



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Калтасинская
КШИ

А.М.Шамсутдинова
Г.Шамсутдинова

«20» сентября 2022 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Калтасинская коррекционная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Возраст от 7 до 11 лет

Сезон: осенне- зимний

день 1 понедельник
сезон: осенне-зимний

неделя первая
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Утверждаю
Директор КШИ Шамсутдинова А.Г.

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	ценность блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийн ости за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	Е мкг	B1мг	B2мг	Смг
завтрак																
194	каша пшеничная молочная жидкая	180/5	8,30	6,2	34,80	221,00		83,08	78,54	216,03	3,63	39,33	2,07	0,15	0,09	1,13
213	яйцо вареное	80	12,70	11,5	0,70	157,00		55,00	12,00	192,00	2,50	0,25		0,07	0,45	
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			33,00	29,90	84,70	734,00	24%	402,29	142,39	639,05	8,18	98,98	3,08	0,32	0,75	1,69
2 завтрак																
	банан	185	3	1,00	42,00	150,00		16,00	84,00		1,20			0,08	0,10	20,00
итого			3,00	1,00	42,00	150,00	5%	16,00	84,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,08	0,10	20,00
обед																
23	салат "степной"	80	1,20	4,80	5,90	71,00		13,64	14,77	35,20	0,45	0,00	0,14	5,00	0,04	3,41
34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	5,50	12,00	105,00		37,04	20,97	48,10	0,97	26,70	0,26	0,40	0,05	7,95
63	гуляш	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00		7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33
137	макаронные изделия отварные	200/7	7,30	5,60	44,50	262,00		12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09		
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			31,50	30,70	130,30	931,00	30%	115,01	122,79	266,33	9,29	50,80	4,00	5,77	0,46	11,98
полдник																
145	запеканка из творога	100/25	18,90	14,00	29,60	316,00		219,83	30,55	239,96	0,58	82,00	0,05	0,06	0,32	0,49
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
итого			22,80	15,90	59,78	467,50	15%	279,93	46,54	279,11	1,26	91,00	0,49	0,12	0,40	0,75
ужин																
8	салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00		11,31	10,49	19,35	0,50	0,00	0,37	0,03	0,02	5,52
86	кура отварная	60	14,20	12,00	0,20	165,00		11,75	11,98	101,18	1,13	30,33	0,44	0,03	0,08	0,55
101	рагу из овощей	230	4,50	11,50	20,02	202,00		50,02	34,51	67,14	1,07	14,87	4,34	0,06	0,06	10,96
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			23,48	24,12	68,82	592,00	19%	83,57	80,29	171,12	4,16	177,20	5,76	0,21	0,20	12,71
2 ужин																
183	молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116,00		222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08	
итого			7,55	10,75	26,00	226,00	7%	230,07	28,70	165,21	0,74	79,21	0,36	0,15	0,33	1,10
ВСЕГО			121,33	112,37	411,60	3100,50		1126,87	504,71	1520,82	24,83	497,19	13,69	6,65	2,24	48,23

день 2 вторник
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя первая

Утверждаю
Директор КШИ Шамсутдинова А.Г.
А. Шамсутдинов

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Смг
4,4																
120	каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,3	31,10	257,00		160,10	56,94	199,00	1,34	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26
189	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52
2	бутерброд с маслом	60/10	2,40	8,6	14,60	146,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			13,10	23,00	63,60	512,00	19%	419,68	94,00	407,23	2,62	133,31	1,75	0,25	0,39	0,82
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00	3%	32,00	18,00		4,40					
итого			0,80	0,80	19,60	94,00		32,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00			0,00
ОБЕД																
26	винегрет овощной	80	1,10	1,90	6,10	46,00		20,63	14,56	32,34	0,06	0,00	0,11	0,04	0,03	10,15
33	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,10	5,60	7,30	88,00		35,82	12,75	31,27	0,44	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03
66	котлеты, биточки, шницели	100	14,50	12,00	12,80	218,00		37,77	27,66	140,12	1,43	2,59	31,30	0,06	0,11	0,05
149	соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00		2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
114	каша перловая рассыпчатая	200/7	5,60	5,90	35,90	223,00		77,68	61,26	221,33	1,75	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13
305	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00	29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08		
ИТОГО			30,60	28,50	108,40	906,00	35%	199,60	165,20	428,18	8,24	77,59	36,83	0,36	0,87	15,35
ПОЛДНИК																
165	пирог с капустой	80	5,50	4,50	29,30	182,00		25,50	11,50	53,20	0,77	20,00	1,32	0,06	0,05	1,28
142	омлет натуральный	60/3	5,25	7,65	0,90	93,00		31,68	5,20	68,78	0,78	40,72	0,34	0,02	0,12	0,02
185	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
итого			12,25	13,75	46,00	356,00	13%	110,38	22,79	161,13	1,63	69,72	1,71	0,09	0,23	1,56
УЖИН																
9	салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,00		16,39	9,35	29,80	0,42	0,00	1,85	0,02	0,02	3,07
53	рыба отварная с соусом польским	90/35	16,50	11,20	1,40	172,00		12,10	5,28	76,29	0,46	37,20	0,00	0,06	0,10	0,06
94	картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186,00		47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			26,08	22,02	79,30	627,00	23%	97,85	86,50	220,33	4,23	199,38	3,10	0,36	0,32	18,25
2 ужин																
	катык	150	4,10	4,20	12,30	105,00		158,50	18,20	123,90	0,15	18,00	0,00	0,03	0,20	0,04
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08	
итого			5,85	8,45	29,30	215,00	8%	165,75	21,20	123,90	0,71	59,23	0,15	0,12	0,28	0,04

ВСЕГО		88,68	96,52	346,20	2710,00		1025,26	407,69	1340,77	21,83	539,23	43,54	1,18	2,09	36,02
-------	--	-------	-------	--------	---------	--	---------	--------	---------	-------	--------	-------	------	------	-------

день 3 среда

неделя первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Директор КШИ Шамсутдинова А.Г.

Ашм

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Cмг
ЗАВТРАК																
44	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	5,5	19,90	151,00		135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,16	0,65
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			17,50	17,70	69,10	507,00	16%	399,82	69,86	344,36	2,45	88,98	1,46	0,16	0,37	1,21
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00	3%	38,00	24,00		4,60			0,04	0,06	10,00
итого			0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	24,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,04	0,06	10,00
ОБЕД																
7	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	80	3,00	7,30	3,50	91,00		29,81	12,22	52,78	0,60	20,00	3,10	0,05	0,08	7,87
36	рассольник ленинградский	250/10	2,40	5,70	15,70	126,00		23,14	23,19	68,38	0,87	26,70	0,29	0,08	0,07	6,71
72	тефтели из говядины с рисом	150/40	16,70	24,70	18,10	362,00		11,46	28,36	137,56	1,15	5,10	0,00	0,03	0,09	0,61
116	каша пшенная рассыпчатая	200/7	8,20	7,6	41,90	272,00		74,30	92,33	194,00	2,49	39,33	0,87	0,19	0,06	1,13
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00	29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08		
ИТОГО			37,70	46,70	144,30	1157,00	36%	183,03	215,90	452,72	10,08	91,63	6,33	0,60	0,59	16,61
ПОЛДНИК																
158	пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	200/35	16,20	14,20	83,60	528,00		206,95	34,28	214,89	1,23	42,10	1,94	0,11	0,25	0,23
185	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
итого			29,60	15,60	96,88	639,50	20%	60,10	15,99	39,15	0,68	9,00	0,44	0,06	0,08	0,26
УЖИН																
11	салат из моркови с курагой или изюмом	80	1,50	0,10	14,80	65,00		36,89	34,45	49,03	0,82	0,00	1,12	0,04	0,06	1,46
73	фрикадельки мясные	50/25	6,60	4,70	5,20	90,00		15,09	10,45	55,02	0,48	8,68	0,16	0,02	0,05	0,02
113	каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00		70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			22,38	13,12	106,80	644,00	20%	144,44	253,36	354,91	8,56	180,01	3,56	0,38	0,32	3,81
2 ужин																
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00	6%	7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08	
	ряженка	150	4,50	4,80	6,00	78,00		176,20	20,60	0,15				0,05	0,25	1,03
итого			6,25	9,05	23,00	188,00		183,45	23,60	0,15	0,56	41,23	0,15	0,14	0,33	1,03
ВСЕГО			114,23	102,97	459,68	3229,50		1008,84	602,71	1191,29	26,93	410,85	11,94	1,38	1,75	32,92

день 4 четверг
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя первая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Cмг
ЗАВТРАК																
183	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,20	7,2	32,20	219,00		129,39	29,69	232,13	0,78	39,33	1,63	0,12	0,15	0,44
213	яйцо вареное	80	12,70	11,5	0,70	157,00		55,00	12,00	192,00	2,50	0,25		0,07	0,45	0,00
189	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52
2	бутерброд с маслом	60/10	2,40	8,6	14,60	146,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			24,30	30,40	65,40	631,00	20%	443,97	78,75	632,36	4,56	98,98	2,63	0,29	0,80	1,00
2 ЗАВТРАК																
	банан	185	3	1,00	42,00	150,00		16,00	84,00		1,20			0,08	0,10	20,00
итого			3,00	1,00	42,00	150,00	5%	16,00	84,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,08	0,10	20,00
ОБЕД																
8	салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00		11,31	10,49	19,35	0,50	0,00	0,37	0,03	0,02	5,52
43	суп крестьянский с крупой	250/10	2,40	6,40	11,70	115,00		28,69	12,88	51,33	0,46	9,00	2,44	0,03	0,03	6,01
55	рыба,запеченная с яйцом	80/30	19,70	12,10	3,80	203,00		14,00	16,54	135,08	0,47	13,63	0,00	0,11	0,10	0,22
94	картофельное пюре	200/7	4,10	6,60	26,90	186,00		47,50	38,64	111,40	1,35	30,18	0,27	0,18	0,14	13,92
149	соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00		2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
202	кисель из концентрата на плодовых	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			34,20	31,40	92,20	882,00	27%	133,44	132,73	322,82	6,98	61,81	5,19	0,54	0,38	26,47
ПОЛДНИК																
148	плюшка новомосковская	200/45	25,70	13,70	66,70	488,00		179,50	28,18	249,87	1,02	29,59	0,77	0,04	0,24	0,05
185	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
итого			27,20	15,30	82,50	569,00	18%	232,70	34,27	289,02	1,10	38,59	0,82	0,05	0,30	0,31
УЖИН																
18	салат из свеклы с изюмом	80	1,10	4,30	12,20	89,00		21,61	12,81	25,13	0,82	0,00	2,27	0,01	0,02	1,29
86	кура отварная	60	14,20	12,00	0,20	165,00		11,75	11,98	101,18	1,13	30,33	0,44	0,03	0,08	0,55
137	макаронные изделия отварные	200/7	7,30	5,60	44,50	262,00		12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09		
150	соус сметанный	40	0,50	1,80	2,20	27,00		8,04	1,11	7,46	0,05	9,00	0,09	0,01	0,10	0,01
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			27,88	24,32	107,70	768,00	24%	75,61	69,44	190,66	4,95	194,93	4,90	0,26	0,26	3,05
2 ужин																
	катык	150	4,10	4,20	12,30	105,00		158,50	18,20	123,90	0,15	18,00	0,00	0,03	0,20	0,04
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08	
итого			5,85	8,45	29,30	215,00	7%	165,75	21,20	123,90	0,71	59,23	0,15	0,12	0,28	0,04
ВСЕГО			122,43	110,87	419,10	3215,00		1067,47	420,39	1558,76	19,50	453,54	13,69	1,34	2,12	50,87

день 5 пятница
сезон: осенне- зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя первая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	ч. ценност ь блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	Е мкг	B1мг	B2мг	Смг
ЗАВТРАК																
122	каша манная молочная жидкая	230/6	6,90	9,4	33,70	247,00		144,29	21,03	121,30	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			18,90	21,60	82,90	603,00	21%	408,50	72,88	352,32	2,53	131,93	1,72	0,17	0,37	0,81
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,60	20,60	94,00		38,00	24,00		4,60			0,04	0,06	10,00
итого			0,80	0,60	20,60	94,00	3%	38,00	24,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,04	0,06	10,00
ОБЕД																
8	салат из свежих помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00		11,31	10,49	19,35	0,50	0,00	0,37	0,03	0,02	5,52
42	суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00		31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10
76	голубцы ленивые	100	14,90	11,40	12,90	215,00		41,69	28,29	150,13	1,11	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			22,30	12,80	78,00	922,00	32%	44,32	59,80	0,00	4,97	0,50	7,07	0,59	0,51	7,54
ПОЛДНИК																
142	омлет натуральный	120/5	10,50	15,30	1,80	186,00		63,37	10,39	137,56	1,55	81,43	0,69	0,03	0,24	0,03
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
итого			12,00	16,90	17,48	267,00	9%	116,57	16,48	176,71	1,63	90,43	0,74	0,04	0,30	0,29
УЖИН																
26	Винегрет овощной	80	1,10	1,90	6,10	46,00		20,63	14,56	32,34	0,61	0,00	0,11	0,04	0,03	10,15
66	котлеты, биточки, шницели	100	14,50	12,00	12,80	218,00		34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
117	каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,60	5,90	42,70	246,00		61,81	68,69	133,96	1,36	39,33	0,92	0,06	0,06	1,13
149	соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00		2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			25,38	22,22	112,60	762,00	27%	141,05	147,59	314,88	5,48	182,42	5,18	0,29	0,27	13,33
2 ужин																
183	молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116,00		222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08	
итого			7,55	10,75	26,00	226,00	8%	230,07	28,70	165,21	0,74	79,21	0,36	0,15	0,33	1,10
ВСЕГО			86,93	84,87	337,58	2874,00		978,51	349,45	1009,12	19,95	484,49	15,07	1,28	1,84	33,07

день 6 суббота
сезон: осенне- зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя первая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Смг
ЗАВТРАК																
115	каша пшеничная рассыпчатая	200/7	8,30	6,2	34,80	221,00		83,08	78,54	216,03	3,63	39,33	2,07	0,15	0,09	1,13
189	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
ИТОГО			19,70	17,90	79,10	551,00	19%	342,66	115,60	424,26	4,91	98,73	3,07	0,25	0,29	1,69
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	18,00		4,40			0,06	0,02	20,00
ИТОГО			0,80	0,80	19,60	94,00	3%	38,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,06	0,02	20,00
ОБЕД																
7	салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	80	3,00	7,30	3,50	91,00		29,81	12,22	52,78	0,60	20,00	3,10	0,05	0,08	7,87
47	уха рыбацкая	250/30	5,20	3,30	13,80	107,00		12,59	9,36	48,83	0,70	12,33	0,47	0,07	0,05	1,92
65	жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	299,00		25,78	49,83	214,30	3,21	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01
202	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			32,20	29,30	79,50	801,00	27%	98,08	122,71	315,91	8,59	32,83	9,72	0,44	0,36	14,80
ПОЛДНИК																
131	плов с изюмом	230	5,40	22,50	61,10	469,00		25,00	48,98	121,79	1,10	0,00	10,27	0,08	0,06	2,00
185	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
ИТОГО			9,30	24,40	91,28	620,50	21%	85,10	64,97	160,94	1,78	9,00	10,71	0,14	0,14	2,26
УЖИН																
21	салат пестрый	80	0,80	3,60	7,80	66,00		18,70	10,86	20,07	1,00	0,00	1,86	0,01	0,01	0,66
73	фрикадельки мясные	50/25	6,60	4,70	5,20	90,00		15,09	10,45	55,02	0,48	8,68	0,16	0,02	0,05	0,02
137	макаронные изделия отварные	200/7	7,30	5,60	44,50	262,00		12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09		
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
ИТОГО			19,48	14,52	106,10	643,00	22%	68,00	64,85	131,98	4,43	164,28	4,12	0,24	0,12	1,88
2 ужин																
	ряженка	150	6,00	6,40	8,00	104,00		120,00		95,00	0,10	0,02		0,03	0,17	
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08	
ИТОГО			7,75	10,65	25,00	214,00	7%	127,25	3,00	95,00	0,66	41,25	0,15	0,12	0,25	0,00
ВСЕГО			89,23	97,57	400,58	2923,50		759,09	389,13	1128,09	24,77	346,09	27,77	1,25	1,18	40,63

день 7 воскресенье
сезон: осенне- зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя первая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г. Шамсутдинова

Ф.И.О.

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины					
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Смг	
ЗАВТРАК																	
120	каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,3	31,10	257,00		160,10	56,94	199,00	1,34	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26	
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	
итого			19,70	23,50	80,30	613,00	23%	424,31	108,79	430,02	3,39	133,31	1,76	0,25	0,40	0,82	
2 ЗАВТРАК																	
	банан	185	3	1,00	42,00	150,00		16,00	84,00		1,20			0,08	0,10	20,00	
итого			3,00	1,00	42,00	150,00	6%	16,00	84,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,08	0,10	20,00	
ОБЕД																	
9	салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,00		16,39	9,35	29,80	0,42	0,00	1,85	0,02	0,02	3,07	
38	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,60	18,90	111,00		13,69	20,92	5574,00	0,86	10,62	0,32	0,08	0,05	6,60	
81	плов из говядины	150/6	15,00	11,10	20,60	242,00		92,93	51,98	190,24	2,32	57,24	0,82	0,11	0,22	24,08	
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08		
ИТОГО			25,80	18,70	107,00	703,00	26%	167,33	142,05	5794,04	8,57	68,36	5,06	0,46	0,58	34,04	
ПОЛДНИК																	
142	омлет натуральный	120/5	10,50	15,30	1,80	186,00		63,37	10,39	137,56	1,55	81,43	0,69	0,03	0,24	0,03	
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02		
итого			14,40	17,20	31,98	337,50	12%	123,47	26,38	176,71	2,23	90,43	1,13	0,09	0,32	0,29	
УЖИН																	
17	салат из свеклы с растительным маслом	80	1,00	5,90	4,80	76,00		24,28	12,90	25,55	0,83	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59	
86	кура отварная	60	14,20	12,00	0,20	165,00		11,75	11,98	101,18	1,13	30,33	0,44	0,03	0,08	0,55	
113	каша перловая рассыпчатая	200/7	5,60	5,9	35,90	223,00		77,68	61,26	221,33	1,75	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13	
	сок яблочный	200	0,08	0,02	19,60	84,00		8,00	14,00	2,80	0,76	132,00	0,20	0,02	0,02	1,20	
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04		
итого			25,58	24,42	89,50	689,00	25%	135,51	119,94	350,86	5,67	201,66	5,80	0,23	0,23	3,47	
2 ужин																	
	ряженка	150	6,00	6,40	8,00	104,00		120,00		95,00	0,10	0,02		0,03	0,17		
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,23	0,15	0,09	0,08		
итого			7,75	10,65	25,00	214,00		8%	127,25	3,00	95,00	0,66	41,25	0,15	0,12	0,25	0,00
ВСЕГО			96,23	95,47	375,78	2706,50		993,87	484,16	6846,63	21,72	535,01	13,90	1,23	1,88	58,62	

день 8 понедельник
сезон: осенне- зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

А.Шамсутдинов

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	Е мкг	B1мг	B2мг	Смг
ЗАВТРАК																
183	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,20	7,2	32,20	219,00		129,39	29,69		0,78			0,12	0,15	0,44
189	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			17,60	18,90	76,50	549,00	17%	388,97	66,75	208,23	2,06	59,40	1,00	0,22	0,35	1,00
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	18,00		4,40			0,06	0,02	20,00
итого			0,80	0,80	19,60	94,00	3%	38,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,06	0,02	20,00
ОБЕД																
9	салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,00		16,39	9,35	29,80	0,42	0,00	1,85	0,02	0,02	3,07
34	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,90	5,50	12,00	105,00		37,04	20,97	48,10	0,97	26,70	0,26	0,04	0,05	7,95
72	Тефтели из говядины с рисом	150/40	16,70	24,70	18,10	362,00		11,46	28,36	137,56	1,15	5,10	0,00	0,03	0,09	0,61
94	картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186,00		47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
202	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			30,30	41,70	103,30	1001,00	32%	142,35	148,05	326,90	8,01	62,48	4,45	0,43	0,38	25,55
ПОЛДНИК																
147	сырники из творога	100/10	14,80	16,40	19,80	288,00		134,77	20,29	171,91	0,53	49,37	0,02	0,04	0,21	0,08
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
итого			18,70	18,30	49,98	439,50	14%	194,87	36,28	211,06	1,21	58,37	0,46	0,10	0,29	0,34
УЖИН																
7	салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	3,00	7,30	3,50	91,00		29,81	12,22	52,78	0,66	20,00	3,10	0,05	0,08	7,87
56	котлеты или биточки рыбные	100	14,90	11,40	12,90	215,00		41,69	28,29	150,13	1,11	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15
113	каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,7	38,20	264,00		70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13
149	соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00		2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
	сок	200	0,70	0,20	28,80	112,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			33,20	29,00	114,80	850,00	27%	172,00	247,85	456,63	9,15	209,77	10,84	0,48	0,42	11,15
2 ужин																
183	молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116,00		222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08	
итого			7,55	10,75	26,00	226,00	7%	230,07	28,70	165,21	0,74	79,28	0,36	0,15	0,33	1,10
ВСЕГО			108,15	119,45	390,18	3159,50		1166,26	545,63	1368,03	25,57	469,30	17,11	1,44	1,79	59,14

день 9 вторник
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины					
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Cмг	
ЗАВТРАК																	
124	каша молочная"дружба"	230/6	7,10	9,8	37,30	267,00		141,42	40,45	163,21	0,90	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	
2	бутерброд с маслом	60/10	2,40	8,6	14,60	146,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	
итого			13,10	22,00	74,70	548,00	20%	405,63	92,30	394,23	2,95	131,01	1,33	0,21	0,37	0,81	
2 ЗАВТРАК																	
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	18,00		4,40			0,06	0,02	20,00	
итого			0,80	0,80	19,60	94,00	3%	38,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,06	0,02	20,00	
ОБЕД																	
26	винегрет овощной	80	1,10	1,90	6,10	46,00		20,63	14,56	32,34	0,61	0,00	0,11	0,04	0,03	10,15	
36	Рассольник ленинградский	250/10	2,40	5,70	15,70	126,00		23,14	23,19	68,38	0,87	26,70	0,29	0,08	0,07	6,71	
66	котлеты, биточки, шницели	100	14,50	12,00	12,80	218,00		37,77	27,66	140,12	1,43	2,59	31,30	0,06	0,11	0,05	
137	макаронные изделия отварные	200/7	7,30	5,60	44,50	262,00		12,41	9,74	54,09	0,10	23,60	1,12	0,09	0,03	0,00	
149	соус томатный	40	0,40	1,80	2,40	27,00		2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80	
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08		
ИТОГО			33,10	28,40	146,60	985,00	35%	140,31	137,83	300,59	8,10	61,89	34,93	0,53	0,54	18,00	
ПОЛДНИК																	
164	пирог с рыбными консервами	80	8,00	5,60	28,30	198,00		18,79	16,00	89,09	0,72	13,62	0,81	0,05	0,07	0,04	
185	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	
итого			9,50	7,20	44,10	279,00	10%	71,99	22,09	128,24	0,80	22,62	0,86	0,06	0,13	0,30	
УЖИН																	
11	салат из моркови с курагаи или изюмом	80	1,50	0,10	14,80	65,00		36,89	34,45	49,03	0,82	0,00	1,12	0,04	0,06	1,46	
86	кура отварная	60	14,20	12,00	0,20	165,00		11,75	11,98	101,18	1,13	30,33	0,44	0,03	0,08	0,55	
101	рагу овощное	230	4,50	11,50	20,20	202,00		50,02	34,51	67,14	1,07	14,87	4,34	0,06	0,06	10,96	
	сок	200	0,70	0,20	28,80	112,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20	
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04		
итого			25,60	24,40	93,00	685,00	24%	126,46	110,74	217,35	4,98	177,20	7,30	0,25	0,27	14,17	
2 ужин																	
	катык	150	4,10	4,20	12,30	105,00		158,50	18,20	123,90	0,15	18,00	0,00	0,03	0,20	0,04	
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08		
итого			5,85	8,45	29,30	215,00	8%	165,75	21,20	123,90	0,71	59,30	0,15	0,12	0,28	0,04	
ВСЕГО			87,95	91,25	407,30	2806,00		948,14	402,16	1164,31	21,94	452,02	44,57	1,23	1,61	53,32	

день 10 среда
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины					
			Б	Ж	У	ч. ценность блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Смг	
ЗАВТРАК																	
122	каша манная молочная жидкая	230/6	6,90	9,4	33,70	247,00		144,29	21,03	121,30	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25	
189	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	
итого			18,30	21,10	78,00	577,00	19%	403,87	58,09	329,53	1,76	131,93	1,71	0,17	0,36	0,81	
2 ЗАВТРАК																	
	банан	185	3,00	1,00	42,00	150,00		16,00	84,00		1,20			0,08	0,10	20,00	
итого			3,00	1,00	42,00	150,00	5%	16,00	84,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,08	0,10	20,00	
ОБЕД																	
25	салат "здоровье"	80	1,30	5,90	4,60	76,00		16,62	16,94	34,65	0,52	0,00	0,16	0,04	0,04	1,65	
33	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,10	5,60	7,30	88,00		35,82	12,75	31,27	0,44	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	
63	гуляш	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00		7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33	
117	каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,60	5,90	42,70	246,00		61,81	68,69	133,98	1,36	39,33	0,92	0,06	0,06	1,13	
202	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00		
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08		
ИТОГО			28,60	32,10	101,30	901,00	30%	151,75	167,19	328,84	8,31	66,53	3,76	0,33	0,30	13,14	
ПОЛДНИК																	
158	оладьи с молоком сгущенным	200/35	16,20	14,20	83,60	528,00		206,95	34,28	214,89	1,23	42,10	1,94	0,11	0,25	0,23	
185	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08		0,05	0,01	0,06	0,26	
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02		
итого			17,70	15,80	99,40	609,00	20%	53,20	40,37	254,04	1,31	42,10	1,99	0,12	0,31	0,49	
УЖИН																	
8	салат из помидоров	80	0,70	3,20	3,50	47,00		11,31	10,49	19,35	0,50	0,00	0,37	0,03	0,02	5,52	
65	жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	299,00		25,78	49,83	214,30	3,21	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	
	сок	200	16,00	0,00	0,00	70,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20	
	хлеб пшеничный	80	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04		
итого			4,70	21,20	50,80	557,00	19%	64,89	90,12	233,65	5,67	132,00	5,85	0,29	0,24	11,73	
2 ужин																	
	ряженка	150	4,50	4,80	6,00	78,00		176,20	20,60	0,15				0,05	0,25	1,03	
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08		
итого			6,25	9,05	23,00	188,00		6%	183,45	23,60	0,15	0,56	41,30	0,15	0,14	0,33	1,03
ВСЕГО								873,16	463,37	1146,21	18,81	413,86	13,46	1,13	1,64	47,20	

день 11 четверг
сезон: осенне-зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г. Шамсутдинова

А.Г. Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Смг
ЗАВТРАК																
183	каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,20	7,2	32,20	219,00		129,39	29,69		0,78			0,12	0,08	0,44
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
2	бутерброд с маслом	60/10	2,40	8,6	14,60	146,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
213	яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,50		27,50	6,00	96,00	1,25	0,13		0,04	0,23	0,00
итого			18,55	25,15	69,95	578,50	19%	421,10	87,54	327,02	4,08	59,53	1,01	0,26	0,52	1,00
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	18,00		4,40			0,06	0,04	20,00
итого			0,80	0,80	19,60	94,00	3%	38,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,06	0,04	20,00
ОБЕД																
9	салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,00		16,39	9,35	29,80	0,42	0,00	1,85	0,02	0,02	3,07
39	суп картофельный с лапшой домашней	250	2,90	2,80	17,90	110,00		15,10	20,93	58,03	0,86	12,87	0,17	0,08	0,06	6,60
53	рыба отварная с соусом польским	90/35	16,50	11,20	1,40	172,00		12,10	5,28	76,29	0,46	37,20	0,00	0,06	0,10	0,06
94	картофельное пюре	200	4,10	6,60	26,90	186,00		47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,08	0,80
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			31,60	25,60	113,70	818,00	27%	135,47	133,43	275,56	8,10	80,75	4,36	0,57	0,55	10,82
ПОЛДНИК																
148	пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	200/45	25,70	13,70	66,70	488,00		179,00	28,18	249,87	1,02	25,59	0,77	0,04	0,24	0,05
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
итого			29,60	15,60	96,88	639,50	21%	239,10	44,17	289,02	1,70	34,59	1,21	0,10	0,32	0,31
УЖИН																
6	салат из белокочанной капусты	80	1,70	3,60	8,20	71,60		47,06	16,43		0,60			0,02	0,04	17,32
73	фрикадельки мясные	50/25	6,60	4,70	5,20	90,00		15,09	10,45	55,02	0,48	8,68	0,16	0,02	0,05	0,02
113	каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,7	38,20	264,00		70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13
	сок	200	0,70	0,20	28,80	112,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			23,20	16,80	109,40	678,60	22%	160,61	231,34	303,08	8,34	180,01	2,86	0,36	0,31	19,67
2 ужин																
	катык	150	4,10	4,20	12,30	105,00		158,50	18,20	123,90	0,15	18,00	0,00	0,03	0,20	0,04
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08	
итого			5,85	8,45	29,30	215,00	7%	165,75	21,20	123,90	0,71	59,30	0,15	0,12	0,28	0,04
ВСЕГО			109,60	92,40	438,83	3023,60		1160,03	535,68	1318,58	27,33	414,18	9,59	1,47	2,02	51,84

день 12 пятница
сезон осенне- зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г.Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич. ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел. вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Cмг
ЗАВТРАК																
115	каша пшеничная рассыпчатая	200/7	8,30	6,2	34,80	221,00		83,08	78,54	216,03	3,63	39,33	2,07	0,15	0,09	1,13
189	кофейный напиток	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
ИТОГО			19,70	17,90	79,10	551,00	20%	342,66	115,60	424,26	4,91	98,73	3,07	0,25	0,29	1,69
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,60	20,60	94,00		38,00	24,00		4,60			0,04	0,06	10,00
ИТОГО			0,80	0,60	20,60	94,00	3%	38,00	24,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,04	0,06	10,00
ОБЕД																
11	салат из моркови с курагаи или изюмом	80	1,50	0,10	14,80	65,00		36,89	34,45	49,03	0,82	0,00	1,12	0,04	0,06	1,46
42	суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00		31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10
78	запеканка или рулет картофельный с мясом	200/6	18,10	22,90	28,20	394,00		28,23	53,70	232,06	3,56	17,70	4,71	0,15	0,18	3,77
202	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			33,20	28,50	106,40	907,00	32%	126,44	177,56	382,84	10,36	35,90	8,21	0,61	0,43	12,33
ПОЛДНИК																
142	омлет натуральный	120/5	10,50	15,30	1,80	186,00		63,37	10,39	137,56	1,55	81,43	0,69	0,03	0,24	0,03
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
ИТОГО			12,00	16,90	17,48	267,00	10%	116,57	16,48	176,71	1,63	90,43	0,74	0,04	0,30	0,29
УЖИН																
17	салат из свеклы с растительным маслом	80	1,00	5,90	4,80	76,00		24,28	12,90	25,55	0,83	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59
73	фрикадельки мясные	50/25	6,60	4,70	5,20	90,00		15,09	10,45	55,02	0,48	8,68	0,18	0,02	0,05	0,02
137	макаронные изделия отварные	200/7	7,30	5,60	44,50	262,00		12,41	9,74	54,09	0,10	23,60	1,12	0,09	0,03	0,00
	сок	200	0,70	0,20	28,80	112,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
ИТОГО			29,00	25,40	105,60	764,00	27%	79,58	62,89	134,66	3,37	164,28	5,71	0,24	0,17	1,81
2 ужин																
183	молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116,00		222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08	
ИТОГО			7,55	10,75	26,00	226,00	8%	230,07	28,70	165,21	0,74	79,28	0,36	0,15	0,33	1,10
ВСЕГО				102,25	100,05	355,18		933,32	425,23	1283,68	25,61	468,62	18,09	1,33	1,58	27,22

день 13 суббота
сезон: весенний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г. Шамсутдинова

В.Шамсутдинов

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Cмг
ЗАВТРАК																
120	каша овсяная молочная жидкая	230/6	7,70	11,3	31,10	257,00		160,10	56,94	199,00	1,34	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26
192	какао с молоком	200	3,60	3,6	22,80	135,00		110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			19,70	23,50	80,30	613,00	20%	424,31	108,79	430,02	3,39	133,31	1,76	0,25	0,40	0,82
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	18,00		4,40			0,06	0,04	20,00
итого			0,80	0,80	19,60	94,00	3%	38,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,06	0,04	20,00
ОБЕД																
3	салат из белокачанной капусты	80	1,50	3,60	7,40	67,00		40,75	12,20	23,09	0,49	0,00	1,93	0,02	0,03	7,47
43	суп крестьянский с крупой	250/10	2,40	6,40	11,70	115,00		28,69	12,88	51,33	0,46	9,00	2,44	0,03	0,03	6,01
65	жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	299,00		25,78	49,83	214,30	3,21	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01
294	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00		14,62	8,50		0,92			0,07	0,21	0,29
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			28,40	28,80	102,50	787,00	25%	139,54	134,71	288,72	9,13	9,50	10,52	0,44	0,50	18,78
ПОЛДНИК																
131	плов с изюмом	230	5,40	22,50	61,10	469,00		25,00	48,98	121,79	1,10	0,00	10,27	0,08	0,06	2,00
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
итого			9,30	24,40	91,28	620,50	20%	85,10	64,97	160,94	1,78	9,00	10,71	0,14	0,14	2,26
УЖИН																
21	салат"пестрый"	80	0,80	3,60	7,80	66,00		18,70	10,86	20,07	1,00	0,00	1,86	0,01	0,01	0,66
63	гуляш	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00		7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33
116	каша пшенная рассыпчатая	200/7	8,20	7,60	41,90	272,00		74,30	92,33	194,74	2,49	39,33	0,87	0,19	0,06	1,13
	сок	200	0,70	0,20	28,80	112,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			28,10	25,40	110,30	778,00	25%	128,40	150,50	343,75	7,36	171,33	4,54	0,35	0,22	3,32
2 ужин																
	катык	150	4,10	4,20	12,30	105,00		158,50	18,20	123,90	0,15	18,00	0,00	0,03	0,20	0,04
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08	
итого			5,85	8,45	29,30	215,00	7%	165,75	21,20	123,90	0,71	59,30	0,15	0,12	0,28	0,04
ВСЕГО			92,15	111,35	433,28	3107,50		981,10	498,17	1347,33	26,77	382,44	27,68	1,36	1,58	45,22

день 14 воскресенье
сезон: осенне - зимний
возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

неделя вторая

Утверждаю
Директор КШИ А.Г. Шамсутдинова

№ рецепт уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	Химический состав			энергетич.ценность		Минеральные вещества				Витамины				
			Б	Ж	У	энергетич. ценность блюда (ккал)	удел.вес к общей калорийнос ти за день	Ca	Mg	P	Fe	A мкг	E мкг	B1мг	B2мг	Cмг
ЗАВТРАК																
122	каша манная молочная жидкая	230/6	6,90	9,4	33,70	247,00		144,29	21,03	121,30	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
189	кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,1	17,90	109,00		106,00	12,18	78,30	0,13	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52
2	бутерброд с маслом и сыром	60/5/15	8,40	8,6	26,40	221,00		153,58	24,88	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
итого			18,30	21,10	78,00	577,00	22%	403,87	58,09	329,53	1,76	131,93	1,71	0,17	0,36	0,81
2 ЗАВТРАК																
	яблоко	185	0,80	0,80	19,60	94,00		38,00	18,00		4,40			0,06	0,04	20,00
итого			0,80	0,80	19,60	94,00	4%	38,00	18,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,06	0,04	20,00
ОБЕД																
18	салат из свеклы с изюмом	80	1,10	4,30	12,20	89,00		21,61	12,81	25,13	0,82	0,00	2,27	0,01	0,02	1,29
47	уха рыбацкая	250/30	5,20	3,30	13,80	107,00		12,59	9,36	48,83	0,70	12,33	0,47	0,07	0,05	1,92
76	голубцы ленивые	220/40	17,50	12,30	13,30	233,00		51,73	34,32	142,90	1,54	11,04	0,00	0,04	0,12	1,37
202	кисель из концентрата на плодовых	200	0,00	0,00	10,00	119,00		0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	80	6,90	1,30	33,90	185,00		29,70	51,30		4,05	0,50	2,07	0,18	0,08	
ИТОГО			30,70	21,20	83,20	733,00	28%	115,83	107,79	216,86	7,14	23,87	4,81	0,30	0,27	4,58
ПОЛДНИК																
142	омлет натуральный	120/5	10,50	15,30	1,80	186,00		63,37	10,37	137,56	1,55	81,43	0,69	0,03	0,24	0,03
185	чай с молоком и с сахаром	200	1,50	1,60	15,68	81,00		53,20	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50		6,90	9,90		0,60		0,39	0,05	0,02	
итого			14,40	17,20	31,98	337,50	13%	123,47	26,36	176,71	2,23	90,43	1,13	0,09	0,32	0,29
УЖИН																
9	салат из свежих огурцов	80	0,70	3,60	2,40	44,00		16,39	9,35	29,80	0,42	0,00	1,85	0,02	0,02	3,07
73	фрикадельки мясные	50/25	6,60	4,70	5,20	90,00		15,09	10,45	55,02	0,48	8,68	0,16	0,02	0,05	0,02
137	макаронные изделия отварные	200/7	7,30	5,60	44,50	262,00		12,41	9,74	54,09	0,10	23,60	1,12	0,09	0,03	0,00
	сок	200	0,70	0,20	28,80	112,00		14,00	10,00		0,76	132,00	0,62	0,02	0,03	1,20
	хлеб пшеничный	60	4,70	0,60	29,00	141,00		13,80	19,80		1,20		0,78	0,10	0,04	
итого			20,00	14,70	109,90	649,00	25%	71,69	59,34	138,91	2,96	164,28	4,53	0,25	0,17	4,29
2 ужин																
	катык	150	4,10	4,20	12,30	105,00		158,50	18,20	123,90	0,15	18,00	0,00	0,03	0,20	0,04
	печенье	25	1,75	4,25	17,00	110,00		7,25	3,00		0,56	41,30	0,15	0,09	0,08	
итого			5,85	8,45	29,30	215,00		8%	165,75	21,20	123,90	0,71	59,30	0,15	0,12	0,28
ВСЕГО								918,61	290,78	985,91	19,20	469,81	12,33	0,99	1,44	30,01

Форма 6 "Ведомость контроля за рационом питания"

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	хлеб пшен.	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150,0	100,0%	0,0
2	хлеб ржан.	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80,0	100,0%	0,0
3	мука	15	27	50	76	2	17	4	6	3	43	2	23,0	153,3%	8,0
4	крупа макар.изд.	60	51	51	104	107	72	95	56	77	97	51	76,1	126,8%	16,1
5	картофель	187	351	164	319	341	354	357	446	273	242	71	291,8	156,0%	104,8
6	овощи	280	382	350	344	315	391	533	406	353	407	315	379,6	135,6%	99,6
7	фрукты свеж.	185	193	285	282	182	213	167	263	231	159	240	221,5	119,7%	36,5
8	соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200,0	100,0%	0,0
9	фрукты сух.	15		20		20		20		20		20	10,0	66,7%	-5,0
10	сахар	30	36	34	36	32	48	38	58	56	31	33	40,2	134,0%	10,2
11	кондит. изд.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25,0	100,0%	0,0
12	кофе	2	2		2		2		2		2		1,0	50,0%	-1,0
13	какао	1		2		2		2		2		2	1,0	100,0%	0,0
14	чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	100,0%	0,0
15	мясо	70	109	104	91	68	109	109	110	109	68	104	98,1	140,1%	28,1
16	мясо птица	35		109		103			52		109		37,3	106,6%	2,3
17	рыба	58	137			222	47				222		62,8	108,3%	4,8
19	молоко, кисломол. и зд.	450	474	449	444	453	424	418	457	493	437	456	450,5	100,1%	0,5
20	творог	50	94			134	36		100			157	52,1	104,2%	2,1
21	сметана	10	10	10	9	10	4	10	13	14	10	10	10,0	100,0%	0,0
22	сыр	10	10		15		15	15	15	15		15	10,0	100,0%	0,0
23	масло сливочное	30	26	33	36	52	31	16	33	30	44	33	33,4	111,3%	3,4
24	масло растительн.	15	13	22	19	7	18	21	23	15	24	17	17,9	119,3%	2,9
25	яйцо	50	47	42	43	34	75	14	41	110	50	44	50,0	100,0%	0,0
26	соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	100,0%	0,0

Список использованной литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010г. Издание второе, исправленное и дополненное. ООО «Фирма Партнер»;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Издание третье, переработанное и дополненное. Уфа 2014г. ООО «Фирма Партнер»

ПРИМЕЧАНИЕ:

В государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Калтасинская коррекционная школа-интернат проводится витаминизация аскорбиновой кислотой следующих блюд:

1. кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах;
2. компот из смеси сухофруктов;