



УТВЕРЖДАЮ:   
 Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17"   
 Директор *[Подпись]* 2015г.   
 Н.Т. Трегубов

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых блюд (2-х недельное) для питания детей с круглосуточным пребыванием Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №17"**   
 Составлено на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников "Издательство ДеЛи принт 2015 год"

Сезон: Зимне-весенний   
 Категория: Дети 12-18 (Шк)

**1-ая неделя/Понедельник**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (Рет.экв)	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		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	5,6	26	0,44											
	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55				12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002				0,44								
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>12,57</b>	<b>21,44</b>	<b>57,03</b>	<b>471</b>	<b>140</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>0,44</b>	<b>414,75</b>	<b>83,98</b>	<b>31,51</b>	<b>165,88</b>	<b>2,89</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>								
	Второй завтрак																									
	Пранник	30	1,7	1,5	22,5	109		0,03		0,7	22,2	3,3	2,7	15	0,24											
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45		0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6	0,7											
	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								
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>2,86</b>	<b>1,74</b>	<b>59,67</b>	<b>202</b>	<b>2 820</b>	<b>25,41</b>	<b>0,4</b>	<b>1,09</b>	<b>124,18</b>	<b>142,65</b>	<b>26,13</b>	<b>160,18</b>	<b>0,93</b>	<b>0,93</b>	<b>1,09</b>	<b>1,09</b>								
	Обед																									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,41	20,95	142		0,14	9,9	577,71	35,04	32,73	81,09	1,35												
381	Котлеты, биточки, шинцели	120	15,12	15,88	10,3	245	12	0,08	0,1	311 136	34 572	27 684	176 244	2 532												
139	Карпуста тушеная	200	4,06	7,36	15,78	154		0,06	34,16	673,48	117,5	41,7	81,38	1,66												
149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,598												
08	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79	142 857	10	464 286	0,7857												
10	Хлеб столовый (дряно-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68				0,7857								
	<b>Всего Обед</b>		<b>36,44</b>	<b>28,74</b>	<b>154,98</b>	<b>1 058</b>	<b>12</b>	<b>0,59</b>	<b>44,88</b>	<b>0,79</b>	<b>1 792,275,88</b>	<b>185,9</b>	<b>598,18</b>	<b>11,71</b>	<b>0,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,79</b>								



<b>Всего Обед</b>																		
Получник																		
		45,76	40,96	153,7	1 179		60	0,57	21,83	4,55	865,12	142,44	185,03	640,67	12,71		4,55	4,55

386	Кефир	200	5,8	5	8	100		40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2		
	<b>Всего Полдник</b>		<b>12,56</b>	<b>7,33</b>	<b>57,85</b>	<b>339</b>		<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	
	Ужины																	
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	106,266	15 619		
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185			0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 697		
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			0,04			21,3	14,2	2,4	4,4	0,44		0,44
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62				2,83						0,36		0,44
	<b>Всего Ужины</b>		<b>19,51</b>	<b>21,36</b>	<b>87,68</b>	<b>715</b>		<b>38,1</b>	<b>0,34</b>	<b>175,97</b>	<b>0,44</b>	<b>1 696,09</b>	<b>149,8 4</b>	<b>97,45</b>	<b>360,9 9</b>	<b>4,88</b>		<b>0,44</b>
	<b>Всего в</b>		<b>111,03</b>	<b>460,5</b>	<b>3 375</b>	<b>3 178,1</b>		<b>26,76</b>	<b>202,79</b>	<b>6,17</b>	<b>3 511,7</b>	<b>1 423,9</b>	<b>429,75</b>	<b>1 971,2</b>	<b>21,91</b>	<b>0,02</b>	<b>6,17</b>	<b>6,17</b>

1-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рет.эвв)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9		0,7					
234	Котлеты или биточки рыбные минтай	50/5	12,6	9,79	7,43	168		0,09	0,6		357,83	461,446	438 976	190,893	10 125							
125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200		0,21	27,47		949,790	26 019	387 048	106,266	15 619							
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		0,66	5	12	8,4	39	0,66		0,66					
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002		0,66					
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>22,2</b>	<b>18,04</b>	<b>81,04</b>	<b>588</b>		<b>0,43</b>	<b>53,09</b>	<b>1,36</b>	<b>1 320,47</b>	<b>102,7 5</b>	<b>112,9 2</b>	<b>365,7 3</b>	<b>4,53</b>		<b>1,36</b>					
	Второй завтрак																					
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7			0,63							
	Сок фруктовый	200	1	24,4	24,4	45		0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2					
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11		0,74					
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>6,03</b>	<b>4,47</b>	<b>70,33</b>	<b>292</b>		<b>0,47</b>	<b>18,9</b>	<b>0,94</b>		<b>157,3</b>	<b>96,5 2</b>	<b>186,8</b>	<b>2,34</b>		<b>0,94</b>					
	Обед																					
101	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7							
288	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103		0,11	9,9		556,98	32,04	27,33	67,17	1,05							
171	Курица 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	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,06	11,94	49,82	350		0,26			334 425	329 875	175,65	262,937	59 125							
352	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33		0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185		0,105					
108	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		0,105					
110	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79		142 857	10	464 286	0,7857		0,7857					
	Хлеб столовый (дрожно-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68							
	Соль	5																				
	<b>Всего в</b>		<b>54,19</b>	<b>58,37</b>	<b>178,7 3</b>	<b>1 489</b>		<b>0,78</b>	<b>18,97</b>	<b>0,89</b>	<b>1 566,64</b>	<b>198,9 7</b>	<b>314,8 4</b>	<b>826,4 5</b>	<b>15,93</b>		<b>0,89</b>					



386	Печенье Кефир	30 200	2,25 5,8	3,54 5	7,08 8	11,4 100	40 40	0,08 0,08	1,4 1,4	33 292	8,7 240	6 28	27 180	0,63 0,2			
	<b>Всего Полдник</b>		<b>8,05</b>	<b>5,54</b>	<b>15,08</b>	<b>214</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>325</b>	<b>248,7</b>	<b>34</b>	<b>207</b>	<b>0,83</b>			
	Ужин																
107	Овощи натуральные соленые(капуста)	100	0,8	0,1	1,7	13		0,02	5	0,1	23	14	24	0,6	0,1	0,1	
242	Язык отварной с соусом	75/45	19,92	15,49	3,35	232	10	0,12	0,24	369,45	371 052	258 651	268,425	46 067			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21	864,6	49,3	37	115,46	1,346			
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,63	114 286	114 286	8 371 429	0,6286	0,6286	0,2	0,2	
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6			
	<b>Всего Ужин</b>		<b>30,15</b>	<b>22,45</b>	<b>84,82</b>	<b>607</b>	<b>50</b>	<b>0,79</b>	<b>29,85</b>	<b>0,93</b>	<b>1 234,05</b>	<b>254,6 3</b>	<b>103,6 7</b>	<b>580,0 3</b>	<b>7,78</b>	<b>0,93</b>	<b>0,93</b>
	<b>Всего в</b>		<b>103,9</b>	<b>431,53</b>	<b>3 093</b>	<b>3 189</b>	<b>26,72</b>	<b>52,16</b>	<b>3,79</b>	<b>3 609,5</b>	<b>1 136,6</b>	<b>411,85</b>	<b>2 017,2</b>	<b>24,97</b>	<b>3,79</b>	<b>3,79</b>	

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
227	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19		632,97	550 968	71 608	314,922	10 722											
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64											
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 697											
108	Хлеб пшеничный	60	6,51	0,69	42,17	201		0,09	0,94		171 429	12 557 143	0,9429	0,9429	0,9429	0,9429	0,9429	0,9429								
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002											
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>35,37</b>	<b>18,16</b>	<b>107,0 2</b>	<b>828</b>	<b>80</b>	<b>0,46</b>	<b>35,72</b>	<b>0,94</b>	<b>2 143,1</b>	<b>163,3 6</b>	<b>156,3 1</b>	<b>546,7 3</b>	<b>5,75</b>	<b>0,94</b>	<b>0,94</b>	<b>0,94</b>								
	Второй завтрак																									
1	Бургер/брод 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											
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47		0,05	74,37		244,181	42 143	161 135	285 085	0,37											
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>6,65</b>	<b>10,42</b>	<b>40,88</b>	<b>284</b>	<b>60</b>	<b>0,12</b>	<b>75,67</b>	<b>0,12</b>	<b>421,4 2</b>	<b>176,3 2</b>	<b>34,31</b>	<b>141,0 1</b>	<b>0,85</b>											
	Обед																									
107	Овощи натуральные соленые(капуста)	100	0,8	0,1	1,7	13		0,02	5	0,1	23	14	24	0,6	0,1	0,1										
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,99	6,32	19,84	178		0,27	6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46											
291	Плов из курицы	280	23,73	14,65	50,03	427	18,67	0,15	8,44		398,645	648 853	75 656	245,466	27 627											
	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										
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08			142 857	10	464 286	0,7857	0,7857	0,7857	0,7857									
110	Хлеб столовый (држано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68												

Всего Обед		45,46	23,09	171,91	1 048	58,67	1,14	20,83	1,09	966,04	329,18	217,5	746,22	11,89	1,09	1,09
Всего в		День	51,66	319,81	2 160	198,67	1,73	132,22	2,03	3 530,5	669,87	408,17	1 433,9	18,49	2,03	2,03

2-ая неделя/Понедельник

№ рел.	Прйём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (рег.эвв)	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																		
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
	Мкра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7				
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		0,44	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05				8	5,6	26	0,44		0,44	0,44	
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	48,848	1,914	35,844	0,4002				
	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																		
	Пряник	30	1,7	1,5	22,5	109		0,03		0,7	22,2	3,3	2,7	15	0,24		0,7	0,7	
	Сок фруктовый	200	1	24,4	45	48	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	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	0,19	
	Всего Второй завтрак		2,86	1,74	59,67	202	2 820	25,41	0,4	1,09	121,18	142,65	26,13	160,18	0,93		1,09	1,09	
	Обед																		
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14		0,03	10	0,1		23	14	42	0,6		0,1	0,1	
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,84	178		0,27	6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46				
227	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19		632,97	550,968	71,608	314,922	10,722				
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	
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346				
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	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,55	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68				
	Соль	5																	
	Всего Обед		46,76	26,04	150,84	1 051	55	0,91	43,2	0,76	2 294,76	265,34	249,9	831,34	11,59		0,76	0,76	
	Полдник																		
	Ватрушка с повидлом	100	5,94	5,32	49,1	268	20	0,07	0,16	4,49	137,646	33,99	116,023	66,388	10,094	0,0036	4,49	4,49	
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2				
	Всего Полдник		11,74	10,32	57,1	368	60	0,15	1,56	4,49	429,65	273,99	39,6	246,39	1,21		4,49	4,49	
	Ужин																		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249,126	162,824	216,186	136,158	0,4202				

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				
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		
382	Какао 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				
	<b>Всего Ужин</b>		<b>17,1</b>	<b>17,59</b>	<b>83,88</b>	<b>562</b>	<b>84</b>	<b>0,22</b>	<b>2,37</b>	<b>0,63</b>	<b>496,37</b>	<b>334,87</b>	<b>55,16</b>	<b>320,36</b>	<b>1,88</b>		<b>0,63</b>	<b>0,63</b>
	<b>Всего в</b>			<b>77,13</b>	<b>408,52</b>	<b>2 653</b>	<b>3 159</b>	<b>26,81</b>	<b>54,55</b>	<b>7,4</b>	<b>3756,7</b>	<b>1 100,8</b>	<b>402,31</b>	<b>1 724,1</b>	<b>18,5</b>		<b>7,4</b>	<b>7,4</b>

2-ая неделя/Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	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	150/40	11,64	18,73	61,67	462	670	0,23	0,55	286,1	127,58	49,16	188,2	2,1												
401	Оладьи (со сметаной)	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		56	22	4,8	76,8	1												
209	Яйца вареные	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		114,286	8	371,429	0,6286		0,6286	0,6286										
108	Хлеб пшеничный	15	0,12	10,88	0,2	99	60			4,5	3,6		4,5	0,03												
14	Масло (пшеничное)	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3	146,34	125,78	14	90	0,134												
379	Кофейный напиток с молоком		<b>24,35</b>	<b>37,34</b>	<b>106,21</b>	<b>859</b>	<b>850</b>	<b>0,37</b>	<b>1,85</b>	<b>0,63</b>	<b>492,94</b>	<b>290,39</b>	<b>75,96</b>	<b>396,64</b>	<b>3,89</b>		<b>0,63</b>	<b>0,63</b>								
	Второй завтрак																									
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2									
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114				33	8,7	6	27	0,63												
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2780	24,98		98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925		0,19	0,19									
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>3,41</b>	<b>3,78</b>	<b>44,25</b>	<b>207</b>	<b>2 820</b>	<b>25,38</b>	<b>0,4</b>	<b>0,39</b>	<b>131,98</b>	<b>148,05</b>	<b>29,43</b>	<b>172,18</b>	<b>1,32</b>		<b>0,39</b>	<b>0,39</b>								
	Обед																									
101	Суп картофельный с крупной	300	2,37	3,26	14,54	103		0,11	9,9	556,98	32,04	27,33	67,17	1,05												
288	Курочка 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												
443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,03	69	36	0,01	0,05	25,47	2,91	16,98	0,063		0,126	0,126										
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21	864,6	49,3	37	115,46	1,346												
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	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06	0,55		10	7	32,5	0,55		0,55	0,55									
110	Хлеб столовый (држано-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68												
	Соль	5																								
	<b>Всего Обед</b>		<b>44,52</b>	<b>48,14</b>	<b>142,56</b>	<b>1 198</b>	<b>116</b>	<b>0,67</b>	<b>35,05</b>	<b>0,68</b>	<b>1 940,04</b>	<b>214,24</b>	<b>171,17</b>	<b>656,14</b>	<b>10,44</b>		<b>0,68</b>	<b>0,68</b>								
	Полдник																									
	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239		0,08	1,4	292	240	28	180	0,2	0,02											
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08																		
	<b>Всего Полдник</b>		<b>12,56</b>	<b>7,33</b>	<b>57,85</b>	<b>339</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>											
	Ужин																									
227	Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19	632,97	550,968	71,608	314,922	10,722												
139	Капустя тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16	673,48	117,5	41,7	81,38	1,66												
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	39	0,66		0,66	0,66									
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02		12,85	45,848	1,914	35,844	0,4002												



Лавровый лист		1																	
Всего	Ужин	31,09	17,29	59,3	526	40	0,25	35,37	0,66	1 319,	189,1 8	123,6	438,8 9	3,79			0,66	0,66	
Всего в	День	113,88	410,16	3 129	3 866	26,74	74,06	2,35	4 176,2	1 081,8	428,18	1 843,8	19,64	0,02	2,35	2,35			

2-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ (реж.жв)	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																									
342	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,2	3,8	3,8	79	700	0,08	7,3	1,4		24	49	116,6	0,72		1,4	1,4								
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64											
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67	0,63	500	59,22	30 144	60 924	1 697											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06	0,02		114 286	114 286	8 371 429	0,6286			0,6286	0,6286								
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55					12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002											
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>18,04</b>	<b>12,31</b>	<b>96,41</b>	<b>664</b>	<b>740</b>	<b>0,39</b>	<b>41,83</b>	<b>2,03</b>	<b>1 510,</b>	<b>126,5 5</b>	<b>129,7</b>	<b>331,8 3</b>	<b>5,09</b>		<b>2,03</b>	<b>2,03</b>								
	Второй завтрак																									
112	Плоды или ягоды свежие (бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11		0,74	0,74								
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45		0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2								
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>3,78</b>	<b>0,93</b>	<b>63,25</b>	<b>223</b>	<b>40</b>	<b>0,47</b>	<b>18,9</b>	<b>0,94</b>		<b>148,6</b>	<b>96,5</b>	<b>186,8</b>	<b>1,71</b>		<b>0,94</b>	<b>0,94</b>								
	Обед																									
88	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18		0,03	10	0,1	23		14	42	0,9		0,1	0,1								
291	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108		0,07	18,93		459,99	59,1	26,55	56,8	0,99											
	Плов из курицы	090/19	23,73	14,65	50,03	427		0,15	8,44		398,645	648 853	75 656	245,466	27 627											
108	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93		0,06	4,6	0,04		6,6	2,4	4	0,12		0,04	0,04								
110	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79		142 857	10	464 286	0,7857		0,7857	0,7857								
	Хлеб столовый (ржанно-пшеничный)	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68											
	Соль	5																								
	<b>Всего Обед</b>		<b>40,1</b>	<b>23,4</b>	<b>162,8 5</b>	<b>1 031</b>	<b>90</b>	<b>0,61</b>	<b>41,97</b>	<b>0,93</b>	<b>881,6 4</b>	<b>186,8 7</b>	<b>185,0</b>	<b>586,3</b>	<b>10,24</b>		<b>0,93</b>	<b>0,93</b>								
	Полдник																									
223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691		0,09	0,71		557 662	503,555	649 072	545,773	10 231											
386	Кефир	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4		292	240	28	180	0,2											
	<b>Всего Полдник</b>		<b>43,24</b>	<b>33,44</b>	<b>79,37</b>	<b>791</b>	<b>130</b>	<b>0,17</b>	<b>2,11</b>		<b>849,6 6</b>	<b>743,5 6</b>	<b>92,91</b>	<b>725,7 7</b>	<b>1,22</b>											
	Ужин																									
211	Омлет с сыром	250	29,88	49,04	4,25	579		0,17	0,54		348 625	435,833	36 375	520,416	45 833											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136		0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
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								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		0,08	2,6		292	240	28	180	0,2											

Всего Ужин	42,38	61,99	56,85	956	663,33	0,34	3,14	0,53	671,53	695,66	76,58	760,06	5,76	0,63	0,63
Всего в	День	132,07	458,73	3665	1663,33	1,98	107,95	4,52	3912,91	1901,2	580,69	2990,7	24,02	4,52	4,52

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (Ретинол)	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	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249,126	162,824	216,186	136,158	0,4202											
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											
108	Хлеб пшеничный	50	5,43	0,57	35,14	168		0,08		0,79	142,857	10	464,286	0,7857		0,7857	0,7857									
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2											
	<b>Всего Завтрак</b>		<b>19,91</b>	<b>19,16</b>	<b>82,93</b>	<b>584</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>3,38</b>	<b>0,79</b>	<b>572,03</b>	<b>425,51</b>	<b>63,82</b>	<b>385,09</b>	<b>1,76</b>		<b>0,79</b>	<b>0,79</b>								
95	Второй завтрак Бутерброды с повидлом (1-й вариант) Сок фруктовый Апельсин	60 200 185	1,7 1 1,12	4,3 24,4 0,25	32,6 10,04	176 45 47	30 40	0,02 0,4 0,05	0,2 0,4 74,37	0,3 0,2	244,181 5	10 133,8 42,143	10 18,8 161,135	5 135 285,085	0,7 0,6 0,37		0,3 0,2 0,2	0,3 0,2 0,2								
	<b>Всего Второй завтрак</b>		<b>3,82</b>	<b>4,55</b>	<b>67,04</b>	<b>268</b>	<b>70</b>	<b>0,47</b>	<b>74,97</b>	<b>0,5</b>	<b>244,18</b>	<b>185,94</b>	<b>39,91</b>	<b>180,51</b>	<b>1,67</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>								
	<b>Обед</b>																									
98	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29		0,14	10		114	10,4	15,2	48,8	0,28											
288	Суп крестьянский с крупой	300	1,78	5,9	7,31	92		0,05	11,85		312,18	43,05	17,01	40,29	0,69											
312	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											
349	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346											
108	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											
110	Хлеб пшеничный Хлеб столовый (ржанно-пшеничный) Соль	50 120 5	5,43 7,92	0,57 1,44	35,14 40,8	168 217		0,08 0,22		0,79	142,857 42	10 56,4	464,286 189,6	0,7857 4,68	0,7857	0,7857										
	<b>Всего Обед</b>		<b>46,64</b>	<b>44,66</b>	<b>148,97</b>	<b>1197</b>	<b>80</b>	<b>0,76</b>	<b>46,95</b>	<b>0,79</b>	<b>1809,24</b>	<b>214,47</b>	<b>176,14</b>	<b>675,01</b>	<b>10,53</b>		<b>0,79</b>	<b>0,79</b>								
	<b>Полдник</b>																									
386	Вафли кондитерские Кефир	60 200	4,5 5,8	7,08 5	14,16 8	138 100	40	0,08 0,08	1,4		292	17,4 240	28	180	1,26 0,2											
	<b>Всего Полдник</b>		<b>10,3</b>	<b>12,08</b>	<b>22,16</b>	<b>238</b>	<b>40</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>		<b>292</b>	<b>257,4</b>	<b>28</b>	<b>180</b>	<b>1,46</b>											
227	Ужин Рыба припущенная	120	22,36	9,42	0,36	176	40	0,12	1,19		632,97	550,968	71,608	314,922	10,722											
139	Капустя тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66											
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											



**ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ.**  
**Дети 12-18 (ШК)**

Столовая: **Столовая**

Сезон: **Зимне-весенний**

Диета: **Без диеты**

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продук-ции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах 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											
1	Хлеб ржаной (ржаное-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	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	0	
2	Хлеб пшеничный	200,0	237,4	191,4	198,5	267,1	187,1	207,1	167,1	215,7	280,0	177,6	212,9	227,7	277,6	212,9	227,7	277,6	212,9	227,7	277,6	212,9	6
3	Мука пшеничная	20,0	67,2	4,8	16,0	18,2	47,9	98,2	8,0	2,0	24,5	22,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	27,7	38	
4	Крупы, бобовые	50,0	9,9	66,0	112,8	113,1	89,3	24,0	12,0	77,3	112,0	61,6	61,6	61,6	61,6	61,6	61,6	61,6	61,6	61,6	61,6	23	
5	Макаронные изделия	20,0	12,0	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	67,9	23	
6	Картофель	188,0	193,0	286,2	286,2	195,0	286,0	231,0	261,0	242,0	201,0	230,0	239,1	239,1	239,1	239,1	239,1	239,1	239,1	239,1	239,1	-2	
7	Овощи свежие, зелень	320,0	377,0	331,0	235,5	336,4	285,1	236,3	285,8	372,1	321,8	324,0	310,5	310,5	310,5	310,5	310,5	310,5	310,5	310,5	310,5	310,5	27
8	Фрукты (плоды) свежие	185,0	185,0	192,0	215,0	185,0	185,0	185,0	185,0	201,0	185,0	192,0	191,0	191,0	191,0	191,0	191,0	191,0	191,0	191,0	191,0	191,0	3
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	30	
10	Сояи 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	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	0	
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1кат	78,0	103,2	99,6	144,0	103,2	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	144,0	32
12	Цыпленок 1 категории потрошеный	53,0	77,0	50,0	72,6	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	148,8	0
13	Рыба-филе	19,6	256,8	250,0	500,3	331,7	100,0	299,8	216,3	473,5	392,6	23,0	284,4	284,4	284,4	284,4	284,4	284,4	284,4	284,4	284,4	284,4	-100
14	Колбасные изделия	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	-19
15	Молоко (маслово доля жира 2,5%)	60,0	151,1	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	184,0	-13
16	Кисломолочные продукты (маслово)	15,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	40,0	-23
17	Творог (маслово доля жира не более 18%)	10,0	50,3	8,0	55,4	32,0	45,9	45,5	57,2	56,4	34,0	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	47,7	61
18	Сыр	35,0	46,0	41,5	63,0	8,5	13,5	26,6	8,6	20,0	30,6	23,5	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	20,6	36
19	Сметана (маслово доля жира не более 20%)	40,0	53,3	53,3	128,0	40,0	46,7	44,2	174,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	48,7	15
20	Масло растительное	35,0	56,3	65,2	51,9	69,5	36,2	59,9	64,0	56,2	42,8	39,2	54,1	54,1	54,1	54,1	54,1	54,1	54,1	54,1	54,1	54,1	22
21	Масло растительное	15,0	30,0	130,0	30,0	30,0	30,0	30,0	130,0	35,0	38,5	157	38,5	38,5	38,5	38,5	38,5	38,5	38,5	38,5	38,5	38,5	55
22	Яйцо диетическое	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	55
23	Сахар	1,2	1,2	1,2	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	-33
24	Кондитерские изделия	0,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	63
25	Чай	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3
26	Дрожжи хлебопекарные	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	3
27	Соль	40,0	100,0	100,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	-25
28	Кофейный напиток	40,0	100,0	100,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	3
29	Суппродукты	40,0	100,0	100,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	3
30	Суппродукты	40,0	100,0	100,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	126,0	-8

Рекомендации по корректировке меню:

(Должность) \_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия) \_\_\_\_\_ (Дата) \_\_\_\_\_  
 (Должность) \_\_\_\_\_ (Подпись) \_\_\_\_\_ (Фамилия) \_\_\_\_\_ (Дата) \_\_\_\_\_