

Согласовано

Директор МАОУ «Школа №136 им. Я.А. Васьина» г. Перми

/А.Н. Удников/



М.П.

Утверждаю

Инициальный предприниматель

Пискальникова Н.Л.

/Н.Л. Пискальникова/



Примерное 10-дневное меню для обучающихся I ступени на осень-зима период года

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г.

День 1

N реч.	Наименование блюда	Взв.од	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК 1														
114-2008г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150/5	155	4,05	7,77	25,13	186,65	0,09	0,23	1,73	76,68	175,55	183,44	38,48	0,64
	СЫР-ПОРЦИОННО 20	20	5,12	5,23		67,47	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
365/2008г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ- 5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
89-2008г	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
Итого ЗАВТРАК 1 :			13,48	17,28	69,40	487,33	0,17	0,33	61,84	131,18	352,20	315,94	63,18	1,47
ОБЕД 1														
46-2008г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦ(200)	200/25	2,27	2,70	13,71	88,23	0,08	0,05	12,33	17,00	24,87	48,71	18,02	0,75
364/2013	АЗУ 200	200	13,77	15,12	26,61	297,62	0,23	0,20	32,21	53,60	38,77	187,13	48,87	2,34
№283-200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
246-2008	ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ.(60)	60	0,34	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
Итого ОБЕД 1 :			22,10	18,58	106,12	680,81	0,43	0,30	51,40	70,60	121,73	332,76	99,10	6,64

Всего за день : 35,58 35,86 175,52 1168,14 0,60 0,63 113,24 201,78 473,93 648,70 162,28 8,11

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,9

День 2

N п/п.	Наименование блюда	В.д.од	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 2														
161-2008г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	90	13,76	3,00	8,90	117,63	0,08	0,10	0,41	23,20	46,90	161,45	34,94	0,76
241-2008г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	150	3,23	6,00	21,71	153,70	0,16	0,13	25,49	31,70	57,79	98,75	33,12	1,30
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
9-2008г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,91	6,06	6,64	84,80	0,04	0,05	3,51		19,01	38,74	26,69	0,50
Итого ЗАВТРАК 2 :			21,33	15,52	73,56	519,65	0,31	0,29	32,21	54,90	132,95	319,98	99,79	2,98
ОБЕД 1														
37/2008	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	200/8	1,56	4,14	9,66	82,08	0,04	0,05	17,56	12,00	45,91	44,72	20,75	0,92
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,44	11,48	9,33	198,40	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90
220-2008г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА 150	150	4,77	5,60	21,50	155,34	0,11	0,06		16,00	5,96	75,70	50,00	1,68
№280-200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
№32-2008г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВ. ОГУРЦОМ С	60	0,95	3,17	7,01	60,38	0,09	0,05	14,56		14,59	51,23	21,34	0,77
Итого ОБЕД 1 :			27,51	25,22	115,22	798,41	0,45	0,33	33,39	52,40	151,63	389,21	138,25	6,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9

День 3

N реч.	Наименование блюда	В. код	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК 2															
№209-200	КОТЛЕТА,БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,44	11,48	9,33	198,40	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90	
№227-200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	16,94	42,29	15,74	0,92	
№501-201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
Итого ЗАВТРАК 2 :			26,77	20,39	83,77	625,04	0,23	0,30	2,57	62,40	182,08	261,14	48,60	2,28	
ОБЕД 1															
№42-2008	РАССОЛЫНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/8	2,04	5,91	14,43	119,13	0,09	0,06	16,56	12,00	30,86	59,83	24,78	0,86	
192-2008Г.	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90/40	130	21,84	20,57	7,98	304,37	0,36	2,61	38,92	9693,90	41,08	387,96	23,89	8,26	
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,02	5,52	24,29	158,99	0,18	0,11	29,70	27,20	27,52	90,42	34,82	1,44	
№289-200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
№4-2008Г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60	60	1,01	6,05	5,91	82,17	0,02	0,03	23,08		26,44	20,13	11,10	0,37	
Итого ОБЕД 1 :			33,64	39,00	108,93	922,14	0,75	2,90	308,26	9733,10	158,63	628,67	116,05	13,02	

Всего за день : 60,41 59,39 192,70 1547,18 0,98 3,20 310,83 9795,50 340,71 889,81 164,65 15,30

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2

День 4

N рец.	Наименование блюда	Взв.од	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК 2															
301-2013г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	18,00	27,23	4,77	336,03	0,04	0,22	0,33	125,00	59,09	102,00	8,65	1,08	
274-2008г	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,07		31,70	127,09					0,30			0,03	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
№4-2008г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60	60	1,01	6,05	5,91	82,17	0,02	0,03	23,08		26,44	20,13	11,10	0,37	
Итого ЗАВТРАК 2 :			22,45	33,73	63,51	647,77	0,09	0,26	23,41	125,00	91,83	141,63	23,95	1,81	
ОБЕД 1															
59-2008г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	200	2,51	3,84	10,83	87,91	0,07	0,09	13,59	22,00	64,15	70,44	25,14	0,68	
161-2008г	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	90	13,76	3,00	8,90	117,63	0,08	0,10	0,41	23,20	46,90	161,45	34,94	0,76	
	РИС С ОВОЩАМИ(150)	150	3,98	9,88	36,26	249,84	0,07	0,07	5,41	51,60	38,43	109,12	40,31	1,07	
№280-200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
246-2008г	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ -ПОРЦ 60	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,01			1,40	3,40	6,00	2,80	0,10	
Итого ОБЕД 1 :			27,64	17,56	122,66	759,94	0,36	0,36	22,29	96,80	232,81	467,96	160,10	5,28	

Всего за день : 50,09 51,29 186,17 1407,71 0,45 0,62 45,70 221,80 324,64 609,59 184,05 7,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7

День 5

N рец.	Наименование блюда	Взвешивод	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 2														
№181-200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 200	200	18,85	19,19	18,58	322,49	0,24	0,24	27,49	66,64	39,17	234,88	48,51	2,54
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
9-2008г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	60	0,91	6,07	6,64	84,80	0,07	0,08	5,85		31,69	64,57	44,48	0,83
Итого ЗАВТРАК 2 :			23,13	25,71	61,32	569,65	0,34	0,33	33,34	66,64	77,31	318,95	97,19	3,75
ОБЕД 1														
63-2008г	ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	1,76	4,67	7,66	79,69	0,06	0,06	27,16	28,00	45,58	45,91	19,78	0,70
№209-200	КОТЛЕТА, БИТОЧКИ КУРИНЫЕ 90	90	14,44	11,48	9,33	198,40	0,07	0,11	1,27	24,40	38,84	109,35	14,66	0,90
№227-200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ-ГАРНИР 150	150	5,76	5,72	34,97	214,34	0,09	0,03		18,00	16,94	42,29	15,74	0,92
№280-200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
246-2008	ПОМИДОР СВЕЖИЙ -ПОРЦ.(60)	60	0,34	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
Итого ОБЕД 1 :			28,09	22,76	120,82	801,06	0,38	0,27	34,68	70,40	151,19	312,26	86,68	5,20

Всего за день : 51,22 48,47 182,14 1370,71 0,72 0,60 68,02 137,04 228,50 631,21 183,87 8,95

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

День 6

N рец.	Наименование блюда	Въезд	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК 1															
106-2008г	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 155	150/5	5,02	4,40	30,06	179,94	0,09	0,13	0,91	34,00	101,59	103,74	18,23	0,60	
139-2008	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
№296-200	ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	1,35	1,16	15,70	78,68	0,02	0,07	0,61	9,30	56,21	41,85	6,51	0,09	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16									
89-2008г	ФРУКТ	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00		34,00	23,00	13,00	0,30	
Итого ЗАВТРАК 1 :			15,72	10,81	75,27	461,74	0,21	0,42	61,52	143,30	219,80	264,89	46,74	2,32	
ОБЕД 1															
47-2008г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,44	2,58	16,83	100,31	0,10	0,06	16,33	12,00	26,33	58,87	24,70	0,98	
№181-200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ФИЛЕ КУР 200	200	18,85	19,19	18,58	322,49	0,24	0,24	27,49	66,64	39,17	234,88	48,51	2,54	
	СОК С МЯКОТЬЮ (200)	200	1,00		25,40	105,60	0,04	0,08	8,00		40,00	36,00	20,00	0,40	
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94	
№32-2008г	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ 60	60	1,27	3,18	7,64	64,32	0,06	0,04	9,39		9,83	35,84	14,23	0,51	
Итого ОБЕД 1 :			28,61	25,62	100,14	746,44	0,53	0,45	61,21	78,64	135,61	432,52	125,50	5,87	

Всего за день : 44,33 36,43 175,41 1208,18 0,74 0,87 122,73 221,94 355,41 697,41 172,24 8,19

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

День 7

N рецеп.	Наименование блюда	Вывод	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 2														
192-2008г.	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90/40	130	21,84	20,57	7,98	304,37	0,36	2,61	38,92	9693,90	41,08	387,96	23,89	8,26
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,02	5,52	24,29	158,99	0,18	0,11	29,70	27,20	27,52	90,42	34,82	1,44
300-2008г	ЧАЙ С САХАРОМ-ДЕТСКИЙ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	40	3,84	3,06	48,75	237,84	0,05	0,01			7,15	32,50	5,85	0,52
Итого ЗАВТРАК 2 :			32,07	29,60	117,12	863,56	0,62	2,74	68,62	9721,10	82,20	530,38	68,76	10,60
ОБЕД 1														
37/2008	БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО	200/8	1,56	4,14	9,66	82,08	0,04	0,05	17,56	12,00	45,91	44,72	20,75	0,92
406-2013г.	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 200	200	16,06	21,70	36,35	404,96	0,12	0,14	3,23	28,00	28,44	201,65	45,34	1,65
№289-200	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
№16-2008	САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТ. 60	60	0,43	6,05	1,13	60,70	0,03	0,02	9,37		20,37	29,40	14,44	0,49
Итого ОБЕД 1 :			23,78	32,84	103,46	805,22	0,29	0,30	230,16	40,00	127,45	346,10	101,99	5,15
Всего за день :			55,85	62,44	220,58	1668,78	0,91	3,04	298,78	9761,10	209,65	876,48	170,75	15,75

День 8

№ п/п	Наименование блюда	Взвешивание	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 2														
160-2008г.	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ 90	90	11,01	4,38	10,17	124,16	0,08	0,09	3,58	25,65	51,96	140,11	33,32	0,79
№224-200	РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,03	0,02		18,00	7,64	56,10	18,22	0,40
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16					19,01	38,74	26,69	0,50
9-2008г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	60	0,91	6,06	6,64	84,80	0,04	0,05	3,51					
Итого ЗАВТРАК 2 :			19,19	16,33	93,17	596,91	0,18	0,17	9,89	43,65	87,86	255,99	83,27	2,11
ОБЕД 1														
№44-2008	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200	200/8	1,88	5,12	9,60	92,01	0,07	0,06	20,16	31,00	40,05	52,97	21,12	0,76
212-2008	КУРА ОТВАРНАЯ 90	90	24,26	20,75	0,54	286,00	0,10	0,17	7,10	42,92	32,15	178,13	24,78	1,54
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ(150)	150	14,48	7,47	87,64	475,65	0,34	0,14	5,41	30,00	63,82	184,60	73,61	3,65
№280-200	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
№5-2013г.	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ПОМИД. С ОГУРЦОМ 60	60	1,34	6,61	2,07	73,16	0,04	0,07	28,00	20,00	33,64	41,64	15,44	0,77
Итого ОБЕД 1 :			47,75	40,78	167,57	1229,03	0,69	0,50	60,67	123,92	215,99	565,55	166,45	9,17
Всего за день :			66,94	57,11	260,74	1825,94	0,87	0,67	70,56	167,57	303,85	821,54	249,72	11,28

День 9

N рец.	Наименование блюда	Въезд	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК 2														
142-2008г.	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	16,48	7,60	27,44	244,03	0,13	0,28	6,57	51,46	120,96	206,72	65,34	1,43
481/2013	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ПОР)20	20	1,47	1,73	11,43	67,17	0,01	0,06	0,15	6,43	46,97	33,51	5,20	0,03
№501-201	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
Итого ЗАВТРАК 2 :			24,52	12,52	78,34	523,50	0,21	0,50	8,02	77,89	294,23	349,73	88,74	1,92
ОБЕД 1														
№71-2008	СУП КАРТОФ.С КРУПНОЙ С КОНСЕР(220)	200	4,77	7,56	15,64	149,62	0,09	0,09	13,33	8,00	19,51	99,69	29,96	1,06
633/83	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 90/40	130	25,67	21,77	12,83	350,01	0,23	1,58	14,99	2512,00	37,52	268,40	18,03	14,51
№239-200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	3,02	5,52	24,29	158,99	0,18	0,11	29,70	27,20	27,52	90,42	34,82	1,44
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
282-2008г	КОМПОТ ИЗ СВ ФРУКТОВ	200	0,32	0,32	22,81	95,40	0,02	0,02	8,00		13,25	8,80	7,20	1,81
№22-2008	САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТ.60	60	0,60	6,11	2,08	65,63	0,06	0,04	22,75		20,10	25,36	18,64	0,88
Итого ОБЕД 1 :			39,43	41,95	109,34	973,37	0,67	1,87	88,77	2547,20	138,18	559,60	126,71	21,14

Всего за день : 63,95 54,47 187,68 1496,87 0,88 2,37 96,79 2625,09 432,41 909,33 215,45 23,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

День 10

N рец.	Наименование блюда	Въезд	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК 2														
364/2013	АЗУ 200	200	13,77	15,12	26,61	297,62	0,23	0,20	32,21	53,60	38,77	187,13	48,87	2,34
№294-200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
2/2008Г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,75	6,09	6,73	84,70	0,02	0,03	13,04		19,13	20,29	12,80	0,56
Итого ЗАВТРАК 2 :			17,95	21,67	69,65	545,84	0,28	0,24	48,05	53,60	67,15	228,46	66,71	3,32
ОБЕД 1														
№42-2008	РАССОЛЬНИК " ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	200/8	2,04	5,91	14,43	119,13	0,09	0,06	16,56	12,00	30,86	59,83	24,78	0,86
3№334-20	КНЕПЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 90	90	14,89	3,69	5,30	113,91	0,14	0,17	0,95	28,80	69,05	210,88	39,24	0,72
	РИС С ОВОЩАМИ(150)	150	3,98	9,88	36,26	249,84	0,07	0,07	5,41	51,60	38,43	109,12	40,31	1,07
№283-200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(45)	45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,05	0,01			9,00	29,25	6,30	0,50
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(24)	24	1,63	0,31	9,55	48,24	0,04	0,02			11,28	37,68	11,76	0,94
246-2008Г	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ -ПОРЦ 60	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,01		1,40		3,40	6,00	2,80	0,10
Итого ОБЕД 1 :			27,05	20,24	121,79	778,20	0,41	0,34	24,93	92,40	196,33	476,25	134,34	6,07

Всего за день : 45,00 41,91 191,44 1324,04 0,69 0,58 72,98 146,00 263,48 704,71 201,05 9,39

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	В среднем за период	Норма в сутки, г(мл)	Норма при нарушении питания, г(мл)	Отклонение от нормы, %
1	МОЛОКО	120,00	300,00	150,00	-20,00%
2	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	0,00	150,00	75,00	-100,00%
3	ТВОРОГ (5%-9%М.Ж.Д.)	29,80	50,00	25,00	19,20%
4	СМЕТАНА	4,75	10,00	5,00	-5,00%
5	СЫР	1,66	10,00	5,00	-66,80%
6	МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	25,00	70,00	35,00	-28,57%
7	ПТИЦА (КУРЫ, ЦЫПЛЯТА БРОЙЛЕРЫ)	19,80	35,00	17,50	13,14%
8	СУХОПРУДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, ЯЗЫК, СЕРДЦЕ)	6,66	30,00	15,00	-55,60%
9	РЫБА (ФИЛЕ) В Т.Ч. СЛАБО ИЛИ МАЛОСОЛЕНОЕ	45,00	58,00	29,00	55,17%
10	ЯЙЦО	40,00	50,00	25,00	60,00%
11	КАРТОФЕЛЬ	123,01	187,00	93,50	31,56%
12	ОВОЩИ (СВЕЖИЕ, ЗАМОРОЖЕННЫЕ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ) ВКЛЮЧАЯ СОЛЕНЫЕ И КВАШЕННЫЕ, ТОМАТ ПЮРЕ, ЗЕЛЕНЬ	180,00	280,00	140,00	28,57%
13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100,00	185,00	92,50	8,11%
14	СУХОФРУКТЫ	8,89	15,00	7,50	18,53%
15	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ	200,00	200,00	100,00	100,00%
16	СПЕЦИИ	1,00	2,00	1,00	0,00%
17	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,00	80,00	40,00	-25,00%
18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75,00	150,00	75,00	0,00%
19	КРУПЫ, БОБОВЫЕ	29,85	45,00	22,50	32,67%
20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	7,78	15,00	7,50	3,73%
21	МЯКА ПШЕНИЧНАЯ	7,25	15,00	7,50	-3,33%
22	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	16,00	30,00	15,00	6,67%
23	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	8,89	15,00	7,50	18,53%
24	КОФЕ	3,33	10,00	5,00	-33,40%
25	ЧАЙ	0,50	1,00	0,50	0,00%
26	КАКАО-ПОРОШОК	0,50	1,00	0,50	0,00%
27	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	0,50	1,00	0,50	0,00%
28	САХАР	15,00	30,00	15,00	0,00%
29	ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ	0,09	0,20	0,10	-10,00%
30	КРАХМАЛ	1,20	3,00	1,50	-20,00%
31	СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ИОДИРОВАННАЯ	1,50	3,00	1,50	0,00%
ИТОГО					0,91%

Пищевые вещества, энергетическая ценность, витамины и минеральные вещества

№ п/п	Наименование группы веществ	В среднем за период	Норма в сутки, г,мг,ккал,мкг	Отклоне- ние от нормы, %
1	БЕЛКИ	78	77	1,30%
2	ЖИРЫ	82	79	3,80%
3	УГЛЕВОДЫ	350	335	4,48%
4	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	2458	2350	4,60%
5	ВИТАМИН С	68	60	13,33%
6	ВИТАМИН В1	1,3	1,2	8,33%
7	ВИТАМИН В2	1,2	1,4	-14,29%
8	ВИТАМИН А	657	700	-6,14%
9	ВИТАМИН D	9,85	10	-1,50%
10	КАЛЬЦИЙ	1300	1100	18,18%
11	ФОСФОР	1254	1100	14,00%
	МАГНИЙ	264	250	5,60%
	ЖЕЛЕЗО	11,5	12	-4,17%
14	КАЛИЙ	1300	1100	18,18%
15	ИОД	0,11	0,1	10,00%
16	СЕЛЕН	0,027	0,03	-10,00%
17	ФТОР	3,57	3	19,00%
	ИТОГО			4,98%