	997,28	27,32	40,64	111,58	1,64	1,4												
342	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		500	59,22	30 144	60 924	1 697													
125	Картофель отварной	210	2,37	0,1	22,87	185	0,03	5,67			114 286	8 371 429	0,6286		0,6286													
75	Лиха свекольная	100	4,34	0,46	28,11	134	0,06	0,02			12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002													
108	Хлеб пшеничный	40	0,09	0,03	13,64	55																						
376	Чай с сахаром	200/15	18,04	12,31	96,41	664	740	0,39	41,83	2,03	1 510, 126,5	129,7	331,8	5,09	2,03													
	Всего Завтрак		2,78	0,93	38,85	178	40	0,07	18,5	0,74	14,8	77,7	51,8	1,11	0,74													
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	185	1	24,4	45			0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6	0,2													
	Сок фруктовый	200	3,78	0,93	63,25	223	40	0,47	18,9	0,94	148,6	96,5	186,8	1,71	0,94													
	Всего Второй завтрак		0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9	0,9													
8	Огурец соленый	100	1,75	4,56	8,34	81	0,06	12,26		317,15	31,42	17,49	39,98	0,67	0,1													
91	Ши из свежей капусты с картофелем	80/150	22,96	27,81	38,09	494	50	0,09	1,47		362 526	29 105	459 963	244 468	22 945													
08	Напиток лимонный	200	0,1	24,2	93	10	0,06	4,6	0,04		6,6	2,4	4	0,12	0,04													
10	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06	0,06	0,63		114 286	8 371 429	0,6286		0,6286													
	Хлеб стоголовый (жвано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145	0,14	0,14																				
	Соль	3																										

2-ая неделя /Средя

Всего Обед		35,23	34,59	129,14	965	120	0,44	28,33	0,77	702,68	106,55	125,4	493,99	7,73	0,77	0,77
Полдник																

223	Запеканка из творога	150/60	28,08	21,33	53,53	518	70	0,07	0,53		418,246	377,666	466,804	409,330	0,7673	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3		5	5	2	90	0,1	
Всего Полдник			31,28	24,03	69,43	597	90	0,11	1,83		438,25	503,67	62,68	499,33	0,87	
211	Омлет с сыром	200	23,9	39,23	3,4	463	466,67	0,13	0,43		278,9	348,666	29,1	416,333	36,667	
108	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35	
385	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	40	0,06			114,286	8	371,429	0,6286		
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2	
Всего Ужин			36,4	52,18	56	841	546,67	0,31	3,03		601,8	608,5	69,3	655,98	4,85	
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2	
Всего Второй ужин			5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2	
Всего в			129,04	422,23	389	1576,67	1,8	95,33	4,37	3524,8	1733,8	511,66	2347,9	20,44	4,37	4,37

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
120	Сул молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	32,5	0,09	0,82		218,825	163	26,675	136,875	0,65											
108	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
385	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	40	0,06			114,286	8	371,429	0,6286												
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2											
Всего Завтрак			17,97	17,69	70,56	527	112,5	0,26	3,42		541,73	422,83	66,88	376,52	1,83											
15	Второй завтрак																									
	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2		10	5	17	0,7												
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4		133,8	18,8	135	0,6												
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47	0,05		74,37		244,181	42,143	161,135	285,085	0,37											
Всего Второй завтрак			3,82	4,55	67,04	268	70	0,47	74,97		244,181	42,143	161,135	285,085	0,37											
	Обед																									
8	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29	0,14		10		114	10,4	15,2	48,8	0,28											
38	Сул крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04		9,88		260,15	35,875	14,175	33,575	0,575											
12	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05											
19	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19		24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346											
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02		0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698											
38	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	0,06				114,286	8	371,429	0,6286												

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рег. экв)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		A	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145																					
	Соля																										
	Всего Обед		42,61	43,09	127,12	1 076				0,14									28	37,6	126,4	3,12					
	Всего Завтрак		3	42,61	43,09	127,12	1 076	80	0,66	44,97	0,63	1 757,190,43	152,5 595,8 1	8,7	0,63	0,63											

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рег. экв)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		A	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F										
501	Поддник	60	4,5	7,08	14,16	138																						
	Вафли кондитерские																											
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79			20	0,04	1,3								17,4	126	14	90	1,26					
	Всего Поддник		7,7	9,78	30,06	217	20	0,04	1,3										143,4	14	90	1,36						
227	Ужин	100	18,64	7,85	0,3	146																						
	Рыба припущенная																											
	Капуста тушенная	200	4,08	7,36	15,78	154			0,06		3,416								527 475	45 914	596 733	262 435	0,8935					
	Булгур с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136			0,03										673,48	117,5	41,7	81,38	5	1,66				
	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134			0,06										30,9	8,4	4,2	22,5	0,35					
	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55													114 286	8 371 429	0,4002	0,6286						
	Всего Ужин		29,51	23,19	72,72	635	80	0,25	35,17	0,63	1 244,187,8 3	115,4	407,0 4	3,93	0,63	0,63		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002	0,6286	0,6286	0,6286	0,6286		
386	Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102																						
	Раженка																											
	Всего Второй ужин		5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6										292	248	28	184	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
	Всего в		103,3	375,9	2 816	402,5	1,72	160,44	2,39	4 079,8	1 378,4	416,78	1 833,8	17,69	2,39	2,39		292	248	28	184	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рег. экв)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		A	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F									
1	Завтрак	3	4	5	6	7																					
	Икра свекольная	100	2,16	6,66	11,56	115																					
	Котлеты, биточки, шинцели	100	12,6	13,23	8,58	204			0,03		6,36								418,49	34,11	16,77	52,68	1,49				
	Картофель отварной	100	4,04	7,92	27,98	210			0,07		0,08								259,28	28,81	23,07	146,87	2,11				
	Булгур с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136			0,22		28,84								997,28	27,32	40,64	111,58	1,64				
	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134			0,03										30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
	Чай с лимонном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			0,06										114 286	8 371 429	0,6286	0,6286					
	Всего Завтрак		25,63	35,78	106,3 2	861	90	0,41	38,11	0,63	1 727,124,2 7	25	95,08	375,1 7	6,58	0,63	0,63		25	133,8	18,8	135	0,6	0,2	0,19	0,19	
	Второй завтрак	200	1	24,4	45																						
	Сок фруктовый																										
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48			0,4		0,4								2 780	24,98	0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925	
	Всего Второй завтрак		1,16	0,24	37,17	93	40	0,4	0,4	0,19	98,97 139,3 5	23,43	145,1 8	0,69	0,39	0,39	0,39		2 820	25,38	0,4	98,97 139,3 5	23,43	145,1 8	0,69	0,39	
	Обед	100	0,8	0,8	3,2	18																					
	Огурец соленый																										
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,79	4,53	11,7	95			0,03		10								60	0,03	0,06	8,18	0,1				
	Сосиски отварные	100	10,4	20,9	230				0,14		0,4								353,63	31,81	18,97	44,85	1,02				
	Всего Обед		12,67	26,26	117,8	223	60	0,03	0,06	8,18	0,1	353,63	31,81	18,97	44,85	1,02	0,14	0,4	31	17	134	1,6	0,4	0,4	0,4	0,4	

309 Макароны изделия отварные
 453 Соус томатный
 349 Компот из смеси сухофруктов
 108 Хлеб пшеничный

200	6,93	5,57	37,63	228	20	0,05	0,78	49,39	138,459	97,231	43,406	0,9657		
50	0,52	1,74	3,22	31	10	0,02	0,73	53,902	21,278	0,3567	70,035	0,161		
200	0,66	0,09	32,01	133				229,8	32,48	17,46	23,44	0,698		
40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		114,286	8	371,429	0,6286			

Соль

3

Всего Обед		30,72	35,05	143,08	1 014	90	0,5	19,69	1,13	709,72	150,69	123,1	458,24	9,09		1,13	1,13
Всего в День		71,06	286,57	1 968	3 000	26,29	58,2	2,15	2 535,9	414,31	241,61	978,59	16,36		2,15	2,15	
Итого		1 017,5	995,7	3 809,7	28 240	38 380,19	166,5	1 180,92	39,34	36 008,	12 179,	4 089,	18 114,	213,52	0,05	39,34	39,34
Среднее за период		101,75	99,57	380,97	2 824	3 838,02	16,65	118,09	3,93	3 600,	1 217,	406,9	1 811,	21,95		3,93	3,93

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ.
Дети 7-11 (ШК)

Стол: Столовая

Сезон: Осенний

Диета: Без diet

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продук-ции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в границах для одного человека														В среднем за период	Откло-нение от нор-мы в %(+/-)			
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	3н пн	3н вт	3н ср	3н чт			3н пт		
1	Хлеб ржаной (жвано-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	80,0	80,0	80,0	0
2	Хлеб пшеничный	150,0	226,0	152,9	164,2	220,4	144,3	197,1	157,1	201,4	251,4	163,3	187,8	25,0	187,8	24,0	187,8	24,0	187,8	24,0	25
3	Мука пшеничная	15,0	59,6	4,0	14,0	16,0	36,5	88,2	6,0	2,0	13,5	24,0	60	24,0	60	24,0	60	24,0	60	24,0	60
4	Крупы, бобовые	45,0	9,9	60,0	107,8	97,6	73,7	20,0	10,0	62,7	110,0	55,2	23	55,2	23	55,2	23	55,2	23	55,2	23
5	Макаронные изделия	15,0	10,0	67,9																	
6	Картофель	188,0	178,0	246,2	271,2	191,0	256,0	221,0	246,0	236,0	196,0	226,7	21	226,7	21	226,7	21	226,7	21	226,7	21
7	Овощи свежие, зелень	280,0	373,0	289,0	231,5	276,0	273,7	231,5	281,0	351,0	311,0	314,0	283,2	5	283,2	5	283,2	5	283,2	5	5
8	Фрукты (плоды) свежие	185,0	185,0	192,0	215,0	225,0	200,0	185,0	185,0	201,0	185,0	192,0	196,5	6	196,5	6	196,5	6	196,5	6	6
9	Фрукты (плоды) суше, в т.ч. шиповник	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	-7	20,0	-7	20,0	-7	20,0	-7	-7
10	Соли плодовоовощные, напитки	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	200,0	0	200,0	0	200,0	0	0
11	Мясо животное (мясо на кости) 1 кат	70,0	96,0	83,0		86,0															
12	Цыпленок 1 категории потрошенные	35,0			144,0		110,4		144,0	110,4	144,0	86,0	35,1	35,1	86,0	35,1	86,0	35,1	86,0	35,1	-50
13	Рыба-филе	58,0			72,6		124,0		124,0	49,6	124,0	66,8	15	66,8	15	66,8	15	66,8	15	66,8	15
14	Колбасные изделия	14,7			50,0																
15	Молоко (масловая доля жира 2,5%)	300,0	224,7	200,0	450,3	277,1	100,0	270,3	216,3	411,0	367,6	23,0	10,0	10,0	367,6	23,0	10,0	10,0	367,6	23,0	-32
16	Кисломолочные продукты (масловая)	150,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	160,0	-15	200,0	-15	200,0	-15	200,0	-15	-15
17	Творог (масловая доля жира не более	50,0	151,1		138,0								7	7							7
18	Сыр	9,8			30,0								42,7	-15							-15
19	Сметана (масловая доля жира не более	10,0	50,3		6,0								8,8	-10							-10
20	Масло сливочное	30,0	57,1	36,5	61,0	49,0	30,0	43,0	43,5	49,3	54,0	36,5	46,0	32	46,0	32	46,0	32	46,0	32	32
21	Масло растительное	15,0	24,4	32,5	8,0	5,0	23,2	7,0	19,5	27,2	13,0	12,5	17,2	15	17,2	15	17,2	15	17,2	15	15
22	Рябиза диетическое	40,0	57,6		126,0			45,0	44,2	139,3		45,2	13	45,2	13	45,2	13	45,2	13	45,2	13
23	Сахар	30,0	55,8	62,2	47,9	65,8	36,2	59,0	64,0	52,2	42,5	39,6	75	75	42,5	39,6	75	42,5	39,6	75	75
24	Кондитерские изделия	10,0	22,5	130,0		30,0		22,5	130,0		35,0		37,0	270	35,0		37,0	270	35,0		270
25	Чай	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0	0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0
26	Какао	1,0						4,0					0,8	-20							-20
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,9					0,9					0,4	115	0,9						115
28	Соль	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,2	5	3,2	5	3,2	5	3,2	5	5
29	Субпродукты	30,0											22,6	-25							-25
30	Корейский напиток	2,0				126,0							1,5	-25							-25
31	Крахмал	3,0			8,0								0,8	-73							-73

Рекомендации по корректировке меню:

(подпись) _____ (подпись) _____ (подпись) _____
 (подпись) _____ (подпись) _____ (подпись) _____
 (подпись) _____ (подпись) _____ (подпись) _____