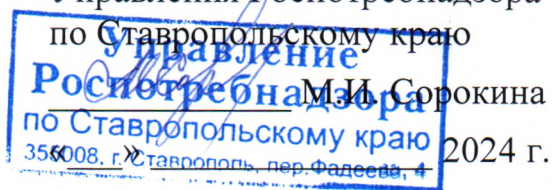




СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника
отдела санитарного надзора
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю



УТВЕРЖДАЮ

Директор
государственного казенного
общеобразовательного учреждения
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат №36
города Ставрополя»


Т.Г. Захарина
«14»  2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся школы-интерната №36 г. Ставрополя

на осенний период

2024-2025

учебный год

(школьники от 7 до 11 лет)

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	100/100	28,63	29,15	5,36	398	30	0,09	1,95		98,18	21,3136	36,0528	277,5578	4,0458	0,0111	0,1055
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,2	4,17	28,22	171	15	0,04			30,7454	10,3847	7,2918	32,554	0,7236		
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	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017		
Всего в Ужин			39,38	37,68	75,27	797	45	0,24	5,05		505,05	87,46	91,81	452,72	8,29	0,01	0,11
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		
Всего в Второй ужин			5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18		
Всего в день			99,07	98,7	294,3	2 461	1 974,17	1,1	104,04		3 748,94	935	385,59	1 724,89	22,5	0,2	1,1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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(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	
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				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	Всего в Завтрак 1		15,56	12,36	65,42	435	42,67	0,19	0,91		359,4 3	414,4 8	53,92	329,9 1	1,8	0,01		0,03	
	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				
389	Сок томатный	200	1,9		6,37	33		0,05	8		480	12,6	21,6	57,6	1,26				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
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		16,99	24,82	34,96	432	150	0,19	81,16		988,7 7	151,1 8	76,84	332,5 6	7,01				
	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	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	
437	Перец, фаршированный мясом и рисом	194/75	18,11	14,49	20,92	287	30	0,09	16,13		814,545	68,3232	52,6976	183,592 6	2,6392	0,0352		0,0865	
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		0,0139	
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	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		44,63	29,81	134,0 9	983	65	0,7	30,59		2 166, 05	169,8 5	273,4 1	707,8 1	13,2	0,04		0,29	
	Полдник																		
223	Запеканка из творога с повидлом	150/40	24,01	17,36	33,87	388	80	0,06	0,32		215,28	212,977 6	32,0369	291,041 1	1,0614	0,0012		0,0493	
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		24,39	17,74	42,79	429	80	0,08	66,32		493,2 8	227,3 8	40,14	300,9 4	3,04			0,05	
	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 7	67,0083	76,525	288,108 3	1,425				
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12		853,207 5	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	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		28,41	14,94	63,69	502		7 315	0,4	19,37		1 906,12	129,15	159,58	537,26	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			
	Всего в Второй ужин		5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2			
	Всего в день		135,58	106,07	349,15	2 894	7 692,67	1,61	199,74		6 205,65	1 332,04	631,88	2 398,48	31,9	0,06	0,42	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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 (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	
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	Всего в Завтрак 1		12,54	15,06	70,49	467		46	0,22	0,67	443,5 4	236,8 7	66,34	281,1 7	2,61	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		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	6,43	68		0,04	3,19		307,326 4	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		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																		
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	
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		5,33	3,28	39,23	208		10	0,08	68,1	475,4 5	27,35	19,46	63,62	2,74			0,01	
	Ужин																		
321	Капуста тушеная	80	1,81	2,73	7,4	61		0,03	17,01		196,451 2	41,7773	15,1546	29,9592	0,59	0,0028		0,0101	
	Горошек консервированный (порциями)	50	1,47	0,09	2,96	19		0,05	2		49,5	9	9,45	27,9	0,315	0,001	0,0595	0,35	
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		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	

278	Картофель, запеченный с яйцом	150/5	6,54	15,93	27,87	281	50	0,18	14,83		1 067,53	33,4997	40,1008	140,772	2,0507	0,0137	0,0008	0,0721
	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		33,79	39,91	94,61	873	4 990	0,64	48,64		1 898,49	134,06	134,9	655,43	12,91	6,32	0,06	0,66
	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			
	Всего в Второй ужин		5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Всего в день		111,08	114,81	359,79	2 917	5 242	1,51	201,12		5 197,89	964,05	425,51	1 947,04	30,13	6,34	0,06	0,78

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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				
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	27,65	22,1	39,73	468	60	0,08	0,38		278,47	278,766 4	39,4806	352,680 6	0,9144	0,0012		0,0513	
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 с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	Всего в Завтрак 1		31,35	29,18	78,61	702		90	0,18	1,48		316,8 7	298,7 3	60,66	405,2 5	2,66		0,05	
	Завтрак 2																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10 /10	5,7	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	
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	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87				
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678				
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		11,55	13,64	82,27	498		52	0,17	67,04		711,2 8	247	58,93	265,1 1	4,02	0,02	0,05	
	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	
82	Борщ с капустой и картофелем*	250	2,19	4,61	13,46	104		0,06	11,82		418,781 3	32,758	22,7592	49,1876	0,9547	0,0058	0,0002	0,0225	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/5	15,47	21,62	12,3	306	70	0,08	0,13		235,987 5	47,6848	27,8578	175,612 5	1,9934				
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	
	Кукуруза консервированная(порциями)	50	1,1	0,2	5,6	29		0,01	2,4			2,5		25	0,2				
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007	
	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		39,09	49	112,9 3	1 050		136,5	0,47	27,93		1 885, 28	203,4	168,6 4	655,0 1	9,04	0,04	0,27	
	Полдник																		
196	Плов сладкий	200	4,57	7,42	76,29	390	30	0,05	0,59		169,1	383,47	60,52	108,91	34,6				
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				
	Всего в Полдник		4,95	7,8	85,21	431		30	0,07	66,59		447,1	397,8 7	68,62	118,8 1	36,58			
	Ужин																		
89	Баклажаны, тушеные с помидорами	80																	
235	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100/5	14,83	15,5	7,62	229	5 180	0,08	2,13		368,918 8	53,1799	46,9319	213,572 6	1,1145	0,002	0,0013	0,0102	

310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12	853,2075	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	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			23,34	20,58	60,05	518	5 195	0,34	14,93	1 467,13	98,76	119,91	432,48	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			5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4	292	240	28	190	0,2			
Всего в день			115,88	126,6	427,27	3 311	5 543,5	1,29	179,37	5 119,66	1 485,76	504,76	2 066,67	58,39	0,06		0,42

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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(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	
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 с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95				
	Всего в Завтрак 1		11,68	9,18	53,83	344	42,67	0,14	0,78		167,0 3	307,8 3	35,31	225,5 2	1,4	0,01		0,03	
	Завтрак 2																		
243	Сосиски отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	20	0,09			111,5	18,5	10	81	0,9				
143	Рагу из овощей	155	2,66	9,38	15,27	157	22,68	0,09	9,2		443,264 5	35,6263	28,728	70,0222	1,0211	0,0045	0,0147	0,1101	
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				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305				
	Шоколад молочный	50																	
	Всего в Завтрак 2		11,24	25,8	48,39	472	42,68	0,26	76,3		941,7 6	86,81	71,58	238,3 2	6		0,01	0,11	
	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			30,7454	10,3847	7,2918	32,554	0,7236				
268	Котлеты из говядины с соусом красным основным	100/50	15,42	12,51	12,6	225	20	0,09	0,52		345,36	43,6304	34,1771	178,437	1,7453	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		42,95	24,82	94,78	774	45	0,51	14,08		1 667, 86	135,7 5	151,5 1	604,2 5	8,21	0,01		0,07	
	Всего в день		65,87	59,8	197	1 590	130,35	0,91	91,16		2 776, 65	530,3 9	258,3 9	1 068, 09	15,61	0,02	0,01	0,2	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	40	0,06	0,52		189,08	112,9216	17,0694	103,4865	0,3785	0,009		0,0262
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,48	3,46	23,47	139		0,02	0,15		212,05	107,9936	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87			
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678			
	Всего в Завтрак 2		13,85	27,36	102,82	712	1 840	0,16	0,67		498,73	238,16	59,14	293,69	2,72	0,01		0,03
	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	111,2956	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		764,2695	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		695,1167	67,0083	76,525	288,1083	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	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		39,58	26,11	87,97	744	7 346,5	0,54	22,61		2 308,34	186,8	199,72	702,07	8,75	0,01		0,08
	Полдник																	
410	Ватрушка с повидлом	75	4,31	2,24	44,1	214	10	0,04	0,06		91,537	11,8554	7,6174	37,6379	0,8273	0,0007		0,0018
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		4,69	2,62	53,02	255	10	0,06	66,06		369,54	26,26	15,72	47,54	2,81			
	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
302	Каша рассыпчатая (пшенная)с маслом	150	6,33	5,29	35,27	214	15	0,18			124,0095	14,6599	42,0445	119,1648	1,3717			
286	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	194/75	16,73	15,13	19,92	283	30	0,09	9,1		588,6671	52,4568	42,6648	177,045	1,8279	0,0055	0,0012	0,0538
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	Всего в Ужин		28,46	21,32	102,66	717	45	0,42	18,7		1 162,72	105,42	134,71	432,27	6,41	0,01		0,21
	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			
	Всего в Второй ужин		5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Всего в день		91,62	83,17	353,84	2 530	9 277,5	1,24	109,3		4 602,13	772,64	434,5	1 646,57	20,87	0,03		0,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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																	
402	Оладьи с изюмом (со сгущенным молоком)	150/20	10,64	13,54	76,55	471	140	0,19	0,43		459,26	118,58	48,02	172,61	2,37			
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 с йодоказеином	20	1,36	0,47	9,97	49		0,04				4,6	6,6	16,8	0,38			
	Всего в Завтрак 1		18,06	20,84	122,8 6	752	168	0,29	1,47		764,2 9	335,8 7	84,21	362,0 3	3,03	0,02		0,05
	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			
	Батон с йодоказеином	40	2,71	0,93	19,94	99		0,08				9,2	13,2	33,6	0,76			
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		9,49	11,21	35,92	283		0,15	74		840,8	44,6	48,3	156,6	4,72			
	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	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
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			30,7454	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007
	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		48,39	38,26	116,4 1	1 003	55	0,56	16,4		1 291, 08	125,9 5	160,2 1	650,1 6	11,69	0,02		0,27
	Полдник																	
222	Пудинг из творога (запеченный)со сгущенным молоком	160/40	23,49	18,05	44,75	435	70	0,08	0,33		391,65	255,8	40,1	320,71	1,25			
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		23,87	18,43	53,67	476	70	0,1	66,33		669,6 5	270,2	48,2	330,6 1	3,23			
	Ужин																	
321	Капуста тушеная	80	1,81	2,73	7,4	61		0,03	17,01		196,451 2	41,7773	15,1546	29,9592	0,59	0,0028		0,0101
235	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100/5	14,83	15,5	7,62	229	5 180	0,08	2,13		368,918 8	53,1799	46,9319	213,572 6	1,1145	0,002	0,0013	0,0102
278	Картофель,запеченный с яйцом	150/5	6,54	15,93	27,87	281	50	0,18	14,83		1 067,53 93	33,4997	40,1008	140,772 2	2,0507	0,0137	0,0008	0,0721
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		28,74	35,13	81,98	758	5 230	0,41	34		1 836,03	165,17	143,99	524,45	7,01	0,02		0,09
	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			
	Всего в Второй ужин		5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18			
	Всего в день		133,59	129,64	418,22	3 373	5 559	1,56	193,46		5 664,65	1 157,79	510,1	2 194,85	29,86	0,05		0,41

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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 (пшено)	200	4,37	4,38	15,79	120	16	0,08	0,52		180,188	109,690	23,7392	111,095	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	17,8872	98,5014	0,5295			0,008
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03		49	6,16	8,178	27,492	0,678				
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1			11,5	16,5	42	0,95				
	Всего в Завтрак 1		17,27	13,19	70,39	469	42,67	0,23	0,9		441,24	413,84	66,3	365,49	2,6	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	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		29,44	19,87	61,92	545	5 480	0,39	16,28		558,6	48,84	47,81	442,85	9,58	6,93		0,28
	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
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
437	Перец, фаршированный мясом и рисом	194/75	18,11	14,49	20,92	287	30	0,09	16,13		814,545	68,3232	52,6976	183,592	2,6392	0,0352		0,0865
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
342	Компот из свежих плодов (сливы)	200	0,3		25,29	102		0,02	1,6		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007
	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		31,74	25,2	114,53	812	46,5	0,47	43,13		2 425,64	198,15	176,5	556,69	9,36	0,05		0,17
	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		2,21	13,84	37,36	283	1 800	0,04	66		278	17,92	10,71	28,17	2,24			
	Ужин																	
72	Икра баклажанная	80	1,53	4,03	6,43	68		0,04	3,19		307,326	17,6563	11,2641	39,1959	0,5264		0,0001	0,0026
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100/5	15,47	21,62	12,3	306	70	0,08	0,13		235,987	47,6848	27,8578	175,612	1,9934			
303	Каша вязкая (гречневая)с маслом	150	4,35	4,66	20,65	142	15	0,11			139,717	7,2468	63,4413	95,6878	2,1292	0,0011		0,0084
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305			
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			

	Всего в Ужин		25,68	31,08	73,78	677	85	0,33	3,35		838,03	104,28	136,33	423,44	7,25		0,01
	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		
	Всего в Второй ужин		5,04	5,76	7,38	102	36	0,05	1,26		262,8	216	25,2	171	0,18		
	Всего в день		111,38	108,94	365,37	2 887	7 490,17	1,51	130,92		4 804,31	999,02	462,86	1 987,64	31,2	7	0,49

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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	20	0,12	11,7	0,2	106	60				4,6	3,06	0,064	4,16	0,016			
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			
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678			
	Батон с йодоказеином	50	3,39	1,17	24,93	124		0,1				11,5	16,5	42	0,95			
	Всего в Завтрак 1		12	20,45	66,87	499	76	0,22	0,68		412,8 3	241,0 1	76,6	273,4 9	2,65	0,01		0,02
	Завтрак 2																	
243	Сосиски отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	20	0,09			111,5	18,5	10	81	0,9			
75	Икра морковная	150	2,4	9,99	13,81	155		0,08	6,01		403,321 5	60,565	47,0933	76,2094	1,2151	0,0057		0,0079
628	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			
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			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,73	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87			
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	6,21	32		0,03			49	6,16	8,178	27,492	0,678			
	Всего в Завтрак 2		11,24	26,43	50,92	487	20	0,25	72,04		899,0 2	118,2 9	88,17	243,3 4	5,92	0,01		0,01
	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		71,6456	7,632	3,24	7,2	0,2448	0,0014		0,0007
	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		50,76	54,7	113,6 5	1 149	110	0,55	20,02		1 979, 37	170,1 5	188,2 4	708,8 4	9,62	0,03	0,01	0,33
	Полдник																	
424	Булочка домашняя	50	3,8	6,1	28,27	183	20	0,04	0,08		65,2613	22,1588	6,5621	39,6946	0,4066	0,0015		0,0034
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		4,18	6,48	37,19	224	20	0,06	66,08		343,2 6	36,56	14,66	49,59	2,39			
	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
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,13	22,3	138	15	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791	0,0075	0,0006	0,045
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

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	30	1,86	0,32	9,31	47		0,04			73,5	9,24	12,267	41,238	1,017			
	Всего в Ужин		21	13,73	68,4	481		35	0,33	37,83		1 647,6	107,13	110,59	345,49	5,75	0,02	0,26
	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		5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		292	240	28	190	0,2			
	Всего в день		104,78	128,2	345,22	2 953	301	1,46	198,05		5 574,08	913,14	506,26	1 810,74	26,52	0,07	0,01	0,63

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ

Дети 7-11 (СанПин 2.3/2.4)

Столовая: **Пищеблок**

Сезон: Осенний 2024 г.

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах для одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы в %(+/-)
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт		
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	50,0	100,0	100,0	80,0	100,0	50,0	80,0	0
2	Хлеб пшеничный	150,0	150,0	180,0	146,0	166,0	118,0	100,0	160,0	196,0	150,0	136,0	150,2	0
3	Мука пшеничная	15,0			39,4		34,0	39,0			39,0		15,1	0
4	Крупы, бобовые	45,0	31,0	57,0	45,0	83,0	12,0	65,0	24,8	61,5	24,0	46,8	45,0	0
5	Макаронные изделия	15,0	50,9				50,9		50,9				15,3	2
6	Картофель	187,0	168,3	200,0	208,0	218,3	100,0	178,3	225,7	168,3	200,0	203,3	187,0	0
7	Овощи свежие, зелень	280,0	354,6	386,0	340,7	273,2	117,0	301,0	261,8	343,1	321,0	111,0	280,9	0
8	Фрукты (плоды) свежие	185,0	125,0	250,0	250,0	250,0	125,0	125,0	250,0	125,0	250,0	125,0	187,5	1
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15,0		16,0	16,0	42,0		16,0	28,0	16,0	16,0		15,0	0
10	Соки плодоовощные, напитки	200,0	200,0	400,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	0
11	Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат	70,0	158,0	81,0	39,9		74,0	81,0	126,0	81,0	60,0		70,1	0
12	Цыплята 1 категории потрошенные	35,0			127,5	74,0				74,0	74,0		35,0	0
13	Рыба-филе	53,0	119,0	121,7		86,0	61,0	121,7	86,0				59,5	2
14	Печень говяжья	30,0			100,0					100,0		100,0	30,0	0
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%)	300,0	223,7	245,0	195,0	355,7	339,3	218,7	433,0	242,7	394,3	368,7	301,6	0
16	Кисломолочные продукты (массовая	150,0	180,0	200,0	180,0	200,0		160,0	180,0	180,0	200,0		150,0	0
17	Творог (массовая доля жира не более	50,0		138,0		122,0			122,0			122,0	50,4	0
18	Сыр	10,0	20,0	20,0	20,0		20,0			20,0			10,0	0
19	Сметана (массовая доля жира не более	10,0		14,7				16,9	6,4	18,7	6,8	37,2	10,1	0
20	Масло сливочное	30,0	30,5	39,1	27,3	31,7	22,4	36,2	28,8	27,1	35,9	22,5	30,2	0
21	Масло растительное	15,0	20,0	10,0	20,2	16,0	2,5	10,3	15,2	20,5	22,2	17,0	15,4	2
22	Яйцо диетическое	40,0		126,0	31,7	30,0		9,1	38,8	25,0	10,9	127,2	39,9	0
23	Сахар	30,0	35,2	32,0	28,9	31,6	23,8	39,0	36,9	25,6	28,1	25,4	30,7	2
24	Кондитерские изделия	10,0	25,0					25,0		25,0	25,0		10,0	0
25	Чай	1,0	1,8		1,0	1,0	1,0		1,8	2,0	1,8	1,0	1,1	0
26	Какао	1,0	4,0		4,0			4,0					1,2	2
27	Дрожжи хлебопекарные	0,2			0,4		0,5	0,4	0,8		0,3		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	0
31	Специи	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	0

Диетсестра

(должность)

(подпись)

Головинова Светлана Николаевна

(ФИО)

14.06.2024

(дата)

Зав.столовой

(должность)

(подпись)

Федоренко Наталия Захаровна

(ФИО)

14.06.2024

(дата)

Зав.медчастью

(должность)

(подпись)

Сариева Лариса Георгиевна

(ФИО)

14.06.2024

(дата)