СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника отдела санитарного надзора Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю РоспотребМАН Сорокина

355008, г. Ставрополь, пер.Фадеева, 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная)

общеобразовательная

школа-интернат №36

города Ставрополя»

Т.Г.Захарина

2023 г.

примерное двухнедельное меню

для учащихся школы-интерната №36 г. Ставрополя

на осенний период

2023-2024

учебный год

(школьники от 7 до 11 лет)

Пищеблок

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Директор

Захарина Татьяна Григорьевна

Сезон:

Осенний

Категория:

Дети 7-11 (СанПиН 2.3/2.4

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вец	цества		Ві	итаминь	ы (мг)				Минер	альные	вещест	ва (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 2														-			
15	Сыр (порциями)Российский	30	7,18	5,96		82	40	0,01	0,34			267,75		129,6				
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	200/10 /10	6,03	11,51	33,31	261	40	0,13	0,55		258,38	126,931 2	47,6151	172,938 6	1,0826	0,0107	-	0,047
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993 6	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	Всего в Завтрак 2	500	20,08	22,09	81,7	606	80	0,26	1,04		470,4 3	514,1 7	82	443,0 4	2,56	0,01		0,06
	Обед																	
71	Овощи свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432			
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0058	0,0002	0,0225
230	Рыба жареная(минтай)	100/5	17,66	13,19	3,8	205	6 850	0,1	0,23		404,434	41,8704	55,4016	243,652	0,8604	0,0001		0,0011
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	Всего в Обед	885	31,14	23,9	76,64	646	6 866,5	0,47	26,43		1 993, 48	168,8 6	178,3 7	613,9 5	7,93	0,01		0,07
	Полдник																	
	Вафли	50	1,83	13,46	28,44	242	1 800	0,02				3,52	2,61	18,27	0,261			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Всего в Полдник	175	2,21	13,84	37,36	283	1 800	0,04	66		278	17,92	10,71	28,17	2,24			
	Ужин																	

484	Свекла тушеная	80	1,23	3,6	8,8	73		0,01	3,07	222	25,2016	14,8472	29,952	0,9504			
260	Гуляш из говядины	180	25,77	26,23	4,82	358	27	0,08	1,76	88,362	19,1822	32,4475	249,802	3,6412	0,01	0,0	,0949
302	Каша рассыпчатая (гречневая)с маслом	150	7,21	5,36	34,29	214	15	0,19		231,487 5	11,4972	105,462 3	158,299 1	3,5369	0,0018	0,0	,0139
628	Чай с сахаром	180/13	0,06	0,02	13,47	54		į į	0,03	7,72	9,9642	1,2568	2,5135	0,2513	, ,	1	
1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06	1	72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	, ,	1	'
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695	,	1	'
	Всего в Ужин	683	39,77	36,17	87	832	42	0,4	4,85	744,9 7	92,6	194,5 6	578,2	11,38	0,01	0	0,11
	Второй ужин															1	
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18	,		
	Всего в Второй ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18		1	
	Всего в день		98,24	101,7	290,0	2 468	8 824,5	1,22	99,59	3 749, 68	1 009,	490,8	1 834, 36	24,29	0,04	0	0,23
					9					00	55	- +	30				

															1-a	я неде	ля/Втој	рник
№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищев	вые веш	ества		Е	Витамин	ы (мг)				Минер	альные	ва (мг)			
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
15	Сыр (порциями)Российский	20	4,79	3,97		55	26,67	0,01	0,23			178,5		86,4				
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,54	4,38	15,15	118	16	0,08	0,52		207,228	108,704 6	40,0256	120,143 5	0,9975	0,0095		0,0237
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16		152	111,584	11,832	79,692	0,007			
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	Всего в Завтрак 1	470	15,42	12,51	60,46	416	42,67	0,2	0,91		359,2 3			328,2 4	1,95	0,01		0,02
	Завтрак 2																	
210	Омлет натуральный	160/5	10,41	15,12	1,87	185	150	0,05	0,16		157,87	71,83	12,04	159,16	1,77			
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7			41	15	37	0,7			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15 /7	0,25	0,06	13,85	57			1,1		36,1	6,93	4,65	8,49	0,79			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	77 1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Всего в Завтрак 2	642	15,34	24,88	42,44	456	150	0,15	74,26		544,8	145,5	59,89	283,4	6,55			
	Обед										,			3				
71	Помидоры свежие	80	0,84	0,15	2,77	16		0,04	8		232	10,08	14,4	18,72	0,648	0,0016		0,16
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	25/250	10,71	8,5	17,94	191	20	0,19	4,86		572,77	36,5904	38,454	137,982	2,0715	0,004	0,0002	0,024
298	Голубцы Любительские	190	12,99	8,69	10,45	172	20	0,06	17,8		408,27	52,4656	32,5345	137,233 8	1,3476	0,0082		0,0581
302	Каша рассыпчатая (перловая)	150	5,33	4,19	36,72	206	15	0,05			105,439	21,0962	21,1071	171,479	0,9536			0,0364
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		86,32	7,632	3,24	7,2	0,2448			
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	Всего в Обед	995	37,63	22,84	126,0 5	860	55	0,53	32,26		1 648, 4	163,5 9	168,9	674,6 3		0,01		0,28
	Полдник										-							
223	Запеканка из творога с повидлом	180/60	28,69	20,79	38,26	455	80	0,08	0,38	0,97	252,504	254,214 4	38,0806	347,787	1,2264	0,0019	0,0518	0,06
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Всего в Полдник	365	29,07	21,17	47,18	496	80	0,1	66,38	0,97	530,5	268,6 1	46,18	357,6 9			0,05	0,06
	Ужин											_						
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	200	19,29	9,78	9,36	203	7 300	0,13	3,37		695,116	67,0083	76,525	288,108	1,425			
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791	0,0075	0,0006	0,045
389	 Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	2 10,1	. 54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			, ,
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695	, 1	1	
	Всего в Ужин	710	28,41	. 14,94	63,69	502	7 315	5 0,4	19,37	1 906, 12	129,1 5	159,5	537,2 6	6,64	0,01		0,06
	Второй ужин																'
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2	,	1	
	Всего в Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2			
	Всего в день		131,4 7	102,7 4	7 348,0 1 1	2 843	7 682,67	7 1,44	194,57	0,97 5 281, 13	1 357, 16	530,9	2 371, 27	27,87	0,04	0,05	0,42

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вещ	ества		В	итамин	ы (мг)			Минер	альные	вещест	ва (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	у	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	10	0,06	5,85	0,1	53	30			2,3				0,008			
121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,37	4,38	15,79	120	16	0,08	0,52	180,188	109,690 2	23,7392	111,095 5	0,4407	0,009		0,02
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15	212,05	107,993 6	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1			11,5	,		0,95			
	Всего в Завтрак 1	460	11,3	14,85	64,28	436	46	0,2	0,67	394,5 4	230,7 1	58,16	253,6 8	1,93	0,01		0,03
	Завтрак 2																
204	Макароны отварные с сыром	145	10,15	11,94	25,58	251	80	0,06	0,17	52,44	221,4	15,24	151,56	0,924			
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15 /7	0,25	0,06	13,85	57			1,1	36,1	6,93	4,65	8,49	0,79			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66	278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Всего в Завтрак 2	492	10,78	12,38	48,35	349	80	0,08	67,27	366,5 4	242,7 3	27,99	169,9 5	3,69			
	Обед																
72	Икра баклажанная	80	1,53	4,03	6, 4 3	68		0,04	3,19	307,326	17,6563	11,2641	39,1959	0,5264		0,0001	0,0026
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/250	8,71	5,68	16,58	152	10	0,12	8,67	743,828	23,0402	34,3476	124,089	1,3907	0,0055	0,0004	0,033
291	Плов из бройлеров-цыплят	100/20 0	27,34	27,68	46,06	543	70	0,14	2,52	455,325 1	33,3795	57,8572	282,108 4	2,2919	0,0015		0,0367
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8	49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,71	16,84	90		0,1		121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04		73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	Всего в Обед	945	43,6	38,42	99,73	919	80	0,44	15,18	1 751, 08	107,0 4	151,6 3	605,8 7	8	0,01		0,07
	Полдник																
428	Булочка школьная	60	4,77	1,66	33,33	167	10	0,06		60,4477	10,359	6,9838	37,1005	0,5397			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66	278	,		9,9	1,98			
	Всего в Полдник	185	5,15	2,04	42,25	208	10	0,08	66	338,4 5	24,76	15,08	47	2,52			
	Ужин																
321	Капуста тушеная	80	1,81	2,73	7,4	61		0,03	17,01	2		15,1546		0,59	,		0,0101
282	Оладьи из печени(говяжьей)	100/5	18,17	20,21	5,47	276	4 940	0,24	13,2	317,95	15,4	26,4097	311,964 6	6,7068	6,3		0,23
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6	86,32				0,2448			
278	Картофель, запеченный с яйцом	135/5	6,1	14,87	26,01	262	50	0,17	13,84	996,37	31,2664	37,4274	131,387 4	1,914	0,0128	0,0007	0,0673
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			

	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695		
	Всего в Ужин	605	31,88	38,76	89,79	835	4 990	0,58	45,65	1 792, 49	122,8 3	122,7 7	618,1 5	12,46	6,32	0,31
	Второй ужин															
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18		
1	Всего в Второй ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18		
	Всего в день		107,7	112,2	351,7	2 848	5 242	1,42	196,03	4 905,	944,0	400,8	1	28,78	6,33	0,41
			-		9					y		4	64			

1-ая неделя/Четверг Минеральные вещества (мг) № рец. Приём пищи, Macca Пищевые вещества Витамины (мг) наименование блюда порции Ж У ККАЛ B1 C D Κ Se F Α Ca Mg (рет.экв) 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 20 1 Завтрак 1 10,41 15,12 1,87 185 150 0,05 0,16 157,87 71,83 12,04 159,16 1,77 210 Омлет натуральный 160/5 31 1,9 8,9 7,7 119 0,02 41 15 37 0,7 100 Икра кабачковая (порциями) 0,07 0,02 0,03 2,8 0,28 628 Чай с сахаром 200/15 15 60 8,6 11,1 1,4 50 3,39 1,17 24,93 124 11,5 16,5 42 0,95 Батон "Умница" 0,1 150 0,17 7,19 166,4 135,4 44,94 240,9 3,7 Всего в Завтрак 1 530 15,77 25,2 49,5 488 Завтрак 2 0,0262 200/10 5,7 9,95 37,97 264 40 0,06 0,52 189,08 112,921 17,0694 103,486 0,3785 0,009 181 Каша жидкая молочная из манной крупы /10 379 Кофейный напиток с молоком 200 2,63 2,82 22,44 126 12 0,03 0,52 146,6 105,952 12,18 78,3 0,1105 0,009 0,02 0,38 0,38 8,92 41 0,02 66 278 8,1 9,9 1,98 338 Фрукты свежие(яблоки,или бананы, 1 шт 14,4 или апельсины) 545 8,71 13,15 69,33 431 52 0,11 67,04 613,6 233,2 37,35 191,6 2,47 0,02 0,05 Всего в Завтрак 2 Обед 76 Сельдь с луком(зеленым) 80 9,5 16,54 3,31 200 50 0,02 1,6 151 39,952 27,057 111,534 0,5612 0.02 0,202 11,82 32,758 22,7592 49,1876 0,9547 0,0058 0,0002 0,0225 82 2,19 13,46 104 0.06 418,781 Борщ с капустой и картофелем* 250 4,61 15,47 21,62 12,3 306 70 0,08 0,13 235,987 47,6848 27,8578 175,612 1,9934 295 Котлеты рубленые из бройлер-цыплят 100/5 3,07 4,72 20,09 135 16,5 0,12 10,38 764,269 37,1448 28,5678 84,4596 1,0226 0,0086 0,0005 0,0432 312 Пюре картофельное 150 0,2 5,6 29 0,01 2,4 25 0,2 Кукуруза консервированная (порциями) 50 1,1 2,5 0,2448 342 Компот из свежих плодов (сливы) 200 0,3 25,29 102 0,02 1,6 86,32 7,632 3,24 7,2 26,488 46,893 160,776 3,045 5,59 0,13 170,1 Хлеб пшеничный 70 0,99 23,57 125 30 1,86 0,32 9,31 47 0.04 73,5 9,24 12,267 41,238 1,017 Хлеб ржаной 112,9 0,27 Всего в Обед 935 39,09 49 1 050 136,5 0,47 27,93 1 899, 203,4 168,6 655,0 9,04 0,03 96 Полдник 30 0,05 0,59 383,47 60,52 108,91 34,6 4,57 7,42 76,29 390 169,1 196 Плов сладкий 200 338 0,38 0,38 8,92 41 0.02 66 278 14,4 8,1 9,9 1,98 Фрукты свежие(яблоки,или бананы, 1 шт или апельсины) 397,8 118,8 325 4,95 7,8 85,21 431 30 0,07 66,59 447,1 68,62 36,58 Всего в Полдник Ужин 89 80 Баклажаны, тушеные с помидорами 368,918 53,1799 46,9319 213,572 14,83 15,5 7,62 229 5 180 0,08 2,13 1,1145 0,002 0,0013 0,0102 235 100/5 Шницель рыбный натуральный (минтай) 2,86 4,13 22,3 138 15 0,13 12 853,207 14,0316 30,0333 76,8776 1,1791 0,0075 0,0006 0,045 310 150 Картофель отварной с маслом 200 0,16 4,52 19 0,8 49,6 4,8 2,4 4,4 0,6 389 Сок фруктовый

20,097 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 72,9 11,352 68,904 1,305 Хлеб ржаной 50 3,1 0,53 15,52 79 0,07 122,5 15,4 20,445 68,73 1,695

	Всего в Ужин	615	23,34	20,58	60,05	518	5 195	0,34	14,93	1 467, 13	98,76	119,9 1	432,4 8	5,89	0,01	0,06
	Второй ужин															
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2		
	Всего в Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2		
	Всего в день		97,46	122,1 4	385,2 2	3 030	5 603,5	1,22	185,08	4 886, 33	1 308, 74	467,4 6	1 828, 95	57,88	0,06	0,37

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вец	цества		E	Витамин	ы (мг)			за (мг)						
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	10	0,06	5,85	0,1	53	30				2,3	1,53	0,032	2,08	0,008			
121	Суп молочный с крупой(рис)	200	3,43	4,02	13,9	106	16	0,04	0,52		158,428	106,733 4	17,4056	94,3219	0,1693	0,0091		0,026
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	22,44	126	12	0,03	0,52		146,6	105,952	12,18	78,3	0,1105	0,009		0,02
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	Всего в Завтрак 1	460	9,51	13,85	61,37	408	58	0,16	1,04		307,3 3	225,7 2	46,12	216,7	1,24	0,02		0,05
	Завтрак 2																	
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,53	6,57	28,28	186	20	0,04	0,09		68,063	23,0912	6,5215	37,7841	0,4061	0,0014		0,0031
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Шоколад молочный	50																
	Всего в Завтрак 2	425	9,71	11,95	46,8	334	60	0,14	68,69		638,0 6	277,4 9		227,6 8	2,59			
	Обед																	
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144
106	Суп картофельный с отварной рыбой(горбуша)	50/250	14,63	6,83	19,71	199	10	0,2	10,36		934,95	30,85	46,02	179,45	1,44			
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	4,17	28,22	171	15	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	100/50	16,18	15,1	15,81	264	30	0,09	0,78		386,35	57,7676	37,8267	192,635 4	1,9123	0,0074		0,0544
	Сок мультифрукт,0,2 тетропак	200																
	Хлеб пшеничный	50	4	0,71	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	Всего в Обед	980	43,71	27,41	97,99	813	55	0,51	14,34		1 715, 14	149,8 8		618,4 5	8,38	0,01		0,07
	Всего в день	'	62,93	53,21	206,1	1 555	173	0,81	84,07		2 660, 53	653,0	243,9	1 062,	12,2	0,03		0,12

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	итамин	ы (мг)		Минеральные вещества (мг)							
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 2																	
	Вафли	50	1,83	13,46	28,44	242	1 800	0,02				3,52	2,61	18,27	0,261			
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	200/10 /10	6,03	11,51	33,31	261	40	0,13	0,55		258,38	126,931 2	47,6151	172,938 6	1,0826	0,0107		0,047
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	. 6	17,8872	·	0,5295			0,008
	Всего в Завтрак 2	470	11,34	28,43	85,22	642	1 840	0,17	0,7		470,4 3	238,4 4	68,11	289,7 1	1,87	0,01		0,06
	Обед																	
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	25/65/ 250	9,36	10,3	19,76	209	30	0,12	4,86		442,552	26,9667	28,2111	111,295 6	1,3972	0,003	0,0002	0,018
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	200	19,29	9,78	9,36	203	7 300	0,13	3,37		695,116 7	67,0083	76,525	288,108 3	1,425			
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13			170,1	26,488	46,893	160,776	3,045			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	Всего в Обед	1 000	41,18	26,4	94,7	780	7 346,5	0,58	22,61		2 356, 94	194,3 7	213,1 2	748,0 1	9,62	0,01		0,08
	Полдник																	
410	Ватрушка с творогом	75	8,71	4,53	28,89	191	10	0,05	0,06		86,49	48,2117	11,5254	90,2521	0,6252	0,0009		0,0112
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Всего в Полдник	200	9,09	4,91	37,81	232	10	0,07	66,06		364,4 9	62,61	19,63	100,1 5	2,61			0,01
1	Ужин													_				
74	Икра овощная	80	1,75	2,22	9,82	66		0,03	5,62		260,88	43,84	16,404	40,9352	0,5832			
265	Плов из говядины	100/20 0	32,79	29,73	47,26	588	30	0,12	1,87		689,3	29,92	69,15	365,91	4,63			
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		86,32	7,632	3,24	7,2	0,2448			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	Всего в Ужин	660	40,34	32,91	107,9 9	889	30	0,29	9,09		1 231, 9	108,1 4	129,3 4	551,6 8	8,46			
	Второй ужин														T			
386	Кефир	180		5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216			0,18			
	Всего в Второй ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	36	Ť	1,26		262,8	216			0,18			
	Всего в день		106,9 9	98,4	333,1	2 645	9 262,5	1,16	99,72		4 686, 56	819,5 7	455,4	1 860, 55	22,73	0,03		0,14

№ рец. Приём пищи, Macca Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Пищевые вещества наименование блюда порции Б Ж У ККАЛ Α В1 С D Κ Ca Fe Ι Mg (рет.экв)

6

5

4

3

925

200/60

1 шт

385

80

100/5

180/13

150

45,27

28,96

0,38

29,34

1,81

14,83

2,86

0,06

37,95

22,14

0,38

22,52

2,73

15,5

4,13

0,02

109,0

53,42

8,92

62,34

7,4

7,62

22,3

13,47

2

Завтрак 1

Полдник

Ужин

Пудинг из творога (запеченный)со

Фрукты свежие(яблоки,или бананы,

Шницель рыбный натуральный (минтай)

Картофель отварной с маслом

1

Всего в Обед

или апельсины)

Капуста тушеная

Чай с сахаром

сгущенным молоком

Всего в Полдник

222

338

321

235

310

628

2-ая неделя/Вторник

18

Se

19

0,03

0,01

0.0028

0,002

0,0075

0,0013

0,0006

0,44

0,0101

0,0102

0,045

F

20

209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03		56	22	4,8	76,8	1			
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7		41	15	37	0,7			
121	Суп молочный с крупой(рис)	200	3,43	4,02	13,9	106	16	0,04	0,52	158,428	106,733	17,4056	94,3219	0,1693	0,0091		0,026
629	Чай с сахаром,лимоном	200/15 /7	0,25	0,06	13,85	57			1,1	36,1	6,93	4,65	8,49	0,79			
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1			11,5	16,5	42	0,95			
	Всего в Завтрак 1	612	14,05	18,74	60,66	468	116	0,19	8,62	250,5 3	188,1 6	58,36	258,6 1	3,61	0,01		0,03
	Завтрак 2																
16	Колбаса варено-копченая (порциями)	35	4,5	9,9	0,69	110				82,8	8,4	5,4	55,5	0,72			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
389	Сок томатный	200	1,9		6,37	33		0,05	8	480	12,6	21,6	57,6	1,26			
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66	278	14,4	8,1	9,9	1,98			
	Всего в Завтрак 2	390	9,18	10,7	26,08	238		0,12	74	913,7	46,75	55,2	191,9	5,27			
	Обед																
71	Помидоры свежие	80	0,84	0,15	2,77	16		0,04	8	232	10,08	14,4	18,72	0,648	0,0016		0,16
138	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с зел.горошком)	25/250	7,59	8,19	10,57	146	20	0,1	5,86	422,92	20,7504	24,4035	94,221	1,0405	0,0035	0,03	0,193
376	Поджарка из говядины	80/20	22,65	23,92	3,1	318	20	0,07	1,94	91,32	19,3776	29,4895	224,199	3,2616	0,0088		0,0872
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	4,17	28,22	171	15	0,04		37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6	86,32	7,632	3,24	7,2	0,2448			
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13		170,1	26,488	46,893	160,776	3,045			
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			

958

529

41

570

61

229

138

54

7

8

9

0,47

0,1

0,02

0,12

0.03

0,08

0,13

55

90

90

5 180

15

17,4

0,39

66

66,39

17,01

2,13

12

0,03

10

11

12

110,1

305,08

14,4

319,4

196,451 41,7773 15,1546 29,9592

368,918 53,1799 46,9319 213,572

853,207 14,0316 30,0333 76,8776

7,72 9,9642 1,2568 2,5135

146,1

48,54

8,1

56,64

6

606,4

389,97

9,9

399,8

10,66

1,57

1,98

3,55

0.59

1,1145

1,1791

0,2513

1 162,

470

278

748

13

13

15

14

	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	. 54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	,		,
1	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	. 79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695			
	Всего в Ужин	608	25,05	23,33	76,41	615	5 195	5 0,36	31,17	1 621, 7	145,7	133,9 2	460,5 6	6,13	0,01		0,07
	Второй ужин		1														
386	Кефир	180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18			
	Всего в Второй ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	36	6 0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18			
	Всего в день		127,9 4	119,0	341,9	2 950	5 492	2 1,31	198,84	4 958, 93		475,4	2 088,	29,4	0,04	0,03	0,53

30,24

27,9

7,2

160,776

41,238

584,5

37,5

9,9

47,4

2,8

68,904

68,73

10,08

32,758 22,7592 49,1876

9,45

3,24

46,893

12,267

185,9

12,2

8,1

20,3

1,4

20,097

20,445

0,432

0,9547

2,6392

1,0226

0,315

0,2448

3,045

1,017

9,67

0,64

1,98

2,62

0,5264

1,9934

1,914

0,28

1,305

1,695

0,0128

0,0024

0,0058

0,0352

0,0086

0,001

0,05

0,0002

0,0005

0,0595

0,06

0,0001

0,0007

0,0144

0,0225

0,0865

0,0432

0,35

0,52

0,0026

0,0673

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищев	ые веш	ества		Е	итамин	ы (мг)				Минер	альные і	вещест	ва (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
15	Сыр (порциями)Российский	30	7,18	5,96		82	40	0,01	0,34			267,75		129,6				
121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,37	4,38	15,79	120	16	0,08	0,52		180,188	109,690 2	23,7392	111,095 5	0,4407	0,009		0,02
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,993 6	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	Всего в Завтрак 1	480	18,42	14,96	64,18	465	56	0,21	1,01		392,2 4	496,9 3	58,13	381,2	1,92	0,01		0,03
	Завтрак 2																	
285	Макаронник с говяжьей печенью	265/10	27,68	19,59	50,67	490	5 480	0,35	15,48		460,4	36,4672	32,016	392,509 2	8,1067	6,9327		0,2823
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8		49,6	4,8	2,4	4,4	0,6			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87			
	Всего в Завтрак 2	490	29,44	19,87	61,92	545	5 480	0,39	16,28		558,6	48,84	47,81	442,8	9,58	6,93		0,28

0,61

2,19

18,11

3,07

1,47

0,3

5,59

1,86

33,21

3,54

0,38

3,92

1,53

15,47

0,07

2,4

3,1

80

250

150

50

200 70

30

50

1 шт

175

80

100/5

135/5

200/15

30

50

1 099

194/75

0,07

4,61

14,49

4,72

0,09

0,99

0,32

25,29

6,57

0,38

6,95

4,03

21,62

14,87

0,02

0,42

0,53

1,9

13,46

20,92

20,09

2,96

25,29

23,57

9,31

117,4

27,87

8,92

36,79

6,43

12,3

26,01

15

10,1

15,52

10

104

287

135

19

102

125

47

831

185

41

226

68

306

262

60

54

79

0,02

0,06

0,09

0,12

0,05

0,02

0,13

0,04

0,52

0,06

0,02

0,08

0,04

0,08

0,17

0,06

0,07

30

16,5

46,5

70

50

3,2

11,82

16,13

10,38

1,6

45,13

66

66

3,19

0,13

13,84

0,03

112,8

49,5

86,32

170,1

73,5

53

278

331

8,6

72,9

122,5

2 489,

418,781

16,56

7,632

26,488

9,24

9,7

14,4

24,1

307,326 17,6563 11,2641 39,1959

235,987 47,6848 27,8578 175,612

996,37 31,2664 37,4274 131,387

11,1

15,4

11,352

207,1

814,545 68,3232 52,6976 183,592

764,269 37,1448 28,5678 84,4596

Обед

Полдник

Ужин

Огурцы свежие

Пюре картофельное

Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

Всего в Обед

или апельсины)

Крендель сахарный

Всего в Полдник

Икра баклажанная

Чай с сахаром

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Борщ с капустой и картофелем*

Перец, фаршированный мясом и рисом

Горошек консервированный (порциями)

Компот из свежих плодов (сливы)

Фрукты свежие(яблоки,или бананы,

Котлеты рубленые из бройлер-цыплят

Картофель, запеченный с яйцом

71

82

437

312

342

415

338

72

295

278

628

620	28,67	41,5	85,35	829	120	0,41	17,19	1 743,	134,4	118,4	486,6	7,71	0,01		0,07
		$\overline{}$						- 08			3				.——
			.						J	, 1					
180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18			
180	5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26	262,8	216	25,2	171	0,18			. — ['
	118,7	114,3	373,1	2 997	5 738,5	1,66	146,87	5 778,	1 127,	455,8		31,68	7,01	0,06	0,9
	180	180 5,04 180 5,04	180 5,04 5,76 180 5,04 5,76	180 5,04 5,76 7,38 180 5,04 5,76 7,38	180 5,04 5,76 7,38 102 180 5,04 5,76 7,38 102	180 5,04 5,76 7,38 102 36 180 5,04 5,76 7,38 102 36	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 0,18 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 0,18 118,7 114,3 373,1 2 997 5 738,5 1,66 146,87 5 778, 1 127, 455,8 2 113, 31,68	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 0,18 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 0,18 118,7 114,3 373,1 2 997 5 738,5 1,66 146,87 5 778, 1 127, 455,8 2 113, 31,68 7,01	180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 0,18 180 5,04 5,76 7,38 102 36 0,05 1,26 262,8 216 25,2 171 0,18 118,7 114,3 373,1 2 997 5 738,5 1,66 146,87 5 778, 1 127, 455,8 2 113, 31,68 7,01 0,06

														2-a	я неде	ля/Чет	верг			
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищев	вые вещ	ества		Е	Витамин	ы (мг)			Минер	альные	вещест	ва (мг)	· ·				
	наименование блюда		Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D K	Ca	Mg	Р	Fe	Ι	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак 1																			
14	Масло сливочное (порциями)72,5% жирности	10	0,06	5,85	0,1	53	30			2,3	1,53	0,032	2,08	0,008						
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,54	4,38	15,15	118	16	0,08	0,52	207,228	108,704	40,0256	120,143 5	0,9975	0,0095		0,0237			
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,71	2,99	20,38	119		0,02	0,16	152	111,584	11,832	79,692	0,007						
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1			11,5	16,5	42	0,95						
	Всего в Завтрак 1	460	10,7	14,38	60,56	414	46	0,2	0,68	361,5	233,3	68,39	243,9	1,96	0,01		0,02			
	Завтрак 2										_		_							
	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		55	14,5	10	45	1,05						
389	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19			0,8	49,6	4,8	2,4	4,4	0,6						
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66	278	14,4	8,1	9,9	1,98						
	Шоколад молочный	50																		
	Всего в Завтрак 2	425	4,29	6,28	25,24	175		0,06	66,8	382,6	33,7	20,5	59,3	3,63						
	Обед																			
76	Сельдь с луком(зеленым)	80	9,5	16,54	3,31	200	50	0,02	1,6	151	39,952	27,057	111,534	0,5612	0,02		0,202			
103	Суп-лапша домашняя с картофелем	250	3,52	4,13	18,88	127	20	0,08	4,6	362,982	20,5357	22,3225	63,5796	0,9892	0,003	0,0002	0,018			
292	Курица, тушенная в соусе с овощами(бройлер-цыпленок)	100/20 0	28,75	32,52	27,09	516	40	0,23	12,22	1 101,14	60,1392	68,2846	297,018	3,0815	0,0079	0,0123	0,1066			
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6	86,32	7,632	3,24	7,2	0,2448						
	Хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	125		0,13		170,1	26,488	46,893	160,776	3,045						
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695						
	Всего в Обед	950	50,76	54,7	113,6 5	1 149	110	0,55	20,02	1 994 04				9,62	0,03	0,01	0,33			
	Полдник																			
687	Пирожок печеный с картофелем	75	4,95	2,9	30,31	167	10	0,06	2,1	197,451	12,9536	11,3591	53,7208	0,762	0,0024	0,0001	0,0121			
386	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2						
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66	278		·								
	Всего в Полдник	400	10,93	9,68	47,43	321	50	0,14	69,5	767,4	267,3 5	47,46	253,6 2	2,94			0,01			
	Ужин												_							
71	Помидоры свежие	80	0,84	0,15	2,77	16		0,04	8	232	10,08	14,4	18,72	0,648	0,0016		0,16			
298	Голубцы Любительские	190	12,99	8,69	10,45	172	20	0,06	17,8	408,27	52,4656	32,5345	137,233	1,3476	0,0082		0,0581			
302	Каша рассыпчатая (пшенная)с маслом	150	6,33	5,29	35,27	214	15	0,18		124,009	14,6599	42,0445	119,164 8	1,3717						
628	Чай с сахаром	180/13	0,06	0,02	13,47	54			0,03	7,72	9,9642	1,2568	2,5135	0,2513						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06		72,9	11,352	20,097	68,904	1,305						
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07		122,5	15,4	20,445	68,73	1,695						

	Всего в Ужин	693	25,71	15,11	87,57	589	35	0,4	25,83	967,4	113,9	130,7	415,2	6,62	0,01		0,22
, 	P-one Y value											8		\longrightarrow			.——/
ı	Второй ужин						1	1				, ,	,				. '
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96	36	0,07	2,34	262,8	216	25,2	162	0,18			
1	Всего в Второй ужин	180	5,22	4,5	8,64	96	36	0,07	2,34	262,8	216	25,2	162	0,18	,		
1	Всего в день		107,6	104,6	343,0	2 744	277	1,42	185,17		1 034,	480,5	1 842,	24,95	0,05	0,01	0,58
<i>_</i>				6-	9 -					82	—44 ⊥	7 -	94				

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи,		Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1																		
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
31	Икра кабачковая (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119		0,02	7			41	15	37	0,7				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10 /10		9,95	37,97	264	40	0,06	0,52		189,08	112,921 6	17,0694	103,486 5	0,3785	0,009		0,0262	
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28				
	Батон "Умница"	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	Всего в Завтрак 1	625	16,14	24,63	85,88	630	140	0,21	7,55		253,6 8	198,5 2	54,77	262,0 9	3,31	0,01		0,03	
	Завтрак 2																		
223	Запеканка из творога со сметаной	180/20	29,14	24,31	26,95	443	100	0,09	0,36		248,504	266,886 4	38,2546	356,661 7	1,035	0,0014		0,059	
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2				
338	Фрукты свежие(яблоки,или бананы, или апельсины)	1 шт	0,38	0,38	8,92	41		0,02	66		278	14,4	8,1	9,9	1,98				
	Всего в Завтрак 2	525	35,32	29,69	45,47	591	140	0,19	68,96		818,5	521,2 9	74,35	546,5 6	3,22			0,06	
	Обед																		
71	Огурцы свежие	80	0,61	0,07	1,9	10		0,02	3,2		112,8	16,56	10,08	30,24	0,432	0,0024		0,0144	
96	Рассольник ленинградский со сметаной*(перл)	250/10	2,56	6,5	16,34	134	10	0,08	7,29		523,4	25,5288	24,6123	69,8349	0,9318	0,0043	0,0003	0,0273	
282	Оладьи из печени(говяжьей)	100/5	18,17	20,21	5,47	276	4 940	0,24	13,2		317,95	15,4	26,4097	311,964	6,7068	6,3		0,23	
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,72	20,09	135	16,5	0,12	10,38		764,269 5	37,1448	28,5678	84,4596	1,0226	0,0086	0,0005	0,0432	
	Сок мультифрукт,0,2 тетропак	200																	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,71	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175				
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79		0,07			122,5	15,4	·	68,73	1,695				
	Всего в Обед	895	31,5	32,74	76,14	724	4 966,5	0,61	34,07		1 962, 42	128,9 5		680,0 7	12,96	6,32		0,31	
	Всего в день			87,07	207,4		5 246,5	1,01	,		3 034, 6	848,7	272,7 3		19,49	6,33		0,4	
	Итого	1 042,	1 015,	3 179,	26 02 4	53 542,17	12,67	1 500,5 2	0,97					279,2 7	•	0,16			
	Среднее за период		104,2 1	101,5 5	318	2 602	5 354,22	1,27	150,05	0,1	4 467, 76	1 012, 91	42 7, 4	7,28 1 835, 73	27,93	1,99	0,02	0,41	

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ Дети 7-11 (СанПиН 2.3/2.4

Столовая: Пищеблок

Сезон: Осенний

Диета: Без диет

Νō	Наименование группы пищевой	Норма*	Кол	ичество	В среднем	Откло-								
п/п	продукции	продук-						века		•			за период	нение от
		ции в												нор- мы
		граммах			4		a	L 2			-	L 5		в %(+/-)
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	(нетто) 80,0	1н пн 80,0	1н вт 80,0	1н ср 80,0	1н чт 80,0	1н пт 50,0	2н пн 100,0	2н вт 100,0	2н ср 80,0	2н чт 100,0	2н пт 50,0	80.0	
	Хлеб пшеничный	150,0	150,0	180,0	· ·			l ' l		· ' I	170,0			٥
	Мука пшеничная	· 1	150,0	160,0					180,0	166,0		116,0		0
_	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	15,0	40.6	45.4	49,0		31,5		20.0	25.0	36,7	46.0	15,4	2
	Крупы, бобовые	45,0	48,6	45,4				'	28,0	25,0	52,2		· '	0
-	Макаронные изделия	15,0	160.3	700.0	42,0		31,0	1 1	42,0	222.2	42,0	l	15,7	4
	Картофель	187,0	168,3	200,0					200,0	232,3	173,0	· ·		0
	Овощи свежие, зелень	280,0	352,6	355,0	1 '				242,5	437,5	341,5			0
	Фрукты (плоды) свежие	185,0	125,0	250,0		250,0	125,0	l 'I	250,0	250,0	125,0	l '		1
	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0		16,0				16,0	36,0	16,0	16,0	l	15,0	0
	Соки плодоовощные, напитки	200,0	200,0	200,0	· '	200,0	200,0	1 ' 1	200,0	200,0	200,0	l '		0
	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	70,0	142,2	60,0			74,0	158,0	126,0	81,0	60,0	l	70,1	0
	Цыплята 1 категории потрошенные (куры	35,0			127,5					74,0	74,0		35,0	0
	Рыба-филе	58,0	119,0	121,7		86,0	61,0	121,7	86,0				59,5	3
	Печень говяжья	30,0			100,0						110,0	· ·		3
	Молоко (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	300,0	223,7	245,0			439,3		268,0	252,7	380,0			-5
	Кисломолочные продукты (массовая доля	150,0	180,0	200,0	1 '	200,0		180,0	180,0	180,0	200,0	ı	150,0	0
	Творог (массовая доля жира не более	50,0		165,0				27,2	152,0			165,0	50,9	2
	Сыр	10,0	30,0	20,0	20,0					30,0			10,0	0
19	Сметана (массовая доля жира не более	10,0		13,9			11,5		8,0	18,7	10,8		10,0	0
20	Масло сливочное	30,0	29,5	29,9	27,6	31,5	32,4	34,4	29,1	28,9	29,5	31,4	30,4	1
21	Масло растительное	15,0	20,0	10,0	29,2	17,0	2,5	14,3	12,8	15,4	13,3	17,0	15,2	1
22	Яйцо диетическое	40,0		112,3	25,8	104,0		10,3	52,0	26,8	25,9	47,2	40,4	1
23	Сахар	30,0	25,2	29,4	29,2	36,6	28,0	30,5	32,4	26,6	33,4	35,4	30,7	2
24	Кондитерские изделия	10,0	50,0		1					50,0			10,0	0
25	Чай	1,0	1,8	1,0	1,0	1,0			1,0	1,0	1,8	1,0	1,0	o
26	Какао	1,0	4,0					4,0		4,0			1,2	2
27	Дрожжи хлебопека рные	0,2			0,2		0,5	0,4		0,8	0,4		0,2	0
28	Соль йодированная	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	0
29	Кофейный напиток	2,0		5,0		5,0	5,0				5,0		2,0	o
30	Крахмал	3,0											0,0	0
31	Специи	2,0	1,0	3,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	0

Диетсестра	(Joy	Головино	ва Светлана Николаевна	
	(должность)	(подпусь)	(ФИО)	(дата)
Зав.столовой		УРР Федоренк	о Наталия Захаровна	
	(должность)	(подписк)	(ФИО)	(дата)
Зав.медчастью		Сариева Ј	Париса Георгиевна	
	(должность)	(подпись)	(ФИО)	(дата)