

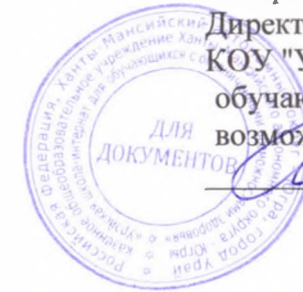
Согласовано:

Начальник
ТО Управления Роспотребнадзора
по ХМАО - Югре в г. Урае и Кондинском районе
С.В. Пилявская



Утверждаю:

Директор
КОУ "Урайская школа - интернат для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья"
О.В. Петрова



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся школы- интерната в возрасте 11 лет и старше на 2020-2021 учебный год

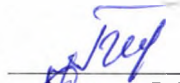
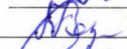

Меню составлено с использованием программного обеспечения «Система расчётов для общественного питания» (база рецептур для Детского питания) актуальная версия (исполняющие модули системы- «Модуль разработки рецептур», «Модуль сервера рецептур», «Модуль просмотра технологической документации». (edtd.ru) сертификат программного обеспечения № 2002610284 от 27.12.2001 г. Свидетельство об инициаторе Роспотребнадзоре № 32 от 11.06.2009 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

1 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК, ТТК	Наименование блюд	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	Г, мг	B1, мг	C, мг
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,78	2,12	4,58	0,29	24,76	161,902	84,29	13,42	79,1	0,35	17,28	32,04	0,47	0,05	0,37
3/13	Сыр порционным	25	6,44	6,44	6,52	0	0	85,897	24,5	13,48	147	0,17	51,45	59,5	0,1	0,01	0,17
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
3/5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,26	2,59	3,75	1,2	20,74	136,296	106,3	40,23	114	1,6	9,07	17,16	0,1	0,02	0,14
	Итого за 'Завтрак'		19,29	11,15	15,24	1,89	70,1	506,7	225,1	74,12	373	2,67	77,8	108,7	1,21	0,13	0,69
	Обед																
13/1	Салат Нежный	100	6,58	5,32	10,32	5,09	6,59	148,256	28,68	14,15	126	0,59	59,45	240,7	2,43	0,03	1,13
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,19	0,04	3,5	0,01	15,45	106,477	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10/2	Сметана (для супа)	10	0,25	0,25	1,5	0	0,34	16,032	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0	0,2	29,4304	1,79	3,19	22,4	0,37	0	26,67	0,07	0,01	0,06
24/3	Гуляш из говядины (2 вариант)	100	11,43	10,94	13,18	3,76	2,76	176,379	11,11	16,62	121	1,79	0	11,52	2,1	0,04	0,86
18/4	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	180	7,23	0,05	6,26	1,88	30,65	222,939	18,14	108,36	164	3,68	25,44	29,82	0,54	0,18	0
29/6	Напиток из сухофруктов (изюм) 2 вариант	200	0,53	0	0	0	34,07	133,367	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
20/9	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
15/9	Пирожное Медвежонок Барни	30	1,8	1,8	5,7	0	14,4	115,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/7	Молоко 0,2 л т/л	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	117,12	240	28	180	0,2	40	44	0	0,08	2,6
	Итого за 'Обед'		47,1	26,91	50,07	12	162,52	1326,89	343,9	211,95	765	10,04	139,9	369,4	6,74	0,52	4,68
	Итого за день		66,39	38,06	65,31	13,9	232,62	1833,59	569,1	286,07	1138	12,71	217,7	478,1	7,96	0,65	5,37

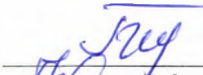
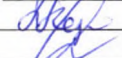

Калькулятор  И.В. Гайфуллина
 Кладовщик  Л. В. Козлова
 Мед. работник  П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

2 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК. ТК	Наименование блюд	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Γ, мкг	B1, мг	C, мг
4.12	Запеканка из творога с яблоками	220	29,27	29,32	25,11	4,77	38,75	503,005	247,6	39,96	337	2,08	93,06	172,4	2,79	0,08	2,34
11.9	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	76,75	8,5	54,8	0,05	10,5	11,75	0,05	0,02	0,25
18.9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
10.5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	4,56	18,0026	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		34,97	31,12	27,65	5,2	81,79	722,96	334,5	55,46	424	2,69	103,6	184,1	3,39	0,15	2,59
	Обед																
36.1	Винегрет с фасолью 2 вариант	100	1,27	0	4,54	5,15	6,73	76,7703	24,27	16,23	37,4	0,78	0	163	2,37	0,03	3,77
19.2	Суп картофельный с яйцом	250	2,03	0,7	5,7	0,25	9,89	102,508	80,98	63,42	97,7	1,53	23,5	374,7	0,84	0,1	16,9
5.2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0	0,3	44,1456	2,68	4,79	33,6	0,55	0	40	0,11	0,01	0,09
2.11	Рыба запеченная со сметаной (горбуша)	120	23,24	24,62	11,45	0,02	1,09	202,045	47,1	35,31	266	0,7	52,13	92,96	1,61	0,15	0,74
12.4	Пюре картофельное	180	3,94	0,86	6,07	0,62	26,48	183,28	54,42	39,44	116	1,46	30,89	39,22	0,22	0,19	30,93
3.6	Компот из консервированных абрикосов	200	0,08	0	0	0	19,26	74,6137	4,24	2,35	3,14	0,23	0	80	0,12	0,01	1,18
18.9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
20.9	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
7.7	Снежок	250	7,25	7,25	6,25	0	10	130	300	35	238	0,25	50	55	0	0,08	1,75
	Итого за 'Обед'		50,48	37,5	38,21	7,3	122,4	1075,2	548,9	237,38	937	8,85	156,5	845,6	6,83	0,75	55,35
	Итого за день		85,45	68,61	65,86	12,5	204,19	1798,16	883,4	292,85	1361	11,54	260,1	1030	10,22	0,9	57,93

Калькулятор  И.В. Гайфуллина
 Кладовщик  Л. В. Козлова
 Мед.работник  П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

3 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК. ГТК	Наименование блюд	Возраст лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего			в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	Г,мг	B1,мг	C,мг
22.2	Суп молочный с крупой	250	4,41	3,65	5,25	0,15	17,69	136,288	135,7	21,87	119	0,27	21	38,75	0,09	0,04	0,65	
1.13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0	
18.9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
10.5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	4,56	18,0026	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	
	Итого за 'Завтрак'		8,43	3,77	16,54	0,58	47,05	375,99	149,4	28,87	156	0,86	81	106,3	0,79	0,1	0,65	
	Обед																	
25.1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	100	0,94	0	5,04	5,04	3,46	66,1243	20,79	15,83	34,9	0,73	0	61,49	2,56	0,04	15,73	
31.1	Соль йодированная (для обработки свежих овощей)	10	0	0	0	0	0	0	36,8	2,2	7,5	0,29	0	0	0	0	0	
16.2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0	5,49	5,56	20,3	161,906	45,91	39,33	136	1,89	0	251,9	2,45	0,16	5,65	
4.2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,12	80,6105	6,34	4,38	20,4	0,34	0	0	0,4	0,03	0	
5.2	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0	0,3	44,1456	2,68	4,79	33,6	0,55	0	40	0,11	0,01	0,09	
40.3	Суфле из печени	100	20,07	21,15	6,88	0,03	2,75	153,323	46,05	18,53	267	5,77	2742	9274	1,17	0,15	4,42	
3.14	Соус томатный	50	0,49	0,01	2,2	2,01	2,87	33,5233	0,82	0,05	0,16	0,01	0	0	0	0	0	
8.4	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,8	38,89	229,454	15,39	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	
22.6	Напиток из шиповника 2 вариант	200	1	0	0,41	0,41	33,71	154,037	18,04	4,85	4,74	0,93	0	24,51	1,14	0,02	12	
18.9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0	
20.9	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0	
6.8	Груши (без потерь)	250	1	0	0,75	0,75	25,75	126,725	47,5	30	40	5,75	0	5	1	0,05	12,5	
28.6	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за 'Обед'		51,66	25,27	29,94	16,2	212,99	1398,17	289,5	177,55	752	23,31	2756	9684	11,57	0,74	54,39	
	Итого за день		60,08	29,04	46,48	16,7	260,04	1774,16	438,9	206,42	908	24,17	2837	9790	12,36	0,84	55,04	

Калькулятор _____ И.В. Гайфуллина
 Кладовщик _____ Л. В. Козлова
 Мед.работник _____ П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

4 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК, ТК	Наименование блюд	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего			в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг
1413	Омлет натуральный	180	16,49	16,49	25,86	0	3,21	311,031	118	19,61	245	2,87	364,4	403,1	0,9	0,09	0,32
113	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
189	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
25	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,8	2,74	2,97	0,15	22,01	122,844	103,9	14,94	78,1	0,27	9,58	17,89	0,08	0,02	0,15
	Итого за "Завтрак"		23,21	19,34	40,11	0,55	50,01	655,58	235,4	41,55	360	3,72	434	488,5	1,68	0,16	0,47
	Обед																
51	Огурцы свежие	60	0,48	0	0,06	0,06	1,5	9,558	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
311	Соль йодированная (для обработки свежих овощей)	10	0	0	0	0	0	0	36,8	2,2	7,5	0,29	0	0	0	0	0
242	Уха по-ростовски (с горбушей)	250	9,63	9,35	5,66	0,25	9,52	130,63	27,39	25,55	115	1	29,5	210,3	0,81	0,1	5,74
93	Колбаса вареная отварная	90	9,67	9,67	15,7	0	0,18	180,644	29,38	14,46	109	1,25	0	0	0,37	0,13	0
14	Капуста тушеная	220	5,24	0	7,21	7,21	15,97	160,769	133,6	48,31	95	1,84	0	243,4	3,79	0,08	41,04
136	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0	0,21	0	18,08	76,2312	11,19	5,34	7,04	1,18	0	2,64	0,11	0,02	7,8
189	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
209	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
38	Бананы (без потерь)	250	3,75	0	1,25	1,25	52,5	238,75	20	105	70	1,5	0	50	1	0,1	25
286	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за "Обед"		38,58	19,02	31,55	10	166,61	1144,9	321,4	258,1	589	13,58	29,5	513,1	7,9	0,65	89,58
	Итого за день		61,78	38,36	71,66	10,6	216,62	1800,48	556,8	299,65	949	17,3	463,5	1002	9,58	0,81	90,05

Калькулятор _____ И.В. Гайфуллина

Кладовщик _____ Л. В. Козлова

Мед. работник _____ П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

5 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК, ТК	Наименование блюд	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг
13/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 2 вариант	180	5,1	2,12	5,16	0,95	23,77	164,356	86,06	29,7	116	0,77	17,28	32,9	0,12	0,11	0,37
289	Сырная палочка	100	11	0	16,1	0,8	101	593,35	20	14	65	1,1	0	0	1,1	0,11	0
15	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,9	3,08	0,3	13,54	93,7839	108,1	19,58	89,7	0,5	12	22,06	0,01	0,03	0,52
	Итого за 'Завтрак '		19,29	5,02	24,34	2,05	138,31	851,49	214,2	63,28	271	2,37	29,28	54,96	1,23	0,25	0,89
	Обед																
241	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,02	0	5,08	5,08	3,54	68,1967	14,84	18,73	24,7	0,85	0	126,4	2,87	0,06	23,28
22	Борщ Сибирский	250	1,71	0	3,65	4,15	8,65	78,2958	39,28	20,21	42,2	1	0	215,7	1,96	0,03	7,42
102	Сметана (для супа)	10	0,25	0,25	1,5	0	0,34	16,032	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03
52	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0	0,3	44,1456	2,68	4,79	33,6	0,55	0	40	0,11	0,01	0,09
493	Лзу 2 вариант	180	16,08	13,64	18,97	7,23	18,71	315,501	20,38	25,33	66,2	1,06	0	3,6	1,3	0,08	2,32
286	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
189	Хлеб пшеничный	60	4,56	0	0,48	0,48	29,52	147,126	12	8,4	39	0,66	0	0,66	0,07	0	
209	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	20,04	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
88	Киви (без потерь)	120	0,96	0	0,48	0,48	9,72	63,324	48	30	40,8	0,96	0	18	0,36	0,02	216
69	Конфеты шоколадные	50	3,53	3,75	14,92	0	23,34	242,019	63,36	39,59	84	1,52	1,5	8,5	0,35	0,02	0
	Итого за 'Обед '		37,19	21,71	48,91	18,2	134,36	1177,15	244,1	184,04	445	11,76	19,5	428,8	8,68	0,41	253,14
	Итого за день		56,48	26,72	73,25	20,2	272,67	2028,64	458,3	247,32	716	14,13	48,78	483,7	9,9	0,66	254,03

Калькулятор И.В. Гайфуллина
 Кладовщик Л. В. Козлова
 Мед. работник П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

6 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК, ГТК	Наименование блюда	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	P, мкг	Г, мкг	B1, мкг	C, мг
1.10	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,74	2,12	6,67	2,01	24,48	185,045	94,24	45,27	150	4,11	19,44	36,09	0,56	0,13	0,37
8.13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
18.9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
6.5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	4,56	18,0026	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		14,72	7,2	11,69	2,43	53,91	388,44	126,4	57,07	260	2,68	119,4	140,1	1,35	0,21	0,37
	Обед																
33.1	Томаты консервированные	60	0	0	0	0	2,4	9,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.2	Солянка Домашняя	250	5,95	5,07	8,44	0,2	7,7	133,676	25,4	19,02	82,6	1,2	9,6	28,88	0,3	0,08	4,54
10.2	Смегана (для супа)	10	0,25	0,25	1,5	0	0,34	16,032	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03
38.3	Плов из свинины	200	18,06	14,3	36,49	10,6	37,36	557,253	39,76	57,67	248	2,01	0	0	0,18	0,49	0,53
15.6	Напиток апельсиновый	200	0,19	0	0,04	0,04	21,31	83,909	7,84	2,72	4,71	0,12	0	1,76	0,04	0,01	5,28
18.9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
20.9	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
7.7	Снежок	200	5,8	5,8	5	0	8	104	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
5.7	Молоко 0,2 д.т/п	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	117,12	240	28	180	0,2	40	44	0	0,08	2,6
	Итого за 'Обед'		44,61	31,22	59,14	12,1	135,16	1282,95	596,8	177,06	857	7,11	104,6	135,4	2,13	0,91	14,38
	Итого за день		59,32	38,42	70,83	14,5	189,07	1671,39	723,2	234,13	1117	9,79	224	275,5	3,48	1,12	14,76

Калькулятор И.В. Гайфуллина

Кладовщик Л. В. Козлова

Мед. работник П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

7 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК. ТК	Завтрак	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	E,мг	B1,мг	C,мг
212	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,54	5,82	7,77	0,26	23,55	195,259	225	33,93	180	0,59	31,2	62,6	0,42	0,09	2,84
113	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
18,9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
3,5	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	4,26	2,59	3,75	1,2	20,74	136,296	106,3	40,23	114	1,6	9,07	17,16	0,1	0,02	0,14
	Итого за 'Завтрак '		15,73	8,54	22,8	1,86	69,08	553,26	344,9	81,16	332	2,77	100,3	147,3	1,22	0,17	2,98
	Обед																
40,1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,15	3,87	8,89	4,98	6,33	129,6	147,4	8,16	88,5	0,11	30,87	35,7	2,26	0	0,13
18,2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,47	5,05	5,4	2,3	15,06	139,514	19,81	27,65	96,7	1,46	1,64	192	1,11	0,1	8,02
6,2	Петрушка для супов	3	0,11	0	0,01	0,01	0,22	1,53292	7,2	2,5	2,79	0,06	0	28,5	0,05	0	4,41
11	Рыба запеченная (минтай)	150	26,47	26,04	3,75	2,44	3,1	152,701	59,76	65,56	353	1,29	14,56	18,2	1,93	0,17	0,59
12,4	Шоре картофельное	200	4,37	0,95	6,75	0,68	29,42	203,644	60,47	43,83	129	1,62	34,32	43,58	0,24	0,22	34,36
10,6	Компот из чернослива и изюма	200	0,33	0	0,07	0,08	22,3	90,2003	8,84	10,65	8,67	0,35	0	1,2	0,22	0	0,14
18,9	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
20,9	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
1,7	Кисломолочный напиток "Имунеле"	100	2,5	4,1	1,2	0	12,1	70,08	124	15	95	0,1	105	10	0	0,03	0,9
5,7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	117,12	240	28	180	0,2	40	44	0	0,08	2,6
	Итого за 'Обед '		59,75	45,81	33,74	11,8	146,58	1166,23	702,7	242,18	1099	8,54	226,4	373,9	7,38	0,78	51,16
	Итого за день		75,48	54,34	56,54	13,6	215,67	1719,49	1048	323,34	1431	11,32	326,7	521,2	8,59	0,95	54,14

Калькулятор И.В. Гайфуллина

Кладовщик Л.В. Козлова

Мед.работник П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

8 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК. ГТК	Наименование блюд	Возраст 12	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		лет и старше	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	Р,мкг	Г,мг	B1,мг	С,мг
		Выход, г															
14/10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 2 вариант	180	4,97	2,12	4,63	0	24,21	161,368	89,36	23,94	127	1,27	17,28	32,04	0,53	0,08	0,37
113	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0	0,2	99,096	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
189	Хлеб пшеничный	60	4,56	0	0,48	0,48	29,52	147,126	12	8,4	39	0,66	0	0	0,66	0,07	0
105	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	4,56	18,0026	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		9,74	2,24	16,01	0,51	58,49	425,59	105,1	32,34	170	1,98	77,28	99,54	1,34	0,15	0,37
	Обед																
261	Салат из свежих помидоров и сладкого перца с луком и маслом	100	1,1	0	5,06	5,06	4,22	70,9106	15,83	15,81	26,2	0,78	0	137,8	2,82	0,06	56,35
312	Суп с рыбными консервами	300	9,59	6,42	13,27	0,43	19,37	240,928	239	37,08	203	5,79	19,2	208,5	3,72	0,11	9,59
83	Капуста тушеная с мясом	200	16,14	13,02	10,68	0,24	12,27	217,236	84,14	41,74	147	2,62	6,32	123,2	0,57	0,07	32,92
96	Компот из черешни консервированной	200	0,2	0	0,08	0	19,22	75,9084	9,93	6,8	8	0,55	0	2,8	0,08	0	1,2
189	Хлеб пшеничный	60	4,56	0	0,48	0,48	29,52	147,126	12	8,4	39	0,66	0	0	0,66	0,07	0
209	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
98	Мандарины (без потерь)	150	1,2	0	0,3	0,3	11,25	60,9	52,5	16,5	25,5	0,15	0	15	0,3	0,09	57
286	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед'		38,54	19,44	30,94	7,37	140,1	1038,72	452,6	168,18	577	16,16	25,52	488	9,36	0,55	161,06
	Итого за день		48,29	21,68	46,94	7,88	198,58	1464,31	557,7	200,52	747	18,13	102,8	587,5	10,69	0,7	161,44

Калькулятор _____ И.В. Гайфуллина

Кладовщик _____ Л.В. Козлова

Мед. работник _____ П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

9 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК, ТК	Наименование блюд	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы(мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	P,мкг	U,мг	B1,мг	C,мг
512	Пудинг из творога с изюмом	220	31,92	31,26	23,05	4,63	45,92	522,646	256,4	39,24	357	1,18	85,8	156,1	2,76	0,08	0,34
119	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	76,75	8,5	54,8	0,05	10,5	11,75	0,05	0,02	0,25
189	Хлеб пшеничный	50	3,8	0	0,4	0,4	24,6	122,605	10	7	32,5	0,55	0	0	0,55	0,06	0
105	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	4,56	18,0026	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'		37,62	33,06	25,6	5,06	88,95	742,6	343,3	54,74	444	1,79	96,3	167,8	3,36	0,15	0,59
	Обед																
91	Помидоры свежие	60	0,65	0	0,12	0,12	2,23	15,2468	8,23	11,76	15,3	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
311	Соль йодированная (для обработки свежих овощей)	10	0	0	0	0	0	0	36,8	2,2	7,5	0,29	0	0	0	0	0
232	Суп- лапша домашняя	300	3,18	0,81	4,24	0,31	14,77	113,522	14,68	8,39	37,8	0,51	17,64	282,6	0,48	0,04	0,29
52	Мясо отварное (для супов)	15	4,12	4,07	2,92	0	0,3	44,1456	2,68	4,79	33,6	0,55	0	40	0,11	0,01	0,09
291	Сельдь с луком	150	15,15	15,39	13,68	7,75	3,86	201,539	77,83	37,8	239	1,23	10,86	18,1	4,51	0,03	2,07
33	Картофель отварной	180	3,65	0,05	5,29	0,72	29,42	188,212	26,14	41,8	108	1,68	25,2	33,75	0,24	0,22	36
206	Напиток из чернослива 2 вариант	200	0,68	0	0,21	0,21	36,46	151,438	23,86	29,07	23,2	0,93	0	3	0,54	0,01	0,36
189	Хлеб пшеничный	60	4,56	0	0,48	0,48	29,52	147,126	12	8,4	39	0,66	0	0	0,66	0,07	0
209	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
97	Кисломолочный продукт "Активель"	100	2,6	4,1	2,5	0	11,4	79,52	124	15	95	0,1	10	10	0	0,03	0,9
	Итого за 'Обед'		39,32	24,42	30,3	10,5	152,02	1079,98	351,4	193,04	712	9,29	63,7	468	7,98	0,56	54,41
	Итого за день		76,94	57,48	55,9	15,5	240,97	1822,59	694,8	247,78	1156	11,08	160	635,8	11,34	0,71	54,99

Калькулятор И.В. Гайфуллина

Кладовщик Л. В. Козлова

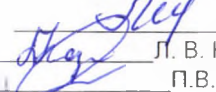
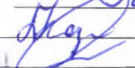

Мед работник П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

10 день

учащихся школы-интерната в возрасте 11 лет и старше

№ ТК, ТК	Наименование блюд	Возраст 12 лет и старше	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		Выход, г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг
3.10	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	160	4,08	2,39	4,7	0,41	19,75	140,092	91,42	30,59	104	0,72	17,47	32,53	0,15	0,06	0,42
1.13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
18.9	Хлеб пшеничный	40	3,04	0	0,32	0,32	19,68	98,084	8	5,6	26	0,44	0	0	0,44	0,04	0
9.5	Какао с молоком (2 вариант)	200	2,95	2,9	2,95	0,15	17,99	107,803	107,1	15,88	84	0,32	12	22,03	0	0,03	0,52
	Итого за 'Завтрак'		10,15	5,37	15,22	0,88	57,55	412,04	208,9	52,07	217	1,5	69,47	99,56	0,69	0,13	0,94
	Обед																
3.1	Икра кабачковая	100	0,94	0	6,16	0	6,37	83,406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.2	Свекольник с мясом	250	6,49	5	6,21	0,17	9,74	124,1	81,82	64,21	120	2,33	9,32	210,6	0,74	0,08	13,53
10.2	Сметана (для супа)	10	0,25	0,25	1,5	0	0,34	16,032	8,6	0,8	6	0,02	15	16	0,04	0	0,03
6.2	Петрушка для супов	2	0,07	0	0,01	0,01	0,15	1,02194	4,8	1,67	1,86	0,04	0	19	0,04	0	2,94
3.3	Котлеты Домашние	100	11,82	10,36	9,18	1,83	11,45	178,493	15,03	15,92	111	1,26	2,22	6,42	1,55	0,17	0,04
3.14	Соус томатный	50	0,49	0,01	2,2	2,01	2,87	33,5233	0,82	0,05	0,16	0,01	0	0	0	0	0
8.4	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,8	38,89	229,454	15,39	8,75	48,7	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
25.6	Нашиток лимонный	200	0,14	0	0,02	0,02	23,94	95,0344	6,91	1,82	3,27	0,16	0	0,32	0,03	0,01	2,56
18.9	Хлеб пшеничный	40	3,04	0	0,32	0,32	19,68	98,084	8	5,6	26	0,44	0	0	0,44	0,04	0
20.9	Хлеб ржаной	72	4,75	0	0,86	0,86	24,05	139,234	25,2	33,84	114	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
13.8	Яблоки (без потерь)	200	0,8	0	0,8	0,8	19,6	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
28.6	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	86,48	12	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'Обед'		36,17	15,66	32	6,82	177,28	1182,22	212,6	158,66	466	15,16	40,94	290,1	5,43	0,59	43,1
	Итого за день		46,33	21,03	47,21	7,7	234,83	1594,26	421,5	210,73	683	16,65	110,4	389,6	6,12	0,72	44,04

Калькулятор  И.В. Гайфуллина
 Кладовщик  Л. В. Козлова
 Мед. работник  П.В. Анохина

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Школы 11 лет и старше СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	120,0	72,0	72,0	72,0	72,0	60,0	72,0	72,0	72,0	72,0	72,0	708,0	70,8	-49,2	59,0
Хлеб пшеничный	200,0	100,0	104,4	136,0	100,0	160,0	100,0	100,0	120,0	114,4	101,1	1135,9	113,6	-86,4	56,8
Мука пшеничная	20,0	1,6		5,0	2,6	2,1		4,5	2,0	22,9	2,5	43,2	4,3	-15,7	21,6
Крупы, бобовые	50,0	93,8	11,0	35,0		28,8	77,7		34,8	17,6	20,8	319,5	32,0	-18,1	63,9
Макаронные изделия	20,0			61,2				20,0			61,2	142,4	14,2	-5,8	71,2
Картофель	188,0	75,0	220,3	62,5	56,3	112,9	37,5	261,6	84,0	180,0	23,8	1113,9	111,4	-76,6	59,3
Овощи свежие, зелень	320,0	118,6	128,7	131,5	352,9	217,1	137,1	115,7	330,9	139,8	203,7	1876,0	187,6	-132,4	58,6
Фрукты (плоды) свежие	185,0		50,6	250,0	307,0	120,0	22,0		150,0		216,0	1115,6	111,6	-73,4	60,3
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20,0	30,0		30,0		0,6		16,0			52,0	128,6	12,9	-7,1	64,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. истабитные	200,0		40,0	200,0	200,0	200,0			240,0		200,0	1080,0	108,0	-92,0	54,0
Мясо замороженное (мясо на кости) I кат.	78,0	79,4	24,3	134,3		91,2	121,4	25,6	78,0	24,3	102,5	681,0	68,1	-9,9	87,3
Цыплята I категории потрошенные (куры I кат. и/и)	53,0													-53,0	
Рыба-филе	77,0		97,6		38,8			181,9	37,9	90,5		446,7	44,7	-32,3	58,0
Колбасные изделия	19,6				91,8		20,0					111,8	11,2	-8,4	57,0
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300,0	308,0	53,4	155,0	87,0	172,0	272,0	467,5	72,0	25,0	181,6	1793,5	179,4	-120,7	59,8
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	180,0		250,0				200,0	100,0		100,0		650,0	65,0	-115,0	36,1
Творог (массовая доля жира не более 9%)	60,0		154,0							165,0		319,0	31,9	-28,1	53,2
Сыр	11,8	40,0	16,0					15,0				71,0	7,1	-4,7	60,2
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,0	10,0	20,4			10,0	10,0			4,4	10,0	64,8	6,5	-3,5	64,8
Масло сливочное	35,0	15,0	26,1	26,9	34,1	3,6	8,7	25,0	26,5	19,0	25,3	210,2	21,0	-14,0	60,1
Масло растительное	18,0	9,0	9,4	12,5	7,7	16,8	11,2	9,9	5,0	12,2	5,0	98,7	9,9	-8,1	54,8
Яйцо диетическое	40,0	11,7	16,0	20,0	141,9		40,0	1,9		17,0	2,5	251,0	25,1	-14,9	62,8
Сахар	45,0	20,6	38,0	28,0	16,7	14,2	28,6	19,5	19,6	36,0	43,5	264,7	26,5	-18,5	58,8
Кондитерские изделия	15,0	30,0				50,0						80,0	8,0	-7,0	53,3
Чай	0,4		0,5	0,5					0,5	0,5		2,0	0,2	-0,2	50,0
Какао	1,2	2,0			1,0	2,0		2,0			1,0	8,0	0,8	-0,4	66,7
Дрожжи хлебопекарные	2,0													-2,0	
Соль	7,0	4,4	2,9	14,7	13,5	4,3	7,8	3,2	3,1	13,5	4,0	71,4	7,1	0,1	102,0