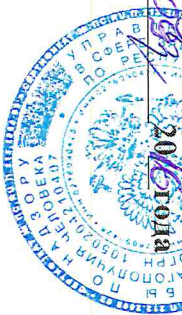


СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан

Г.И. Пермина

«21» 2016 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор
УФМ КНИ №63

З.А. Аглиуллина

«21» 2016 года



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для детей, проживающих в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Уфимская коррекционная школа-интернат №63 для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья

с 7 до 11 лет

весна-лето

1 день

Наименование блюда		Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)				
			всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Сыр порционно		15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2		
Каша молочная жидкая манная №190, сб.шк. 20 180/5		205	7,9	9,3		249,1	0,1	0,3	0,9	0,1	212	178,4	29,2	0,5		
Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014 200/5		3,3	3,4	14,9		98,3		0,2	1,3		120,2	90	14	0,1		
Масло сливочное		5	0,1	3,6		33,1				0,1	0,6	1				
Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4		
Итого за прием			17,8	21,1	68,9	524,9	0,1	0,5	2,4	0,3	490,8	376,4	56,3	1,2		
Второй завтрак																
вит. Напиток "Валетек" справ.М.2003г. №425		200		19,4		75	0,4	0,5	28	0,2				5		
Фрукты свежие		200	0,8	0,8	19,6	90	0,1		20	0,1	32	22	18	4,4		
Итого за прием			0,8	0,8	39	165	0,5	0,5	48	0,3	32	22	18	9,4		
Обед																
Салат "Степной" сб.шк. 2004 №25		60	0,9	2,4	5,7	48			6,4		12,4	29,3	12,8	0,4		
Борщ с капустой и картофелем сб.шк.2004г. №1 250/10		2,1	4,1	13,3		97,7	0,1	0,1	7,9	6,1	46	56,1	24,5	1,1		
Котлеты рубленные из птицы справ. М. 2004 № 100		14,8	22,6	15,3		328	0,1	0,1	0,4	0,1	22	148,1	20,8	1,8		
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.		180	4,4	4,8	18,4	133,3	0,1	0,1	32	0,2	108	76,8	38,1	1,5		
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.201, 200		0,4		18,9		77,2			0,4		44,6	15,4	6	1,2		
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6		
Хлеб ржаной		80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1		
Итого за прием			31,7	35,4	123,9	942	0,5	0,4	47,1	6,4	271	484,6	146,8	9,7		
Полдник																
Вафли порц.		30	0,6	0,7	17,4	79,7			0,1	1,6	3,6	8,1	2,3	0,3		
Сок фруктовый		200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6		
Итого за прием			1,6	0,7	35,6	155,7			4,1	1,6	17,6	22,1	10,3	0,9		
Ужин																
Рыба тушенная в томате с овощами сб.шк.2004 100		17,5	9,4	3,4		164,3	0,8	0,1	0,9	0,1	22,9	184,4	32,2	0,8		
Картофель отварной № 136, сб. шк. 2014 г. №37 180/4		4,2	3,7	33,6		185,1	0,3	0,2	41,2		27,3	121,5	47,8	1,9		
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г. 200		1,4	1,6	7,4		47,7		0,1	0,7		61,1	46,7	7,9	0,2		
Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4		
Дйцо вареное		52	6,6	6	0,4	81,6		0,2		0,1	28,6	99,8	6,2	1,3		
Итого за прием			32,7	21,1	64,7	569,1	1,1	0,6	42,8	0,2	147,9	478,4	99,7	4,6		
Второй ужин																
Кефир №279 сб.шк. 2014г.		200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2		
Итого за прием			5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2		
Итого за день			90,2	85,5	340,3	2 474,7	2,3	2,3	145,8	8,9	1 199,3	1 573,5	559,1	26		

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная "Дружба" №311, сб. шк.2004г.	200/5	6,3	8,6	33,1	238	0,1	0,2	0,6	0,1	126,2	164	39	0,8
Сыр порционно	15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,4	3,6	14,9	102,3		0,2	1,3		123,3	105,7	24,2	0,6
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5
Итого за прием		16,6	17	70,4	496	0,2	0,4	2,1	0,2	408,5	380	77	2,1
Второй завтрак													
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6
Фрукты свежие	150	0,5		18,5	78			2		15	15	9	0,9
Итого за прием		1,5		36,7	154			6		29	29	17	1,5
Обед													
Салат из свежих помидоров №13, сб.2014 г.	60	0,6	3,1	3,5	44,2			10,8	0,4	11	19	9,6	0,5
Рассольник Ленинградский сб.шк. 2004 №132	250/10	2,2	4,6	15,4	117	0,1	0,1	6,7	26,7	36,2	79,1	28,3	1
Гуляш из отварной говядины сб.диет.пит.2002г. №141	50/50	15,2	15,1	4,4	215,4	0,1	0,2	0,8	0,1	18,5	149,7	29	1,2
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк.2014 г.	180/6	6,6	4,3	44	245,4	0,1			0,1	16,3	56,5	10,3	1,1
Напиток "Валетек" витаминный №299, сб.шк. 2014г.	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за прием		33,7	28,6	139	954,8	0,9	0,9	46,3	27,5	120	463,2	121,8	12,5
Полдник													
Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным №228, сб.шк 2014 г.	150/30	26,6	9,8	40,7	356,4	0,1	0,4	0,6	36,1	208,2	298,5	37,3	1,4
Кофейный напиток сб.шк.2004 №692	200	2,2	2	12,7	71,2		0,1	0,7		60,2	45	7	0,1
Итого за прием		28,8	11,8	53,4	427,6	0,1	0,5	1,3	36,1	268,4	343,5	44,3	1,5
Ужин													
Картофель в молоке сб.шк. 2014г. №137	180	3,8	2	21,4	125	0,2	0,2	10,6		65,9	121,6	37	1,2
Чай с лимоном и сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	200	0,1		10,2	39,7			2,8		5	4,8	2,6	0,4
Маринад овощной без томата сб.шк.2004 №613	60	0,9	6,1	6,9	86			3,3		19,8	33,9	20	0,5
Рыба припущенная сб.шк.2004г. №371	100	23,5	7	0,5	158	0,2	0,2	0,6		22,9	214,6	33,1	0,7
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4
Итого за прием		31,3	15,5	58,9	499,1	0,4	0,4	17,3		121,6	400,9	98,3	3,2
Второй ужин													
Кефир сб. 1996, сб. 1997 №645	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2
Итого за день		117,5	79,3	366,6	2 649,5	1,7	2,5	74,4	63,9	1 187,5	1 806,6	586,4	21

3 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)				
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Суп молочный с рисовой крупой с6.шк. 2004г. №161	250	4,3	5,1	18,1	136	0,1	0,2	0,7	0,1	133,3	136,1	25,2	0,3	
Яйцо вареное	52	6,6	6	0,4	81,6		0,2		0,1	28,6	99,8	6,2	1,3	
Чай с молоком и сахаром №283, с6. шк. 2014 г.	200	1,5	1,6	12,4	66,4		0,1	0,7		62,2	48,3	8,8	0,4	
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4	
Итого за прием		15,4	13,1	50,8	374,4	0,1	0,5	1,4	0,2	232,1	310,2	45,8	2,4	
Второй завтрак														
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6	
Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	80	0,1	0,1	120	0,1	68	46	26	0,6	
Итого за прием		2,8	0,4	34,4	156	0,1	0,1	124	0,1	82	60	34	1,2	
Обед														
Салат из свежих огурцов № 14, с6.2014 г.	60	0,6	3,1	1,7	36,1			9,6	0,2	28,3	25,4	10	0,4	
Суп картофельный с бобовыми и гречками №63, с6.2014 г.	250/20	7,9	3,7	31,6	202	0,2	0,1	4,7		32,7	109,5	40,2	2,4	
Кисель плодовоовощный с6.шк.2004г. №648	200			33,9	128,4					0,7			0,1	
Запеканка картофельная с мясом с6.шк.2014г. №115	180	7,9	3,7	31,6	202	0,2	0,1	4,7		32,7	109,5	40,2	2,4	
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6	
Итого за прием		31,1	21,1	140,8	885,3	0,6	0,4	17	0,3	121,1	496,6	148,6	8,4	
Подник														
Ватрушка с творогом №262, с6.шк. 2014г.	70	8,9	4,2	31,1	198	0,1	0,1	0,1	6	44,9	87,9	11,6	0,7	
Вит. Напиток "Валитек" с6.шк.2004г. №741	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5	
Итого за прием		8,9	4,2	50,5	273	0,5	0,6	28,1	6,2	44,9	87,9	11,6	5,7	
Ужин														
Голубцы ленивые с6.шк. 2014г. №119	180	16,8	12,6	11,2	230	0,1	0,2	17	4,6	55,5	165,9	38,1	1,4	
Помидоры порционно	60	0,7	0,1	2,3	13,8			15	0,7	8,4	15,6	12	0,5	
Компот из смеси сухофруктов №293, с6.шк.2014г.	200	0,4		18,9	77,2			0,4		44,6	15,4	6	1,2	
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4	
Итого за прием		20,9	13,1	52,3	411,4	0,1	0,2	32,4	5,3	116,5	222,9	61,7	3,5	
Второй ужин														
Кефир №279 с6.шк. 2014г.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2	
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2	
Итого за день		84,7	58,3	337	2 218,1	1,5	2,1	204,3	12,2	836,6	1 367,6	529,7	21,4	

4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)								
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
Каша гречневая молочная вязка сб.шк.2004г. №302	200/5	9,1	8,4	40,9	276,4	0,1	0,2	0,5	0,1	125,6	237,6	114,4	3,5					
Сыр порционно	15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2					
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,4	3,6	14,9	102,3		0,2	1,3		123,3	105,7	24,2	0,6					
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5					
Итого за прием		19,4	16,8	78,2	534,4	0,2	0,4	2	0,2	407,9	453,6	152,4	4,8					
Второй завтрак																		
Фрукты свежие	180	1,8	0,4	16	79,2	0,1	0,1	118,8	0,1	67,3	45,5	25,7	0,6					
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6					
Итого за прием		2,8	0,4	34,2	155,2	0,1	0,1	122,8	0,1	81,3	59,5	33,7	1,2					
Обед																		
Салат из свежкы с изюмом №26, сб.2014 г.	60	0,9	3,8	10,8	79,8			5		24,4	31	14	0,9					
Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб.2014 г.	250/10	2,1	4,1	9,3	82,5	0,1	0,1	30,1	6,1	46	51,9	21,3	0,8					
Рыба, запеченная с яйцом сб.диет.пит.2002г. №418	60	19,7	12,1	3,8	203	0,1	0,1	0,2	0,8	14	135	16,5	0,5					
Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. шк. 2014г	180	3,1	8,7	29,4	215	0,1	0,1	2	0,1	26,6	99,6	51,6	0,9					
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,4		18,9	77,2			0,4		44,6	15,4	6	1,2					
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6					
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1					
Итого за прием		35,3	30,2	124,5	915,3	0,5	0,4	37,7	7	193,6	491,8	154	8					
Полдник																		
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	150/10	32,7	13,6	31,2	381,4	0,1	0,4	0,8	52,9	273,2	360,3	41,4	1,1					
Киселек Валитек	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5					
Итого за прием		32,7	13,6	50,6	456,4	0,5	0,9	28,8	53,1	273,2	360,3	41,4	6,1					
Ужин																		
Рагу овощное с мясом №118, сб.2014 г.	180	18,8	19,7	12,4	307	0,1	0,2	9,3	0,1	31,1	170,3	47,3	2,3					
Огурцы порционно	60	0,5	0,1	1,6	8,4			3		13,8	25,2	8,4	0,4					
Напиток яблочно-лимонный №290, сб.шк. 2014 г.	200	0,3	0,2	15,1	63,2			7,8		11	7	5,3	1,2					
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4					
Итого за прием		22,6	20,4	49	469	0,1	0,2	20,1	0,1	63,9	228,5	66,6	4,3					
Второй ужин																		
Кефир сб. 1996, сб. 1997 №645	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2					
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2					
Итого за день		118,4	87,8	344,7	2 648,3	1,5	2,3	212,8	60,6	1 259,9	1 783,7	676,1	24,6					

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный №221, сб.шк.2014.	160/4	15,5	22,1	2,8	272	0,1	0,5	0,2	0,4	106,4	278,1	21,3	2,7
Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.	200	3,3	3,4	14,9	98,3		0,2	1,3		120,2	90	14	0,1
Колбаса (сосиски) вар. Порционно	70	9,6	19,6		182	0,2	0,1			13,3	102,2	11,9	1,2
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5
Итого за прием		31,8	45,5	40,1	654	0,4	0,8	1,5	0,4	248,9	499,6	53,5	4,5
Второй завтрак													
Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94		0,1	10		38	32	24	4,6
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6
Итого за прием		1,8	0,6	38,8	170		0,1	14		52	46	32	5,2
Обед													
Салат картофельный с огурцами солеными №40, сб.2014 г.	60	1	3,2	7,3	61,6	0,1		8,8		9,3	30,9	13,1	0,5
Уря с птицей № 74, сб. 2014 г.	250/40	13,3	10,3	18,9	225	0,2	0,1	0,8	0,1	18	172,2	37	1,6
Запеканка капустная с мясом №114, сб.2014 г.	180	17,5	14,8	19,5	290	0,1	0,2	33,6	0,2	127,3	237,7	56,9	2
Напиток "Валетек" №300, сб.шк. 2014г.	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за прием		40,9	29,8	117,4	909,4	1	0,9	71,2	0,5	192,6	599,7	151,6	12,8
Полдник													
Печенье порц.	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,4	3,6	14,9	102,3		0,2	1,3		123,3	105,7	24,2	0,6
Итого за прием		4,9	3,8	24,6	149,9		0,2	1,3		123,3	105,7	24,2	0,6
Ужин													
Кнедли рыбные припущенные №84, сб.2014 г.	80/5	1,5	7,7	4,5	94		0,1		0,1	23	33,6	4,9	0,2
Овощи припущенные сб.шк.2014г. №148	180	2,5	4,8	15,3	121	0,1	0,1	1,3	0,1	44,5	105,7	71,1	1,2
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200			5	18,7					1,1	1,7	0,9	0,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4
Итого за прием		7	12,9	44,7	324,1	0,1	0,2	1,3	0,2	76,6	167	82,5	2
Второй ужин													
Молоко кипяченое сб.1996г., сб. 1997г. №664	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,1
Итого за прием		5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,1
Итого за день		92	99	275	2 323,4	1,6	2,5	91,9	1,2	933,4	1 598	371,8	25,2

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)					
		всего	всего			B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №193, сб. шк. :200/5	200/5	6,5	9	25,7	209,1	0,2	0,2	1,4	0,1	151,8	200,4	54,9	1,2			
Масло сливочное	5	0,1	3,6		33,1				0,1	0,6	1					
Сыр	15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2			
Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.	200	2,2	2	12,7	71,2		0,1	0,7		60,2	45	7	0,1			
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5			
Итого за прием		15,7	19,4	60,8	469,1	0,3	0,3	2,3	0,3	371,6	356,7	75,7	2			
Второй завтрак																
Напиток "Валетек" витаминный №299, сб.шк. 2014г.	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5			
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	0,1		20	0,1	32	22	18	4,4			
Итого за прием		0,8	0,8	39	165	0,5	0,5	48	0,3	32	22	18	9,4			
Обед																
Винегрет овощной №42, сб.2014 г.	60	0,7	1,6	4,9	36,6			5,4		12,9	23,5	10,5	0,5			
Рассольник домашний №57, сб.2014 г.	250/10	2,1	5,2	13,6	115	0,1	0,1	10,5	6,1	23,2	75,7	31,1	0,9			
Котлета "Здоровье" №99, сб.2014 г.	100	15	12,2	8	203	0,1	0,2	0,5	0,1	38,2	173,6	28,4	1,4			
Картофельное пюре №139, сб. шк. 2014 г.	180	3,7	5,7	24,1	169	0,2	0,2	12,5	0,1	42,7	115,6	39,5	1,4			
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,4		18,9	77,2			0,4		44,6	15,4	6	1,2			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6			
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1			
Итого за прием		31	26,2	121,8	858,6	0,6	0,6	29,3	6,3	199,6	562,7	160,1	9,1			
Полдник																
Печенье порц.	30	2,3	0,2	14,6	71,4											
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6			
Итого за прием		3,3	0,2	32,8	147,4			4		14	14	8	0,6			
Ужин																
Рыба, запеченная с морковью №82, сб.2014 г.	100	14,7	10,3	3,6	163,8	6,7	0,1	2,3	5	86	175,1	29,5	1			
Макаронные изделия отварные сб.шк. 2004 №332	180/6	6,6	4,3	44	245,4	0,1			0,1	16,3	56,5	10,3	1,1			
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,4	1,6	7,4	47,7		0,1	0,7		61,1	46,7	7,9	0,2			
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4			
Яйцо вареное	52	6,6	6	0,4	81,6		0,2	0,1		28,6	99,8	6,2	1,3			
Итого за прием		32,3	22,6	75,3	628,9	6,8	0,4	3	5,2	200	404,1	59,5	4			
Второй ужин																
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2			
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2			
Итого за день		88,7	75,6	337,9	2 387	8,3	2,1	88	12,2	1 057,2	1 549,5	549,3	25,3			

7 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево-	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)				
		всего	всего	ды, г			B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой №76, сб.2014 г.	250	6,1	6,1	21,3	164,1	0,1	0,2	1,6	0,1	154,7	172,6	57,5	1,4	
Сыр порционно	15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2	
Какао с молоком №288, сб.шк.2014г.	200	3,4	3,6	14,9	102,3		0,2	1,3		123,3	105,7	24,2	0,6	
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4	
Итого за прием		16	14,5	56,1	410,8	0,1	0,4	3,1	0,2	436	385,3	94,8	2,6	
Второй завтрак														
Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	80	0,1	0,1	120	0,1	68	46	26	0,6	
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6	
Итого за прием		2,8	0,4	34,4	156	0,1	0,1	124	0,1	82	60	34	1,2	
Обед														
Салат "Студенческий" справ.М.2003г. №37	60	2,1	7,2	5,2	93,8	0,1	0,1	6,2	0,1	12,5	43,5	12,9	0,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями сб.шк.2004г. №1250	1250	2,7	2,1	18,9	111	0,1	0,1	6,6		13,6	64,7	24,3	0,9	
Говядина, тушенная с капустой сб.шк.2004г.№140	180	19,4	35,4	11,6	443	0,1	0,2	9,6	0,7	73,8	211,3	49,4	2,2	
Вит. Напиток "Валитек" сб.шк.2004г. №741	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6	
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1	
Итого за прием		33,3	46,2	107,4	980,6	0,9	1	50,4	1	137,9	478,4	131,2	12,4	
Полдник														
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	120/10	26,2	10,8	24,9	305	0,1	0,4	0,6	43,9	218	284,9	31,5	0,8	
Чай с молоком №630 сб.шк. 2014 г.	200	1,5	1,6	12,4	66,4		0,1	0,7		62,2	48,3	8,8	0,4	
Итого за прием		27,7	12,4	37,3	371,4	0,1	0,5	1,3	43,9	280,2	333,2	40,3	1,2	
Ужин														
Салат "Здоровье" №38, сб.2014 г.	60	0,9	3,1	4,4	48,7			4,1		15,6	26,1	14,1	0,5	
Рыба, отварная с соусом польским №80, сб.2014 г.	100	14,2	5,7	0,9	111,9	0,1	0,1	1,9	0,3	28,9	189	28,1	0,7	
Картофель тушенный сб.шк.2004г.	180	4,1	11,1	29,8	235,4	0,2	0,2	16,2	0,2	31,1	121,8	48,5	1,9	
Чай с лимоном №686, сб. шк. 2014 г.	200	0,1		10,2	39,7			2,8		5	4,8	2,6	0,4	
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4	
Итого за прием		22,3	20,3	65,2	526,1	0,3	0,3	25	0,5	88,6	367,7	98,9	3,9	
Второй ужин														
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2	
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2	
Итого за день		107,7	100,2	308,6	2 562,9	1,6	2,6	205,2	45,8	1 264,7	1 814,6	627,2	21,5	

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)											
		всего	всего			Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)											
						В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак																						
Каша пшенная молочная жидкая с6.2014г. №193	180/5	6,7	8,3	31,3	230	0,2	0,2	0,5	0,1	115,7	166,8	42,7	1,1									
Йогур вареное	52	6,6	6	0,4	81,6		0,2		0,1	28,6	99,8	6,2	1,3									
Чай с молоком №283, с6. шк. 2014 г.	200	1,5	1,6	12,4	66,4		0,1	0,7		62,2	48,3	8,8	0,4									
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5									
Итого за прием		18,2	16,3	66,5	479,7	0,3	0,5	1,2	0,2	215,5	344,2	64	3,3									
Второй завтрак																						
Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94		0,1	10		38	32	24	4,6									
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6									
Итого за прием		1,8	0,6	38,8	170		0,1	14		52	46	32	5,2									
Обед																						
Салат из свежих огурцов № 14, с6.2014 г.	60	0,6	3,1	1,7	36,1			9,6	0,2	28,3	25,4	10	0,4									
Суп крестьянский с крупой и сметаной №59, с6.2014 г.	250/10	2,1	5,1	12,4	109	0,1	0,1	8	6	23,3	75,1	21	0,6									
Суфле из кур (паровое) №134, с6.2014 г.	110	17,4	22,4	5,4	293		0,2	1	0,2	67,9	170,5	20,6	1,6									
Рагу из овощей № 150, с6. шк. 2014 г.	180	10,9	13	18,9	244	0,1	0,1	8,9	0,2	40,1	97,8	45,5	1,3									
Киселек Валитек	200		19,4	75		0,4	0,5	28	0,2				5									
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6									
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1									
Итого за прием		40,1	45,1	110,1	1 014,9	0,8	1	55,5	6,8	197,6	527,7	141,7	12,6									
Полдник																						
Ватрушка французская №262, с6.шк. 2014г.	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1	9,7	57,3	103,7	13,2	0,8									
Кофейный напиток на молоке №286,с6.шк.2014г.	200	2,2	2	12,7	71,2		0,1	0,7		60,2	45	7	0,1									
Итого за прием		12,2	16,1	56,9	416,2	0,1	0,2	0,8	9,7	117,5	148,7	20,2	0,9									
Ужин																						
Помидоры порционные	60	0,7	0,1	2,3	13,8			15	0,7	8,4	15,6	12	0,5									
Запеканка картофельная с мясом с6.2014г. №115	180	13,5	12,8	21,3	261	0,2	0,2	2,7	0,1	21,4	202,8	53,8	1,8									
Компот из смеси сухофруктов №293, с6.шк.2014г.	200	0,4		18,9	77,2			0,4		44,6	15,4	6	1,2									
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4									
Итого за прием		17,6	13,3	62,4	442,4	0,2	0,2	18,1	0,8	82,4	259,8	77,4	3,9									
Второй ужин																						
Кефир №279 с6.шк. 2014г.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2									
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2									
Итого за день		95,5	97,8	342,9	2 641,2	1,5	2,3	91	17,6	905	1 516,4	563,3	26,1									

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)							
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																	
Суп молочный с макаронными изделиями №160, сб.шк. 2014 г.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,1	0,2	0,7	0,1	135,6	113,3	18	0,4				
Колбаса (сосиски) вар.порц.	42	5,8	11,8		109,2	0,1	0,1			8	61,3	7,1	0,7				
Кофейный напиток на молоке №286,сб.шк.2014г.	200	3,3	3,4	14,9	98,3		0,2	1,3		120,2	90	14	0,1				
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4				
Итого за прием		17,6	21,1	54,7	448,9	0,2	0,5	2	0,1	271,8	290,6	44,7	1,6				
Второй завтрак																	
Фрукты свежие	180	1,8	0,4	16	79,2	0,1	0,1	118,8	0,1	67,3	45,5	25,7	0,6				
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6				
Итого за прием		2,8	0,4	34,2	155,2	0,1	0,1	122,8	0,1	81,3	59,5	33,7	1,2				
Обед																	
Салат из свежих помидоров №19, сб.2014 г.	60	0,6	3,1	3,5	44,2			10,8	0,4	11	19	9,6	0,5				
Свекольник №68, сб.2014 г.	250/10	2,2	4,5	14,7	113	0,1	0,1	5	6,2	33,3	85,7	37,8	1,4				
Жаркое по-домашнему сб.шк.2004г. №436	200	14,2	13,2	22,9	268,2	0,2	0,2	8,5	0,1	27,8	189,5	49,9	2,1				
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.2014г.	200	0,4		18,9	77,2			0,4		44,6	15,4	6	1,2				
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6				
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1				
Итого за прием		26,5	22,3	112,3	760,4	0,5	0,4	24,7	6,7	154,7	468,5	147,9	8,9				
Полдник																	
Пирог с картофелем №255, сб.шк. 2014 г.	70	4,9	3,3	32	177,3	0,1	0,1	0,7		17,1	57,8	13,4	0,9				
Чай с молоком №282 сб.шк. 2014 г.	200	1,5	1,6	12,4	66,4		0,1	0,7		62,2	48,3	8,8	0,4				
Итого за прием		6,4	4,9	44,4	243,7	0,1	0,2	1,4		79,3	106,1	22,2	1,3				
Ужин																	
Огуры порционно	60	0,5	0,1	1,6	8,4			3		13,8	25,2	8,4	0,4				
Зразы из говядины сб.шк.2004г. №456	100	10,5	14,7	11,7	221	0,1	0,2	0,5		26,2	103	19,2	1,1				
Овощи припущенный в молочном соусе сб.шк.2004г. №210	180	3,5	2,1	17,9	104,4	0,1	0,1	28,6	7,4	83,7	101,1	50,2	1,2				
Напиток яблочно-лимонный сб.шк.2014г. №290	200	0,3	0,2	15,1	63,2			7,8		11	7	5,3	1,2				
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4				
Итого за прием		17,8	17,5	66,2	487,4	0,2	0,3	39,9	7,4	142,7	262,3	88,7	4,3				
Второй ужин																	
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2				
Итого за прием		5,6	6,4	8,2	118	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2				
Итого за день		76,7	72,6	320	2 213,6	1,2	1,8	192,2	14,4	969,8	1 377	565,2	17,5				

10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет смешанный с мясными продуктами сб.шк.2014г. №22	150/5	16,9	22,5	2,2	279	0,1	0,4	0,2	0,4	89,6	267,2	22,7	3
Сыр порционно	15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2
Какао с молоком №288, сб.шк.2014г.	200	3,4	3,6	14,9	102,3		0,2	1,3		123,3	105,7	24,2	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6
Итого за прием		27,6	31	42	548,3	0,2	0,6	1,7	0,5	372,9	486,4	61,4	4,4
Второй завтрак													
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6
Фрукты свежие	200	0,6		24,6	104			2,6		20	20	12	1,2
Итого за прием		1,6		42,8	180			6,6		34	34	20	1,8
Обед													
Салат "Пестрый" №33, сб.2014 г.	60	0,7	3,1	7,4	59,3			6,6		17,3	18,8	10,2	0,9
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	260	1,9	3,5	10,7	86	0,1	0,1	8,5	6,1	21,8	60,6	23,2	0,9
Плов из курицы №131, сб.2014 г.	250	23	29,2	40,2	519	0,1	0,1	0,8	0,2	25,2	288,8	47,1	2,1
Напиток "Валетек" витаминный №299, сб.шк. 2014г.	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2				5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6
Хлеб ржаной	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1			28	126,4	37,6	3,1
Итого за прием		34,7	37,3	130	997,1	0,8	0,8	43,9	6,5	102,3	527,1	125,1	12,6
Полдник													
Сырники сб.шк.2004г. №358	110	24	8,5	23,4	268,5	0,1	0,3	0,6	35,9	194,9	259,6	28,6	0,7
Кисель плодово-ягодный сб.шк.2004г. №358	200			33,9	128,4					0,7			0,1
Итого за прием		24	8,5	57,3	396,9	0,1	0,3	0,6	35,9	195,6	259,6	28,6	0,8
Ужин													
Котлеты или биточки рыбные сб.шк.2004г. №388	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,1	0,2		41,7	150,1	28,3	1,1
Картофель отварной сб.2014г. №136	180	3,5	0,7	27	135	0,2	0,1	7,4		22,2	108,3	42,9	1,5
Чай с сахаром №284, сб.шк. 2014 г.	200			5	18,7					1,1	1,7	0,9	0,2
Вафли порц.	20	0,4	0,5	11,6	53,1			0,1	1,1	2,4	5,4	1,5	0,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4
Итого за прием		21,8	13	76,4	512,2	0,3	0,2	7,7	1,1	75,4	291,5	79,2	3,4
Второй ужин													
Молоко кипяченое сб.1996г., сб. 1997г. №664	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,1
Итого за прием		5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,1
Итого за день		115,3	96,2	357,9	2 750,5	1,5	2,2	63,1	44,1	1 020,2	1 778,6	342,3	23,1

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПин 2.4.5.2409-08 с 7 до 11 лет

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение % от дн.нормы
Белки, г	77	90,2	117,5	84,7	118,4	92	88,7	107,7	95,5	76,7	115,3	986,7	98,67	128
Жиры, г	79	85,5	79,3	58,3	87,8	99	75,6	100,2	97,8	72,6	96,2	852,3	85,23	108
Углеводы, г	335	340,3	366,6	337	344,7	275	337,9	328,6	342,9	320	357,9	3350,9	335,09	100
Витамин В1, мг	1,2	1,3	1,7	1,5	1,5	1,6	1,3	1,6	1,5	1,2	1,5	14,7	1,47	123
Витамин В2, мг	1,4	1,63	1,7	1,7	2	1,94	2	1,83	1,6	1,8	1,77	17,97	1,797	128
Витамин С, мг	60	62,2	74,4	75	98	73	65	64	76	73	63,1	723,7	72,37	121
Витамин А (рет.экв), мкг	70	8,9	63,9	12,2	60,6	1,2	88	205,2	91	192,2	63,1	786,3	78,63	112
Витамин Е (ток.экв), мг	10	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	0,5	3,3	30,2	3,02	30
Са, мг	1100	1199,3	1187,5	1000,3	1259,9	1083	1057,2	1264,7	1103	969,8	1020,2	11144,9	1114,49	101
Р, мг	1650	1680	1 806,60	1367,6	1 784	1 598,00	1753	1 814,60	1560,2	1560,1	1 778,60	16702,7	1670,27	101
Mg, мг	250	267,1	258,2	254,3	284	263	259,3	251,1	281	253	342,3	2713,3	271,33	109
Fe, мг	12	13,1	14	16,1	13,5	12,3	14,4	15,3	15,2	15,8	14,6	144,3	14,43	120
Калорийность, ккал	2350	2 474,70	2 649,50	2 218,10	2 648,30	2 323,40	2 387	2 562,90	2 641,20	2 213,60	2 750,50	24869,2	2486,92	106

Для приготовления блюд используется йодированная соль. Овощи в сыром виде для приготовления салатов используются до 01.03.,после только в переработанном виде или овощи урожая нового года.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА,
СанПиН 2.45.2409-08 с 7 до 11 лет

Продуктовая группа	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	Среднее	Отклонения
Хлеб ржаной	72	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	800,00	80,00	0,00
Хлеб белый пшеничный	120	163,60	140,85	166,77	144,36	141,70	150,60	130,00	139,77	158,16	173,60	1509,42	150,94	0,94
Мука пшеничная	12	2,20	4,80	41,30	8,89	2,70	2,50	1,61	39,49	38,20	13,41	155,10	15,51	0,51
Крупы, бобовые, макаронные изделия	42	45,00	114,85	42,50	89,30	46,20	93,50	38,00	53,30	20,00	59,50	602,15	60,22	0,21
Картофель	113	244,06	204,60	179,52	74,19	37,20	241,60	250,50	222,92	229,80	235,40	1919,79	191,98	3,98
Овощи, зелень	192	366,30	169,60	264,47	350,68	402,40	136,25	295,25	300,13	417,90	119,35	2822,33	282,23	2,23
Плоды, фрукты, ягоды	120	200,00	157,00	200,00	237,00	200,00	200,00	207,00	200,00	237,00	215,75	2053,75	205,38	5,38
Сухофрукты	12	20,00	15,00	20,00	27,50	200,00	20,00	20,00	20,00	20,00	200,00	142,50	14,25	-0,75
Соки фруктовые	120	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2000,00	200,00	0,00
Мясо и мясопродукты	47	81,00	126,81	75,62	92,00	70,00	74,00	92,20	66,81	115,20	109,60	701,64	70,16	0,16
Куры	32	76,00										351,60	35,16	0,16
Рыба	46	81,30	123,00		113,00	64,00	61,00	89,29			63,00	594,59	59,46	1,46
Колбасные изделия	12					70,00					38,08	150,08	15,01	0,01
Молоко и кисломолочные продукты	180	518,00	504,20	375,00	411,50	501,23	450,60	478,80	390,70	507,00	363,23	4500,26	450,03	0,03
Творог	36		112,50	20,00	140,00			112,00	31,43		103,13	519,06	51,91	1,91
Сыр	7	15,00	15,00		15,00		20,00	15,00	4,60		15,00	99,60	9,96	-0,04
Сметана	6	10,00	13,75	7,50	16,00		18,35	5,00	10,00	10,00	10,00	100,60	10,06	0,06
Масло сливочное	21	30,30	18,75	19,02	27,62	36,97	28,30	66,84	51,13	9,20	20,17	308,31	30,83	0,83
Масло растительное	11	8,36	16,00	9,30	19,51	9,80	8,85	10,20	10,40	20,78	29,40	142,60	14,26	-0,74
Яйцо	0,5	1,00	0,14	1,25	0,71	2,60	1,15	0,31	1,37	0,24	1,84	10,63	1,06	0,06
Сахар	27	40,25	50,05	37,70	53,33	27,70	30,50	45,80	58,20	48,10	35,64	427,27	42,73	2,73
Кондитерские изделия	9	30,00				20,00	30,00				20,00	100,00	10,00	0,00
Чай	0,2	0,20	0,40	0,40		0,20	0,20	0,80	0,40	1,00	0,20	3,80	0,38	-0,02
Какао	1,2		2,40		2,40	2,40		2,40			2,40	12,00	1,20	0,00
Кофе	1,2	2,40	4,00			2,40	4,00		4,00			19,20	1,92	-0,08
Дрожжи	0,1			0,75						0,75		1,50	0,15	-0,10
Соль	4	6,88	7,24	5,50	3,56	4,80	6,94	4,91	5,50	6,79	6,50	58,62	5,86	0,86
Специи	0,9	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	20,00	2,00	0,00
Мука картофельная	1,2		1,60	9,60	5,50				5,50		9,60	31,80	3,18	0,18

Для приготовления блюд используется йодированная соль. Овощи в сыром виде для приготовления салатов используются до 01.03., после только в переработанном виде или овощи урожая нового года.