



Согласовано:
Начальник
ТО Управления Роспотребнадзора
по ХМАО-Югре в г. Урае и Кондинском районе
г. 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 7-11 лет 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

2 день

учащихся школы-интерната в возрасте 7-11 лет

№ ТК, ГТК	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет		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, мкг	P ⁺ , мкг	Г ⁺ , мкг	B1, мкг	C, мг	
																		всего
4.12	Запеканка из творога с яблоками	150	19,96	19,99	17,12	3,25	26,42	342,958	168,8	27,25	230	1,42	63,45	117,5	1,9	0,06	1,59	
11.9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
18.9	Хлеб пшеничный	35	2,66	0	0,28	0,28	17,22	85,8235	7	4,9	22,8	0,39	0	0	0,39	0,04	0	
6.8	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'		24,15	21,43	19,12	3,56	59,3	510,26	237,4	38,95	296	1,85	71,85	126,9	2,33	0,11	1,79	
	Обед																	
7.1	Винегрет с фасолью 2 вариант	80	1,02	0	3,63	4,12	5,38	61,4163	19,42	12,98	29,9	0,62	0	130,4	1,9	0,02	3,02	
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)	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	
2.11	Рыба запеченная со сметаной (горбуша)	100	19,37	20,51	9,55	0,01	0,91	168,37	39,25	29,42	222	0,59	43,44	77,47	1,34	0,13	0,61	
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	35	2,66	0	0,28	0,28	17,22	85,8235	7	4,9	22,8	0,39	0	0	0,39	0,04	0	
20.9	Хлеб ржаной	48	3,17	0	0,58	0,58	16,03	92,8224	16,8	22,56	75,8	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0	
7.7	Снежок	200,00	5,8	5,8	5	0	8	104	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4	
	Итого за 'Обед'		40,81	30,59	32,76	5,86	103,38	902,26	463,9	206,28	779	7,24	137,8	772,9	5,55	0,64	54,09	
	Итого за день		64,96	52,01	51,88	9,42	162,68	1412,53	701,3	245,23	1075	9,1	209,7	899,9	7,87	0,75	55,88	

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 7-11 лет

№ ТК, ТК	Наименование блюд	Возраст лет	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	Мг	Р	Fe	А, мкг	Р ² , мкг	Г ³ , мкг	В1, мг
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,53	2,92	4,2	0,12	14,15	109,03	108,5	17,5	94,8	0,21	16,8	31	0,07	0,04	0,52
113	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
189	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,563	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	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'		5,98	3	11,71	0,39	33,6	266,66	117,1	21,7	117	0,58	56,8	76	0,5	0,07	0,52
	Обед																
25/1	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и маслом	80	0,75	0	4,03	4,03	2,77	52,8995	16,63	12,66	27,9	0,58	0	49,19	2,05	0,03	12,58
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	200	4,43	0	4,39	4,45	16,24	129,525	36,72	31,46	109	1,51	0	201,5	1,96	0,13	4,52
4/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0	0,17	0,19	10,75	53,7403	4,22	2,92	13,6	0,23	0	0	0,26	0,02	0
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
40/3	Суфле из печени	80	16,06	16,92	5,51	0,03	2,2	122,658	36,84	14,82	213	4,62	2193	7419	0,94	0,12	3,53
3/4	Соус томатный	30	0,3	0	1,32	1,21	1,72	20,114	0,49	0,03	0,1	0	0	0	0	0	0
8/4	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,211	12,82	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
21/6	Напиток из шиповника	200	0,67	0	0,27	0,27	24,1	108,885	12,08	3,23	3,16	0,63	0	16,34	0,76	0,01	8
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,563	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0	0,58	0,58	16,03	92,8224	16,8	22,56	75,8	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
6/8	Груши (без потерь)	200	0,8	0	0,6	0,6	20,6	101,38	38	24	32	4,6	0	4	0,8	0,04	10
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'		39,22	19,68	23,03	12,3	161,97	1062,71	233,2	136,58	578	18,57	2205	7740	8,87	0,56	42,7
	Итого за день		45,2	22,67	34,74	12,7	195,58	1329,37	350,3	158,27	696	19,15	2262	7816	9,36	0,63	43,22

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 7-11 лет

№ ТК, ГК	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет	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	Р,мкг	Г,мг	B1,мг	С,мг
14.13	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	
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	
2.5	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,8	2,74	2,97	0,15	22,01	122,844	103,9	14,91	78,1	0,27	9,58	17,89	0,08	0,02	0,15	
	Итого за 'Завтрак'		22,41	19,3	36,41	0,47	45,03	598,02	232,2	40,15	352	3,6	414	466	1,52	0,15	0,47	
	Обед																	
5.1	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	
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	
24.2	Уха по-росговски (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	
9.3	Колбаса вареная отварная	60	6,44	6,44	10,47	0	0,12	120,429	19,58	9,64	72,4	0,83	0	0	0,24	0,08	0	
1.4	Капуста тушеная	180	4,28	0	5,9	5,9	13,07	131,538	109,3	39,53	77,8	1,51	0	199,2	3,1	0,06	33,58	
13.6	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	
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	48	3,17	0	0,58	0,58	16,03	92,8224	16,8	22,56	75,8	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0	
3.8	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	
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'		32,06	15,8	24,64	8,35	150,71	984,52	276,9	231,82	491	11,79	29,5	468,6	6,64	0,54	82,11	
	Итого за день		54,46	35,1	61,05	8,82	195,74	1582,55	509,1	271,97	843	15,39	443,5	934,6	8,16	0,68	82,59	

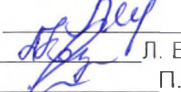


Калькулятор И.В. Гайфуллина
 Кладовщик Л. В. Козлова
 Мед.работник П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

5 день

учащихся школы-интерната в возрасте 7-11 лет

№ ТК, ГК	Наименование блюд	Возраст лет 7-11	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	Г,мг	В1,мг	С,мг
13.10	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 2 вариант	160	4,54	1,88	4,59	0,84	21,13	146,095	76,5	26,4	103	0,69	15,36	29,25	0,11	0,1	0,33	
28.9	Сырная палочка	100	11	0	16,1	0,8	101	593,35	20	14	65	1,1	0	0	1,1	0,11	0	
4.5	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'		18,72	4,78	23,77	1,94	135,67	833,23	204,6	59,98	258	2,28	27,36	51,31	1,21	0,24	0,85	
	Обед																	
24.1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,82	0	4,07	4,07	2,83	54,5574	11,87	14,98	19,7	0,68	0	101,1	2,29	0,04	18,62	
2.2	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	
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	
49.3	Азу 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	
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	
18.9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0	0,24	0,24	14,76	73,563	6	4,2	19,5	0,33	0	0	0,33	0,03	0	
20.9	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
8.8	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	
6.9	Конфеты шоколадные	30	2,12	2,25	8,95	0	14	145,211	38,02	23,75	50,4	0,91	2,7	5,1	0,21	0,01	0	
	Итого за 'Обед'		30,6	18,85	40,48	16,7	102,78	939,75	201,9	149,26	344	9,69	17,7	386,6	7,32	0,32	248,45	
	Итого за день		49,32	23,63	64,25	18,6	238,45	1772,98	406,5	209,24	602	11,97	45,06	437,9	8,53	0,56	249,3	

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 7-11 лет

№ ТК, ТТК	Наименование блюд	Возраст лет	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
110	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	5,1	1,89	5,93	1,79	21,76	164,485	83,76	40,24	134	0,99	17,28	32,08	0,5	0,11	0,33
813	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
189	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
605	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'		13,32	6,97	10,87	2,13	46,28	343,36	113,9	50,64	237	2,44	117,3	136,1	1,18	0,18	0,33
	Обед																
331	Томаты консервированные	50	0	0	0	0	2	7,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	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
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
383	Плов из свинины	160	14,45	11,44	29,19	8,46	29,89	445,803	31,81	46,14	198	1,61	0	0	0,15	0,39	0,43
156	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
189	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
209	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
77	Снежок	200	5,8	5,8	5	0	8	104	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
57	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'		38,12	28,36	51,38	9,5	111,68	1083,58	575,7	149,08	751	5,35	104,6	135	1,53	0,74	14,28
	Итого за день		51,44	35,33	62,25	11,6	157,95	1426,93	689,6	199,72	987	7,79	221,9	271,1	2,71	0,93	14,61

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 7-11 лет

№ ТК, ГТК	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет	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	Р,мкг	Г,мг	B1,мг
202	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	4,66	6,22	0,21	18,84	156,207	180	27,14	144	0,48	24,96	50,08	0,34	0,07	2,27
113	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
189	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
35	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 '		13,42	7,33	17,54	1,73	59,39	456,65	296,7	72,97	287	2,53	74,03	112,2	0,97	0,14	2,42
	Обед																
401	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
182	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,18	4,04	4,32	1,84	12,04	111,611	15,85	22,12	77,3	1,16	1,31	153,6	0,89	0,08	6,41
62	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
641	Рыба запеченная (минтай)	120	21,18	20,83	3	1,96	2,48	122,161	47,8	52,45	282	1,03	11,64	14,56	1,55	0,13	0,47
124	Пюре 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
106	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
189	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
209	Хлеб ржаной	48	3,17	0	0,58	0,58	16,03	92,8224	16,8	22,56	75,8	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
17	Кисломолочный напиток "Имунеле"	200	5	8,2	2,4	0	24,2	140,16	248	30	190	0,2	210	20	0	0,06	1,8
57	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 '		53,29	43,69	32,74	10,5	142,04	1106,42	798	225,02	1059	7,03	328,1	332,1	6,3	0,7	48,86
	Итого за день		66,7	51,02	50,28	12,2	201,43	1563,08	1095	298	1347	9,56	402,2	444,4	7,28	0,84	51,28


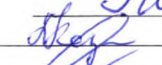

Калькулятор _____ И.В. Гайфуллина
 Кладовщик _____ Л.В. Козлова
 Мед. работник _____ П.В. Анохина

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания

9 день

учащихся школы-интерната в возрасте 7-11 лет

№ ТК, ГК	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет	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	Р,мкг	Г,мг	B1,мг	С,мг
5.12	Пудинг из творога с изюмом	200	29,02	28,42	20,95	4,21	41,74	475,133	233,1	35,67	324	1,07	78	141,9	2,51	0,07	0,3
11.9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
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
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'		33,6	29,86	23	4,56	77,08	654,7	302,7	48,07	394	1,57	86,4	151,3	2,99	0,13	0,5
	Обед																
9.1	Помидоры свежие	50	0,54	0	0,1	0,1	1,86	12,7057	6,86	9,8	12,7	0,44	0	66,5	0,35	0,03	12,25
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
23.2	Суп-лапша домашняя	250	2,65	0,68	3,54	0,26	12,31	94,6019	12,23	6,99	31,5	0,43	14,7	235,5	0,4	0,03	0,24
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
29.1	Сельдь с луком	120	12,12	12,31	10,95	6,2	3,09	161,231	62,27	30,24	191	0,98	8,69	14,48	3,61	0,03	1,66
3.4	Картофель отварной	160	3,24	0,04	4,7	0,64	26,15	167,3	23,23	37,15	95,7	1,5	22,4	30	0,22	0,19	32
19.6	Напиток из чернослива	200	0,31	0	0,09	0,09	22,44	91,2174	11,15	13,37	10,7	0,45	0	1,38	0,25	0	0,17
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	48	3,17	0	0,58	0,58	16,03	92,8224	16,8	22,56	75,8	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
9.7	Кисломолочный продукт "Актимель"	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'		30,41	19,84	24,72	8,19	113,17	826,91	303,1	146,11	568	6,86	55,79	385	6,04	0,45	47,27
	Итого за день		64,01	49,7	47,72	12,8	190,25	1481,61	605,8	194,18	962	8,42	142,2	536,3	9	0,57	47,78

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 7-11 лет

№ ПК, ПК	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет		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	Р, мкг	Г, мкг	B1, мкг	C, мг	
																		Всего
210	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	
113	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	
189	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	
95	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																	
31	Икра кабачковая	80	0,75	0	4,93	0	5,1	66,7248	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
82	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	
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	
62	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	
343	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	
314	Соус томатный	10	0,1	0	0,44	0,4	0,57	6,70466	0,16	0,01	0,03	0	0	0	0	0	0	
84	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,211	12,82	7,29	40,6	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	
286	Паниток 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	
189	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	
209	Хлеб ржаной	48	3,17	0	0,58	0,58	16,03	92,8224	16,8	22,56	75,8	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0	
138	Яблоки (без потерь)	220	0,88	0	0,88	0,88	21,56	107,096	35,2	19,8	24,2	4,84	0	11	0,44	0,07	22	
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'		33,02	15,65	28,04	4,86	161,17	1063,8	204,1	147,69	423	14,5	38,54	286,3	4,97	0,54	45,1	
	Итого за день		43,18	21,02	43,26	5,75	218,72	1475,85	413,1	199,76	639	16	108	385,9	5,66	0,67	46,04	

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Школы 7-10 лет СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование	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, % от ди. нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	77	58,4	65,0	45,4	54,5	49,3	51,4	66,7	41,3	64,0	43,2	539,2	53,9	70
в т.ч. жив., г		34,5	52,0	22,7	35,1	23,6	35,3	51,0	20,3	49,7	21,0	345,2	34,5	
Жиры, г	79	58,3	51,9	34,9	61,0	64,2	62,2	50,3	39,0	47,7	43,3	512,8	51,3	65
в т.ч. раст., г		11,2	9,4	12,8	8,8	18,6	11,6	12,2	6,2	12,7	5,7	109,2	10,9	
Углеводы, г	335	204,1	162,7	200,7	195,7	238,4	158,0	201,4	164,1	190,3	218,7	1934,1	193,4	58
Моно- и дисахара, г	335	86,8	74,5	87,5	126,2	127,4	58,8	98,4	78,6	88,6	103,8	930,6	93,1	
Крахмал, г		117,3	88,1	113,2	69,6	111,0	99,2	103,0	85,5	101,7	114,9	1003,5	100,4	
Пищевые волокна, г		19,1	12,4	24,3	18,2	19,4	10,4	16,2	17,7	13,7	16,8	168,2	16,8	
Витамин В1, мг		0,5	0,7	0,6	0,7	0,6	0,9	0,8	0,6	0,6	0,7	6,7	0,7	
Витамин В2, мг		0,9	1,2	1,5	1,2	0,5	1,2	1,4	0,5	0,9	0,6	9,9	1,0	
Витамин С, мг		4,8	55,9	45,7	82,6	249,3	14,6	51,3	148,5	47,8	46,0	746,5	74,7	
Витамин А, мкг		455,4	695,0	2798,9	823,4	370,4	493,5	572,4	606,0	384,5	312,6	7512,1	751,2	
Витамин Е (ток. экв), мг		6,4	7,9	9,6	8,2	8,5	2,7	7,3	8,6	9,0	5,7	73,9	7,4	
Са, мг		531,6	701,3	359,8	509,1	406,5	689,5	1094,7	487,2	605,8	413,1	5798,6	579,9	
Р, мг		979,0	1075,4	703,6	842,7	602,3	987,2	1346,6	628,5	962,5	639,1	8766,9	876,7	
Mg, мг		245,6	245,2	164,3	272,0	209,2	199,7	298,0	171,6	194,2	199,8	2199,6	220,0	
Fe, мг		10,7	9,1	20,3	15,4	12,0	7,8	9,6	15,5	8,4	16,0	124,8	12,5	
Zn, мг														
I, мг														
Калорийность, ккал	2350	1613,9	1412,5	1354,7	1582,6	1773,0	1426,9	1563,1	1214,5	1481,6	1475,9	14898,7	1489,9	63

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Школы 7-10 лет 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 дп.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80,0	48,0	48,0	48,0	48,0	40,0	40,0	48,0	48,0	48,0	48,0	464,0	46,4	-33,6	58,0
Хлеб пшеничный	150,0	90,0	73,0	84,0	80,0	130,0	80,0	80,0	80,0	84,0	104,1	882,1	88,2	-61,8	58,8
Мука пшеничная	15,0	1,6		3,5	2,1	2,1		3,6	2,0	19,1	0,5	34,5	3,5	-11,6	23,0
Крупа, бобовые	45,0	80,6	7,5	28,0		25,6	65,0		30,6	16,0	20,8	274,1	27,4	-17,6	60,9
Макаронные изделия	15,0			51,0				16,0			51,0	118,0	11,8	-3,2	78,7
Картофель	188,0	75,0	217,0	50,0	56,3	112,9	37,5	243,5	70,0	160,0	23,8	1046,0	104,6	-83,4	55,6
*Овощи свежие, зелень	280,0	90,5	109,4	102,8	302,4	196,7	118,8	110,3	306,8	114,0	176,5	1628,2	162,8	-117,2	58,2
Фрукты (плоды) свежие	200,0		34,5	250,0	307,0	120,0	22,0		150,0		236,0	1119,5	112,0	-88,1	56,0
*Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0	25,0		20,0		0,6		16,0		33,8		95,4	9,5	-5,5	63,6
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200,0		40,0	200,0	200,0	200,0			240,0		200,0	1080,0	108,0	-92,0	54,0
Мясо жаренное (мясо на кости) I кат.	70,0	79,4	16,2	104,2		83,1	100,3	20,5	78,0	16,2	102,5	600,4	60,0	-10,0	85,8
Цыплята I категории потрошенные (кура I кат. п/п)	35,0													-35,0	
Рыба-филе	58,0		81,3		38,8			145,5	31,6	72,4		369,6	37,0	-21,0	63,7
Колбасные изделия	14,7				61,2		20,0					81,2	8,1	-6,6	55,2
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300,0	264,0	28,4	124,0	49,0	164,0	264,0	391,5	64,0		181,6	1530,5	153,1	-147,0	51,0
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150,0	36,0	220,0		38,0		200,0	236,0		120,0		850,0	85,0	-65,0	56,7
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50,0		105,0							150,0		255,0	25,5	-24,5	51,0
Сыр	9,8	29,0	13,3					15,0				57,3	5,7	-4,1	58,5
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,0	12,0	16,3			10,0	10,0			4,0	10,0	62,3	6,2	-3,8	62,3
Масло сливочное	30,0	13,5	22,6	19,6	29,1	3,2	8,2	19,4	20,3	16,7	23,5	176,1	17,6	-12,4	58,7
Масло растительное	15,0	7,0	7,0	9,5	6,3	15,8	9,0	8,9	4,0	10,2	3,0	80,7	8,1	-6,9	53,8
Яйцо диетическое	40,0	7,0	12,5	16,0	141,9		40,0	1,5		15,0	2,5	236,4	23,6	-16,4	59,1
Сахар	40,0	18,2	31,0	22,3	16,6	13,8	28,2	19,0	19,2	30,0	43,1	241,4	24,1	-15,9	60,4
Кондитерские изделия	10,0	30,0				30,0						60,0	6,0	-4,0	60,0
Чай	0,4		0,2	0,5					0,3	0,5		1,5	0,2	-0,3	37,5
Какао	1,2	2,0			1,0	2,0		2,0			1,0	8,0	0,8	-0,4	66,7
Дрожжи хлебопекарные	1,0													-1,0	
Соль	5,0	4,0	2,4	13,5	13,1	4,1	6,6	2,8	2,6	13,1	3,4	65,6	6,6	1,6	131,2