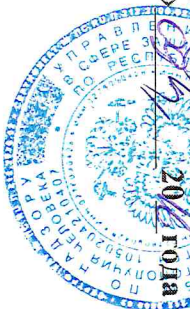


СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан

Г.В.Пермина

«21» 2016 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ Уфимская КШИ №63

З.А.Алиуллина

«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

осень-зима

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)					
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															

Завтрак

Каша манная молочная жидкая №190, сб.шк. 200/5 7,80 9,30 34,10 249,00 0,10 0,20 1,40 0,10 134,90 121,80 20,30 0,40
2014 г.

Кофейный напиток на молоке

200 3,30 3,40 14,90 98,30 0,20 1,30 120,20 90,00 14,00 0,10

Дйцо вареное 52 6,60 6,00 0,40 81,60 0,20 28,60 99,80 6,20 1,30

Сыр порционн 10 2,30 2,90 36,00 0,10 100,00 54,00 5,00 0,10

Хлеб пшеничный 40 3,00 0,40 19,90 90,40 8,00 26,00 5,60 0,40

Итого за прием 23,00 22,00 69,30 555,30 0,10 0,60 2,90 0,20 391,70 391,60 51,10 2,30

Второй завтрак

Вит.напиток "Валетек" справ.М.2003 г.№425 200 18,60 73,00 0,40 0,50 20,00 0,20 32,00 22,00 18,00 4,40

Фрукты свежие 200 0,80 0,00 19,60 90,00 0,10 20,00 0,10 32,00 22,00 18,00 4,40

Итого за прием 0,80 0,00 38,20 163,00 0,50 0,50 40,00 0,30 32,00 22,00 18,00 9,40

Обед

Салат "Степной" сб.шк.2004 г.№25 60 0,70 2,70 6,40 55,00 1,00 4,20 16,90 26,40 11,10 0,30

Борщ с капустой и картофелем сб.шк.2004 г.№110 250/10 2,10 4,10 13,30 97,70 0,10 0,10 7,90 6,10 46,00 56,10 24,50 1,10

Котлеты рубленые из птицы- супав.М.2003 г.№205 90/7 13,50 20,50 13,90 298,00 0,10 0,10 0,40 0,10 20,00 133,20 20,80 1,80

Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г. 180 4,40 4,80 18,40 133,00 0,10 0,10 32,00 0,50 108,00 77,30 38,70 1,60

Компот из сухофруктов №639 сб.шк.2014 г. 200 0,6 0,1 21,8 89 0,7 14,8 15,4 6 1,2

Хлеб пшеничный 50 3,80 0,50 24,90 113,00 0,10 0,05 72,40 10,00 32,50 7,00 0,60

Хлеб ржаной 40 2,65 0,50 13,70 72,40 0,05 0,05 14,00 63,20 18,80 1,55

Итого за прием 27,75 33,20 112,40 858,10 0,45 0,35 42,00 10,90 229,70 404,10 126,90 8,15

Полдник

Сок фруктовый 200 1,00 18,20 76,00 4,00 14,00 14,00 8,00 0,60

Вафли порц. 30 0,60 0,70 17,40 79,70 0,10 1,60 3,60 8,10 2,30 0,30

Итого за прием 1,60 0,70 35,60 155,70 4,10 1,60 17,60 22,10 10,30 0,90

Ужин

Рыба припущенная №79, сб.2014 г. 100 23,50 7,00 0,40 158,00 0,10 0,10 0,60 0,30 15,00 160,00 21,40 1,50

Картофель в молоке №137, сб. шк. 2014 г. 180 3,80 2,00 21,40 125,00 0,20 0,10 10,60 65,90 127,70 42,10 1,70

Чай с молоком-сб.шк.2004 г.№685 200 1,40 1,50 6,70 45,00 0,10 0,30 52,20 48,30 8,80 0,40

Салат из белокочанной капусты с яблоками- сб.шк.2004 г.№42 60 1,10 2,80 5,80 52,00 11,70 28,00 18,80 10,20 0,60

Хлеб ржаной 40 2,65 0,50 13,70 72,40 0,05 0,05 14,00 63,20 18,80 1,55

Хлеб пшеничный 40 3,00 0,40 19,90 90,40 8,00 26,00 5,60 0,40

Итого за прием		35,45	14,20	67,90	542,80	0,35	0,35	23,20	0,30	183,10	444,00	106,90	6,15
Второй ужин													
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20
Итого за прием		5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20
Итого за день		94,10	76,40	331,60	2383,90	1,50	2,10	113,60	13,40	1094,10	1473,80	541,20	27,10

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																
Сыр порционно	15	3,5	4,4		54			0,2	0,1	150	81	7,5	0,2			
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5			
Каша молочная "Дружба" сб.шк.2004 г.№311	200/5	6,3	8,6	33,1	238,0	0,1	0,2	0,6	0,1	126,2	163,2	38,8	0,8			
Какао с молоком №693 сб.шк.2004 г.	200	3,3	3,1	13,6	94,0		0,1	0,5		108,6	105,7	24,2	0,6			
Итого за прием		16,5	16,5	69,1	487,7	0,2	0,3	1,3	0,2	393,8	379,2	76,8	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																
Гуляш из отварной говядины - сб.диет.пит.2002 г.№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			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6			
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	1,55			
вит.напиток"Валетек" справ.М.2003 г.№425	200			18,60	73,00	0,40	0,50	20,00	0,20				5,00			
Рассольник ленинградский-сб.шк.2004 г."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			
Салат из св.помидоров с р/м сб.шк.2004 г.№19	60	0,6	3,1	3,5	44,2			10,8	0,4	11	19	9,6	0,5			
Макаронные изделия отварные- сб.шк.2004 г.№332	180/6	6,6	4,3	44,0	245,4	0,1			0,1	16,3	56,4	10,4	1,1			
Итого за прием		31,1	28,1	124,5	880,4	0,9	0,9	38,3	27,5	106,0	399,9	103,1	11,0			
Полдник																
Кофейный напиток сб.шк.2004 г.№692	200	2,2	2	12,7	71,2		0,1	0,7		60,2	45	7	0,1			
Ватрушка с творогом №741, сб.шк. 2004 г.	70	8,9	4,2	31,1	198	0,1	0,1	0,1	6	44,9	87,9	11,6	0,7			
Итого за прием		11,1	6,2	43,8	269,2	0,1	0,2	0,8	6,0	105,1	132,9	18,6	0,8			
Ужин																
Огурцы порционно	40	0,3		1	5,6			2		9,2	16,8	5,6	0,2			
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40		0,05			14,00	63,20	18,80	1,55			
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4			
Рыба тушенная в томате с овощами №80 сб.2014 г.	100	17,5	9	3,4	164,0		0,9		6,1	22,9	31,9	12,8	0,4			
Картофель отварной №136 сб.шк.2014 г.	180	3,5	0,7	27,0	135,0	0,2	0,2	7,4	0,1	65,9	122,5	37,1	1,2			
Чай с лимоном сб.шк.2004 г.№686	200	0,1		4,7	20,0			1,1		3	4,8	2,6	0,4			
Итого за прием		27,1	11,0	69,7	487,4	0,3	0,3	11,4	6,2	122,6	265	82,5	4,2			
Второй ужин																
Кефир сб.1996 г.,сб.1997 г.№645	200	5,5	6,3	8,0	109	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2			
Итого за прием		5,5	6,3	8,0	109	0,1	0,3	1,4	0,1	240	190	228	0,2			
Итого за день		92,7	68,1	351,8	2387,7	1,5	1,9	59,2	40,0	996,5	1396,2	526,0	19,7			

3 день

Наименование блюда		Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)							
							В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
Сыр порционно	15	3,5	4,4		54													
Чай с молоком сб.шк.2004 г.№685	200	1,5	1,6	12,4	66,4		0,1	0,2	0,1	150	81	7,5	0,2					
Суп молочный с рисовой крупой сб.шк.2004 г.№161	250	4,3	5,1	18,1	136	0,1	0,2	0,7		62,2	48,3	8,8	0,4					
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				133,3	163,3	37,2	0,3					
Итого за прием		12,7	11,5	52,9	358,1	0,2	0,3	1,6	0,1	354,5	321,9	59,8	1,4					
Второй завтрак																		
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	0,6					
Фрукты свежие	200	0,80		19,60	90,00	0,10		20,00	0,10	32,00	22,00	18,00	4,40					
Итого за прием		1,8	0	37,8	166	0,1	0	24	0,1	46	36	26	5					
Обед																		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	0,6					
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	1,55					
Салат из св.огурцов с р/м г.№16	60	0,5	2,7	1,8	35			2,3		12,3	26,3	8,3	0,4					
Суп картофельный с бобовыми и грибами сб. 2014 г.№63	250/20	7,9	3,7	31,6	202	0,2	0,1	4,7		32,7	109,5	40,2	2,4					
Кисель плодово-ягодный сб.шк.2004 г.№648	200			20	76					0,48			0,1					
Запеканка картофельная с мясом сб.2014 г. №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					
Итого за прием		28,35	20,2	113,3	759,4	0,55	0,35	9,7	0,1	90,88	434,3	128,1	6,85					
Полдник																		
Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным - вит.напиток"Валетек" справ.М.2003 г.№425	180	24,7	4,5	56,3	360,0	0,1	0,3	12,1	35,4	114,2	288,5	34,8	1,2					
Итого за прием	200			18,60	73,00	0,40	0,50	20,00	0,20				5,00					
Ужин		24,7	4,5	74,9	433	0,5	0,8	32,1	35,6	114,2	288,5	34,8	6,2					
Помидоры порционные																		
Компот из сухофруктов №639 сб.шк.2014 г.	40	0,4	0,1	1,5	9,2		10	0,5		5,6	10,4	8	0,4					
Голубцы ленивые №119 сб.2014 г.	200	0,6	0,1	21,8	89		0,7			14,8	15,4	6	1,2					
Хлеб ржаной	180	16,8	12,6	11,2	230	0,1	0,2	17	4,6	55,5	165,9	38,1	1,4					
Хлеб пшеничный	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	1,55					
Итого за прием	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	0,4					
Второй ужин																		
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20					
Итого за прием		5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20					
Итого за день		96,5	56,2	355,2	2316,5	1,6	2	96,5	41,1	943,48	1551,6	553,2	24,6					

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)					
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
Масло сливочное порционное	5	0,1	3,6		33,1						0,1	0,6	1			
Кофейный напиток на молоке сб.шк.2004 г.№692	200	3,3	3,4	14,9	98,3		0,2	1,3				120,2	90	14	0,1	
Сыр порционно	10	2,3	2,9		36			0,2				100	54	5	0,1	
Каша гречневая молочная вязкая сб.шк.2004 г.№302	205	9,1	8,3	40,9	276	0,1	0,2	0,5	0,1			125,5	237,1	114,2	3,5	
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	18,6	78,2	545,1	0,2	0,4	2	0,2			355,3	411,4	139,5	4,2	
Второй завтрак																
Сок фруктовый	200	1	18,2		76			4				14	14	8	0,6	
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	
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																
Щи из свежей капусты с картофелем сб.шк.2004 г.№124	260	2	4,1	9,3	83	0,1	0,1	30,1	6,1			31,8	51,9	21,3	0,8	
хлеб Дарницкий	80	5,3	1	27,4	144,8	0,1	0,1					28	126,4	37,6	3,1	
Рыба запеченная с яйцом сб.шк.2004 г.№382	140	19,7	12,1	3,8	203	0,1	0,1	0,2	0,8			14	135	16,5	0,5	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1						10	32,5	7	0,6	
Компот из сухофруктов №639 сб.шк.2014 г.	200	0,6	0,1	21,8	89			0,7				14,8	15,4	6	1,2	
Морковь, тушенная с рисом сб.шк.2004 г.№219	180	3,4	7,7	32,7	214	0,1	0,1	2,5	8,8			35,5	98,7	51,4	1	
Салат витаминный сб.шк.2004 г.№40	60	0,9	2,7	6,5	56			3,8	1,4			20,8	22,3	13,4	0,5	
Итого за прием		35,7	28,2	126,4	902,8	0,5	0,4	37,3	17,1			154,9	482,2	153,2	7,7	
Полдник																
Печенье порц.	40	3	0,4	19,4	95,2											
Киселек Валитек	200			19,4	75	0,4	0,5	28	0,2						5	
Итого за прием		0	0	19,4	170,2	0,4	0,5	28	0,2			0	0	0	5	
Ужин																
Напиток яблочно-лимонный №290 сб.шк.2014 г.	200	0,3	0,2	14,8	63			3,1				10,8	7	5,3	1,1	
Рагу овощное с мясом сб.реп."Партнёр" 2009 г.прил.№5	180	12,9	15,5	12,6	242	0,1	0,1	9,5	0,2			31,1	200,6	56	2,3	
Салат из свеклы с изюмом-сб.диет.пит.2002 г.№418	60	0,8	3,5	9,5	73			0,4				14,4	31	14	0,5	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05					14,00	63,20	18,80	1,55	
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4							8	26	5,6	0,4	
Итого за прием		19,65	20,1	70,5	540,8	0,15	0,15	13	0,2			78,3	327,8	99,7	5,85	
Второй ужин																
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	22,01	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10			240,00	190,00	228,00	0,20	
Итого за прием		5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10			240,00	190,00	228,00	0,20	
Итого за день		81,85	73,6	336,9	2423,1	1,45	1,85	204,5	17,9			909,8	1470,9	654,1	24,15	

5 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	Мg	
Завтрак													
Омлет натуральный №218 сб.2014 г.	164	15,5	22,1	2,8	272	0,1	0,5	0,2	0,4	106,4	278,1	21,3	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	
Колбаса (сосиски) вар. порционно	75	10,3	21		195	0,2	0,1			14,3	109,5	12,8	
Какао с молоком №693 сб.шк.2004 г.	200	3,3	3,1	13,6	94,0	0,1	0,1	0,5		108,6	105,7	24,2	
Итого за прием		32,5	46,6	38,8	662,7	0,4	0,7	0,7	0,4	238,3	522,6	64,6	
Второй завтрак													
Фрукты свежие	200	0,80		19,60	90,00	0,10		20,00	0,10	32,00	22,00	18,00	
Сок фруктовый	200	1		18,2	76			4		14	14	8	
Итого за прием		1,80		37,80	166,00	0,10		24,00	0,10	46,00	36,00	26,00	
Обед													
Салат картофельный с огурцами солеными сб.Пермь.2008 г.№32	60	0,9	3,1	6	58	0,1		3,8	0,2	13,1	25,5	13,3	
вит.напиток"Валетек" справ.М.2003 г.№425	200			18,60	73,00	0,40	0,50	20,00	0,20				
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,9	113	0,1				10	32,5	7	
Запеканка капустная с мясом спр.М.2003 г.№288	180	17,5	14,8	19,5	290	0,1	0,2	33,6	0,2	127,3	203	55,1	
Ура с птицей сб.2014 г.№74	290	13,3	10,3	18,9	225	0,2	0,1	0,8	0,1	18	172,2	37	
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	
Итого за прием		38,15	29,2	101,6	831,4	0,95	0,85	58,2	0,7	182,4	496,4	131,2	
Полдник													
Молоко кипяченное сб.1996г.,1997г.№644	200	5,6	6,4	9,4	116	0,1	0,3	2,6	0,1	240	180	28	
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	160	31,8	8,9	25,1	313	0,1	0,3	0,4	56	162,3	358,2	42	
Итого за прием		37,4	15,3	34,5	429		0,6	3		402,3	538,2	70	
Ужин													
Овощи припущенные №148,сб.шк.2014 г.	180	2,5	4,8	15,3	121		0,1	1,3	0,1	44,5	77,7	38,3	
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	90,4					8	26	5,6	
Кнели рыбные припущенные №84 сб.2014 г.	85	1,5	7,7	4,5	94		0,1		0,1	23	33,6	4,9	
Чай с сахаром сб.шк.2004 г.№685	200	0	0	4,6	18			0		0,1	0	0	
Итого за прием		7	12,9	44,3	323,4		0,2	1,3	0,2	75,6	137,3	48,8	
Второй ужин													
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	
Итого за прием	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	
Итого за день		122,35	110,30	265,20	2521,50	1,55	2,65	88,60	1,50	1184,60	1920,50	568,60	

6 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы				
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Мg		
Завтрак														
Сыр порционно	10	2,30	2,90		36,00			0,20			100,00	54,00	5,00	
Каша овсяная(жидкая)с маслом с6.шк.2004 г.№311	205	6,50	9,10	25,70	209,00	0,20	0,20	0,40	0,10		151,80	202,50	55,50	
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,40	101,70	0,10					9,00	29,30	6,30	
Масло сливочное порционное	5	0,10	3,60		33,10					0,10	0,60	1,00		
Кофейный напиток на молоке с6.шк.2004 г.№692	200	3,30	3,40	14,90	98,30		0,20	1,30			120,20	90,00	14,00	
Итого за прием		15,60	19,40	63,00	478,10	0,30	0,40	1,90	0,20		381,60	376,80	80,80	
Второй завтрак														
Фрукты свежие	200	0,80	19,60	90,00	0,10	20,00	0,10	32,00	22,00	18,00				
вит.напиток"Валетек" справ.М.2003 г.№425	200		18,60	73,00	0,40	0,50	20,00	0,20						
Итого за прием		0,80	38,20	163,00	0,50	0,50	40,00	0,30	32,00	22,00	18,00			
Обед														
хлеб Дарницкий	80	5,30	1,00	27,40	144,80	0,10	0,10				28,00	126,40	37,60	
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,90	113,00	0,10					10,00	32,50	7,00	
Картофельное пюре №138,с6.шк.2014 г.	180	3,70	5,70	24,10	169,00	0,10	0,10	12,50	0,10		42,70	99,90	39,40	
Салат из белокочанной капусты и свеклы №7 с6.шк.2014 г.	60	1,40	4,20	5,10	64,00			30,00			36,80	28,30	14,40	
Компот из сухофруктов №639 с6.шк.2014 г.	200	0,6	0,1	21,8	89		0,7				14,8	15,4	6	
Котлета "Здоровье" справ.М.2003 г.№163	100	15,00	12,20	8,00	203,00	0,10	0,20	0,50	0,10	0,10	38,20	173,60	28,40	
Рассольник домашний с6.шк.2004 г.№131	260	2,10	5,20	13,60	115,00	0,10	0,10	10,50	6,10		23,20	75,70	31,10	
Итого за прием		31,90	28,90	124,90	897,80	0,50	0,50	54,20	6,30		193,70	551,80	163,90	
Полдник														
Сок фруктовый	200	1,0	18,2	76,0				4,0			14,0	14,0	8,0	
Печенье порц.	30	2,3	0,2	14,6	71,4									
Итого за прием		3,3	0,2	32,8	147,4			4,0			14,0	14,0	8,0	
Ужин														
Салат из моркови с6.шк.2014 г.№17	60	0,6	2,7	8,7	62,0			1,0	3,5		12,4	22,9	15,9	
Рыба тушенная в томате с овощами №80 с6.2014 г.	100	17,5	9	3,4	164,0			0,9	6,1		22,9	31,9	12,8	
Чай с молоком с6.шк.2004 г.№685	200	1,5	1,6	12,4	66,4	0,1		0,7			62,2	48,3	8,8	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,9	90,4						8,0	26,0	5,6	
Макаронные изделия отварные-с6.шк.2014 г.№211	180	6,6	4,3	44,0	245,0	0,1		0,1			16,3	56,4	10,4	
Итого за прием		29,2	18,4	88,4	627,8	0,1	0,1	2,6	9,7		121,8	185,5	53,5	
Второй ужин														
Кефир №279 с6.шк. 2014г.	200	5,5	6,3	8,2	109,0	0,1	0,3	1,4	0,1		240,0	190,0	228,0	
Итого за прием		5,5	6,3	8,2	109,0	0,1	0,3	1,4	0,1		240,0	190,0	228,0	
Итого за день		85,50	73,20	317,30	2423,10	1,00	1,30	64,10	16,30	951,10	1318,10	534,20		

7 день

Наименование Блюда	Выход,	Белки, г	Жиры	Углево-	ЭЦ,	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
		всего	всего			В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Сыр порционно	10	2,30	2,90		36,00			0,20		100,00	54,00	5,00	0,10
ййцо вареное	52	6,60	6,00	0,40	81,60		0,20		0,10	28,60	99,80	6,20	1,30
Суп молочный с гречневой крупой сб.шк.2004 г.№161	250	4,30	5,10	18,10	136,00	0,10	0,10	0,70	0,10	133,30	172,60	57,50	1,40
Какао с молоком №693 сб.шк.2004 г.	200	3,3	3,1	13,6	94,0		0,1	0,5		108,6	105,7	24,2	0,6
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,90	90,40					8,00	26,00	5,60	0,40
Итого за прием		19,50	17,50	52,00	438,00	0,10	0,40	1,40	0,20	378,50	458,10	98,50	3,80
Второй завтрак													
Фрукты свежие	200	0,80		19,60	90,00	0,10		20,00	0,10	32,00	22,00	18,00	4,40
Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00			4,00		14,00	14,00	8,00	0,60
Итого за прием		1,80		37,80	166,00	0,10		24,00	0,10	46,00	36,00	26,00	5,00
Обед													
вит.напиток"Валетек" справ.М.2003 г.№425	200			18,60	73,00	0,40	0,50	20,00	0,20				5,00
Говядина, тушенная с капустой сб.шк.2004 г.№440	180	19,20	28,90	10,40	377,30	0,10	0,20	27,70	0,50	59,40	57,20	22,70	1,00
Салат из св.помидоров с р/м сб.шк.2004 г.№19	60	0,60	3,00	2,90	43,00			10,10	0,40	9,50	19,00	9,60	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,90	113,00	0,10				10,00	32,50	7,00	0,60
хлеб Дарницкий	80	5,30	1,00	27,40	144,80	0,10	0,10			28,00	126,40	37,60	3,10
Суп картофельный с макаронными изделиями-сб.шк.2004 г.№140	250	2,70	2,10	18,90	111,00	0,10	0,10	6,60		13,60	64,70	24,30	0,90
Итого за прием		31,60	35,50	103,10	862,10	0,80	0,90	64,40	1,10	120,50	299,80	101,20	11,00
Полдник													
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	130	26,20	10,80	24,90	305,00	0,10	0,40	0,60	43,90	218,00	284,90	31,50	0,80
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,00	0,00	4,60	18,00		0,20	0,00		0,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием		26,20	10,80	29,50	323,00	0,10	0,60	0,60	43,90	218,10	284,90	31,50	0,80
Ужин													
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,90	90,40					8,00	26,00	5,60	0,40
Огуцы порционно	40	0,30		1,00	5,60			2,00		9,20	16,80	5,60	0,20
Рыба,запеченная с морковью сб.Дели принт 2011 г.№253	100	12,80	8,25	2,75	137,00	8,70	0,10	0,50	1,50	57,45	178,90	20,00	0,40
Картофель тушённый сб.шк.2004 г.	180	4,10	11,10	29,70	235,00	0,20	0,10	16,20	0,20	31,10	121,70	48,50	1,90

Чай с лимоном сб.шк.2004 г.№686	200	0,10		10,20	39,70			2,80		5,00	4,80	2,60	0,40
Итого за прием		20,30	19,75	63,55	507,70	8,90	0,20	21,50	1,70	110,75	348,20	82,30	3,30
Второй ужин													
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20
Итого за прием		5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20
Итого за день		104,90	89,85	294,15	2405,80	10,10	2,40	113,30	47,10	1113,85	1617,00	567,50	24,10

8 день

Наименование блюда	Выход , г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные элементы (мг)					
		всего	всего			B1	B2	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
Чай с молоком сб.шк.2004 г.№685	200	1,50	1,60	12,40	66,40		0,10	0,70		62,20	48,30	8,80	0,40			
Сыр порционный	10	2,30	2,90		36,00			0,20		100,00	54,00	5,00	0,10			
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,40	101,70	0,10				9,00	29,30	6,30	0,50			
Каша молочная пшенная(жидкая) сб.шк.2014 г.№193	185	6,70	8,30	31,30	230,00	0,20	0,10	0,50	0,10	115,70	169,80	43,50	1,10			
Итого за прием		13,90	13,20	66,10	434,10	0,30	0,20	1,40	0,10	286,90	301,40	63,60	2,10			
Второй завтрак																
Фрукты свежие	200	0,80		19,60	90,00	0,10		20,00	0,10	32,00	22,00	18,00	4,40			
Сок фруктовый	200	0,80	0,60	20,60	94,00		0,10	10,00		38,00	32,00	24,00	4,60			
Итого за прием		1,60	0,60	40,20	184,00	0,10	0,10	30,00	0,10	70,00	54,00	42,00	9,00			
Обед																
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,90	113,00	0,10				10,00	32,50	7,00	0,60			
Суп крестьянский с крупой и сметаной сб.шк.2004 г.№134	260	2,10	5,10	12,40	109,00	0,10	0,10	8,00	6,00	23,30	75,10	21,00	0,60			
Рагу из овощей сб.шк.2004 г.№224	180	10,90	13,00	18,90	244,00	0,20	0,10	8,90	0,20	40,10	102,80	48,30	1,60			
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	1,55			
Салат из св.огурцов с р/м сб.шк.2004 г.№16	60	0,50	2,70	1,80	35,00			2,30		12,30	26,30	8,30	0,40			
Куры отварные №487 сб. 2004 г.	60	14,20	12,00	0,20	165,00	0,03	0,08	0,50	30,30	11,75	101,20	11,90	1,10			
Киселек Валитек	200			19,40	75,00	0,40	0,50	28,00	0,20				5,00			
Итого за прием		34,15	33,80	91,30	813,40	0,88	0,83	47,70	36,70	111,45	401,10	115,30	10,85			
Полдник																
Ватрушка французская сб.Партнёр 2014 г.	100	10,00	14,10	44,20	345,00	0,10	0,10	0,10	9,70	57,30	103,70	13,20	0,80			
Кофейный напиток сб.шк.2004 г.№692	200	2,20	2,00	12,70	71,20		0,10	0,70		60,20	45,00	7,00	0,10			
Итого за прием		12,20	16,10	56,90	416,20	0,10	0,20	0,80	9,70	117,50	148,70	20,20	0,90			
Ужин																
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40		0,05			14,00	63,20	18,80	1,55			
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,90	90,40					8,00	26,00	5,60	0,40			
Помидоры порционные	40	0,40	0,10	1,50	9,20			10,00	0,50	5,60	10,40	8,00	0,40			
Компот из сухофруктов №639 сб.шк.2014 г.	200	0,6	0,1	21,8	89			0,7		14,8	15,4	6	1,2			
Запеканка картофельная с мясом сб.2014г. №115	180	13,50	12,80	21,30	261,00	0,10	0,10	21,40	0,10	21,40	225,40	60,20	1,80			
Итого за прием		17,50	13,40	64,50	449,60	0,10	0,10	32,10	0,60	49,80	277,20	79,80	3,80			
Второй ужин																
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20			
Итого за прием		5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20			
Итого за день		84,85	83,40	327,20	2406,30	1,58	1,73	113,40	47,30	875,65	1372,40	548,90	26,85			

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)					
		всего	всего			Ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные элементы (мг)			
								В1	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
яйцо вареное	52	6,60	6,00	0,40	81,60		0,20		0,10	28,60	99,80	6,20	1,30		
Кофейный напиток на молоке сб.шк.2004 г.№692	200	3,3	3,4	14,9	98,3		0,2	1,3		120,2	90	14	0,1		
Сыр порционно	10	2,30	2,90		36,00			0,20		100,00	54,00	5,00	0,10		
Суп молочный с макаронными изделиями сб.шк.2004 г.№160	250	5,50	5,50	19,90	151,00	0,10	0,20	0,70	0,10	135,60	113,30	18,00	0,40		
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,90	90,40					8,00	26,00	5,60	0,40		
Итого за прием		20,70	18,20	55,10	457,30	0,10	0,60	2,20	0,20	392,40	383,10	48,80	2,30		
Второй завтрак															
Фрукты свежие	180	1,80	0,40	16,00	79,20	0,10	0,10	118,80	0,10	67,30	45,50	25,70	0,60		
Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00			4,00		14,00	14,00	8,00	0,60		
Итого за прием		2,80	0,40	34,20	155,20	0,10	0,10	122,80	0,10	81,30	59,50	33,70	1,20		
Обед															
Хлеб ржаной	80	5,30	1,00	27,40	144,80	0,10	0,10			28,00	126,40	37,60	3,10		
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
Свекольник сбор.2001 г.Пермь	250/10	2,20	4,50	14,70	113,00	0,10	0,10	5,00	5,20	33,30	76,00	33,20	1,60		
Салат из моркови с изюмом справ.М.2003 г.№55	60	9,00	0,10	8,70	38,00			2,20	3,00	2,10	30,15	16,60	0,50		
Компот из сухофруктов №639 сб.шк.2014 г.	200	0,6	0,1	21,8	89			0,7		14,8	15,4	6	1,2		
Жаркое по-домашнему сб.шк.2004 г.№436	250	17,70	16,50	28,60	335,00	0,20	0,20	10,70	0,10	35,60	189,60	50,00	2,10		
Итого за прием		38,20	22,60	123,60	821,50	0,50	0,40	18,60	8,30	122,80	466,85	149,70	9,00		
Полдник															
Пирог с картофелем №255, сб.шк. 2014 г.	70	4,80	3,30	32,00	177,00	0,10	0,10	0,70		17,10	51,80	12,00	0,80		
Чай с молоком сб.шк.2004 г.№685	200	1,50	1,60	12,40	66,40		0,10	0,70		62,20	48,30	8,80	0,40		
Итого за прием		6,30	4,90	44,40	243,40	0,10	0,20	1,40		79,30	100,10	20,80	1,20		
Ужин															
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,4	101,7	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
Овощи припущенные в молочном соусе сб.шк.2004 г.№210	180	3,10	2,90	12,20	87,00	0,10	0,10	3,30	7,40	69,00	101,10	50,20	1,20		
Салат из белокочанной капусты сб.шк.2004 г.№43	60	1,30	2,70	6,60	53,70			13,00	0,60	35,20	25,90	13,60	0,50		
Напиток яблочно-лимонный №290 сб.шк.2014 г.	200	0,30	0,20	14,80	63,00			3,10		10,80	7,00	5,30	1,10		
Зразы из говядины сб.шк.2004 г.№456	100	10,50	14,70	11,70	221,00	0,10	0,20	0,50		26,20	103,00	19,20	1,10		
Итого за прием		18,60	20,90	67,70	526,40	0,30	0,30	19,90	8,00	150,20	266,30	94,60	4,40		
Второй ужин															
Кефир №279 сб.шк. 2014г.	200	5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20		
Итого за прием		5,50	6,30	8,20	109,00	0,10	0,30	1,40	0,10	240,00	190,00	228,00	0,20		
Итого за день		92,10	73,30	333,20	2312,80	1,20	1,90	166,30	16,70	1066,00	1465,85	575,60	18,30		

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	Мg	Fe
Завтрак													
Колбаса (сосиски) вар. порционно	75	10,30	21,00		195,00	0,20	0,10			14,30	109,50	12,80	1,30
Омлет натуральный-№218 сб.2014 г.	164	15,50	22,10	2,80	272,00	0,10	0,50	0,20	0,40	106,40	278,10	21,30	2,70
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,90	113,00	0,10				10,00	32,50	7,00	0,60
Какао с молоком №693 сб.шк.2004 г.	200	3,3	3,1	13,6	94,0		0,1	0,5		108,6	105,7	24,2	0,6
Итого за прием		32,90	46,70	41,30	674,00	0,40	0,70	0,70	0,40	239,30	525,80	65,30	5,20
Второй завтрак													
Сок фруктовый	200	1,00		18,20	76,00			4,00		14,00	14,00	8,00	0,60
Фрукты свежие	200	0,80		19,60	90,00	0,10		20,00	0,10	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за прием		1,80		37,80	166,00	0,10		24,00	0,10	46,00	36,00	26,00	5,00
Обед													
Суп из овощей - сб.шк.2004 г.№135	250/10	1,90	3,50	10,70	86,00	0,10	0,10	8,50	6,10	21,80	60,60	23,20	0,90
Плов из курицы - сб.шк.2004 г.№492	250	23,00	29,20	40,20	519,00	0,10	0,10	0,80	0,20	25,20	288,80	47,10	2,10
вит.напиток"Валетек" справ.М.2003 г.№425	200			18,60	73,00	0,40	0,50	20,00	0,20				5,00
Салат "Пёстрый"-срп.М.2003 г.№31	60	1,00	2,00	4,90	45,00			6,60		11,10	18,80	10,20	0,90
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,50	24,90	113,00	0,10				10,00	32,50	7,00	0,40
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	1,55
Итого за прием		32,35	35,70	113,00	908,40	0,75	0,75	35,90	6,50	82,10	463,90	106,30	10,85
Полдник													
Сырники - сб.шк.2004 г.№358	110	23,50	8,50	24,50	271,00	0,10	0,30	0,60	35,90	199,20	259,60	28,60	0,70
Киселек Валитек	200			19,40	75,00	0,40	0,50	28,00	0,20				5,00
Итого за прием		23,50	8,50	43,90	346,00	0,50	0,80	28,60	36,10	199,20	259,60	28,60	5,70
Ужин													
Хлеб ржаной	40	2,65	0,50	13,70	72,40	0,05	0,05			14,00	63,20	18,80	1,55
Хлеб пшеничный	40	3,00	0,40	19,90	90,40					8,00	26,00	5,60	0,40
Картофель отварной-сб.2014 г.№136	180	3,50	0,70	27,00	135,00	0,20	0,10	7,40		22,20	108,30	42,90	1,50
Чай с молоком б/с сб.шк.2004 г.№685	200	1,60	1,70	2,40	29,00		0,10	0,80		65,00	53,20	11,40	0,90
Котлеты или биточки рыбные- сб.шк.2004 г.№388	100	14,90	11,40	12,90	215,00	0,10	0,10	0,20		41,70	150,10	28,30	1,10
Итого за прием		23,00	14,20	62,20	469,40	0,30	0,30	8,40	0,00	136,90	337,60	88,20	3,90
Второй ужин													
Молоко кипяченое - сб.1996г.,1997г.№644	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,10	0,30	2,60	0,10	240,00	180,00	28,00	0,10
Итого за прием		5,60	6,40	9,40	116,00	0,10	0,30	2,60	0,10	240,00	180,00	28,00	0,10
Итого за день		96,15	97,30	245,40	2210,40	1,85	2,55	91,80	43,20	806,60	1465,30	254,20	26,85

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 10дн.	Среднее в день	Выполнение % от дн.нормы
Белки, г	77	88,90	76,9	86,45	81,85	78,50	85,5	74,5	84,85	92,1	86,8	836,35	83,635	108,62
Жиры, г	79	76,40	68,1	56,20	73,6	110,30	73,2	89,85	83,4	73,3	97,3	801,65	80,165	101,47
Углеводы, г	335	331,60	351,80	355,20	336,9	365,20	317,30	294,15	327,2	332,2	345,4	3356,95	335,695	100,21
Калорийность, ккал	2350	2383,90	2387,70	2316,50	2423,1	2521,50	2423,10	2405,8	2406,3	2312,8	2210,4	23791,10	2379,11	101,24
Витамин В1, мг	1,2	1,31	1,43	1,18	1,2	1,21	1,30	1,4	1,18	1,2	1,4	12,81	1,281	106,75
Витамин В2, мг	1,4	1,50	1,90	1,33	1,35	1,41	1,10	1,5	1,73	1,4	1,3	14,52	1,452	103,71
Витамин С, мг	60	63,21	59,20	65,00	64,6	58,00	64,10	61,1	62,2	66,3	63,41	627,12	62,712	104,52
Витамин А (рет.экв), мкг	70	68,00	71,20	74,00	69,9	71,20	71,80	85,9	73,6	65,9	72,6	724,10	72,41	103,44
Са, мг	1100	1094,10	1104,69	1098,56	1005,6	1184,60	1220,30	1113,85	996,9	1066	1150,6	11035,20	1103,52	100,32
P, мг	1650	1573,00	1658,60	1652,00	1697,9	1920,60	1709,30	1617	1672,6	1665,85	1532,2	16699,05	1669,905	101,21
Mg, мг	250	241,20	226,00	253,20	254,1	268,60	234,20	267,5	248,9	275,6	254,2	2523,50	252,35	100,94
Fe, мг	12	12,10	12,70	11,60	14,15	14,15	11,60	14,1	12,85	12,3	12,85	128,40	12,84	107,00

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

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение отклонение в г.
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	0,00
Хлеб белый пшеничный	150	163,6	135	171,77	139,44	141,7	150,6	130	140,43	158,16	173,6	1504,3	150,43	0,43
Мука пшеничная	15	1,8	6	41,3	9,25	2,35	2,5	0,94	40	35,93	13,41	153,48	15,348	0,35
Крупа, бобовые, макаронные изделия	60	30,4	112,53	42,5	89,29	46,2	54,7	58,1	53,15	57,6	59,5	603,97	60,397	0,40
Картофель	188	215,03	204,6	179,52	77,7	37,2	228,9	228	244,74	229,71	235,4	1880,8	188,08	0,08
Овощи, зелень	280	286,1	186,25	244,12	301,1	350,3	220,9	313,74	294,73	390,1	260,3	2847,64	284,764	4,76
Плоды, фрукты, ягоды	200	216,5	157	200	210,3	200	212	207	200	215	215,75	2033,55	203,355	3,35
Сухофрукты	15	20	14,73	20	27,5		20		20	32		154,23	15,423	0,42
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	0,00
Мясо и мясопродукты	70		81	126,81	75,6	63	74	92,16	73,04	115,2		700,81	70,081	0,08
Куры	35	84				92			70		109,6	355,6	35,56	0,56
Рыба	58	122,22	85		113	64	61	79,29			63	587,51	58,751	0,75
Колбасные изделия	15					75					75	150	15	0,00
Молоко и кисломолочные продукты	450	455,11	504,34	375	414,31	451,23	500,45	528,41	391,07	457	424,34	4501,26	450,126	0,13
Творог	50		110,46	20	133,69			100,41	32		103,13	499,69	49,969	-0,03
Сыр	10	10	15	15	10		15	10	13,6	10		98,6	9,86	-0,14
Сметана	10	10	23,68	7,5	15,69		18,35	4,48	10	8,39	10	108,09	10,809	0,81
Масло сливочное	30	19,04	28,58	18,69	32,78	36,83	32,6	59,21	43,18	9,17	18,76	298,84	29,884	-0,12
Масло растительное	15	14,55	10	8,6	22,15	5,3	9,95	6,57	22,93	20,28	29,4	149,73	14,973	-0,03
Яйцо	1	1	0,14	0,25	0,7	2,55	0,16	1,05	0,22	1,23	2,4	9,7	0,97	-0,03
Сахар	40	45,94	48,49	38,03	57,84	22,74	38,06	46,17	59,91	53,23	20,64	431,05	43,105	3,11
Кондитерские изделия	10	30				20	30				20	100	10	0,00
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4		1,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4,6	0,46	0,06
Какао	1,2		2,4			2,4		4,8			2,4	12	1,2	0,00
Кофе	2	2,4	4		2,4		2,4		4	4		19,2	1,92	-0,08
Дрожжи	0,25			0,75						0,66		1,41	0,141	-0,11
Соль	5	6,65	4,96	5,92	3,47	4,8	6,19	4,56	5,75	7,12	6,5	55,92	5,592	0,59
Специи	2	1,93	1,92	2,1	1,88	1,98	2	2,1	1,9	1,97	1,86	19,64	1,964	-0,04
Мука картофельная	3		3,2	9,6	5,8				5,5		5,5	29,6	2,96	-0,04

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.