

УТВЕРЖДАЮ:

директор КГКУ Детский дом 27

 Л.Г. Маринец

«18» нояб 2019 г.



СОГЛАСОВАНО:

Зам.начальника ТОУ Роспотребнадзора
по Хабаровскому краю
в г. Комсомольске - на- Амуре
и Солнечном районе и им. П.
Осипенко районах.

 М.А. Макарова

«18» нояб 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ти дневное меню для воспитанников

КГКУ Детский дом 27

в возрасте 3-7 лет, 7-11лет, 11-18 лет

на 2019- 2020 год

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, учреждений профессионального образования 5-е издание, 2013 года
Составитель Перевалов А.Я.; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования. 5-е издание, 2013 год. Составитель: Перевалов А.Я.
Для возрастной группы 3 - 7 лет
100%

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1-й день										
	Завтрак									
100	Сыр	1/10	2,6	26	0	34	0,003	0,06	0,02	0,05
165	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	3,5	5,3	19	113	0,07	0,9	0,04	0,24
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
501	Кофейный напиток	1/150	2,4	2	12,7	63	0,04	1,3	0,02	0
	2-Завтрак									
518	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	0,96	6	5,8	82	0,02	16,7	0	1,3
149/169	Суп картофельный с мясными фрикадельками	12,5/200	1,8	2,3	15	75	0,009	8,8	0	1
449	Бифтекс рубленый мясной с маслом сливочным	50/20	8	6,3	15	102	0,03	0	0,05	0,3
414	Рис отварной	1/150	3,7	6	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
512	Компот из плодов сушеных кураги	1/150	0,2	0	15	61	0	0,6	0	0
	Полдник									
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
540	Ватрушка с повидлом	1/60	3,7	0,4	1,7	194	0,4	0,1	0,01	0,5
515	Молоко кипяченое	1/150	4,4	3,8	7,2	80	0,006	2	0,03	0
	Ужин									
55	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/60	1,70	7,3	4,3	80	0,01	3,3	0,006	2,7
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/80	4,6	4	9,10	82	0,05	2,3	0,006	2,4
429	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,6	16,4	138	0,013	5	0,04	0,15
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
494	Чай с лимоном	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
	2-Ужин									
516	Кефир	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0	0
	Итого		51,29	81,55	239,15	1812	0,932	50,66	0,262	10,64

2-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05
306	Омлет с сосисками	1/100	5,6	17,7	1,9	203	0,007	0,3	0,02	0,7
496	Какао с молоком	1/150	2,7	2,5	18,8	108	0,03	0,9	0,02	0
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
	2-Завтрак									
518	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
115	Икра кабачковая	1/50	0,80	4,4	3,8	60	0,008	3,5	0	1,6
131	Свекольник с мясом и со сметаной	12,5/15/200	1,74	3,6	12	117	0,05	7,3	0,03	0,2
300	Птица отварная с томатным соусом	50/50	5	3,7	17,3	121	0,05	0,4	0,02	0,2
237	Гречка отварная	1/100	5,7	5,3	25	169	0,1	0	0,03	0,4
507	Компот свежих яблок	1/150	0,4	0,15	17,3	72	0,015	4,3	0	0,2
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
	Полдник									
570	Булочка обыкновенная	1/50	4,3	2,3	29	156	0,06	0	0,02	0,6
112	Фрукт	1/70	0,6	0,14	5,1	36	0,06	3,3	0	0,2
492	Чай б/с	1/150	0,6	0,2	0,1	5	0,003	0,3	0	0
	Ужин									
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/50	0,75	4,2	3	32	0,03	11,7	0	2,2
377	Картофельная запеканка с мясом	1/150	10	17	22	285	0,02	3	0,05	0,6
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
493	Чай с мёдом	1/180	0,08	0	13,6	54	0	0	0	0
	2-Ужин									
516	Снежок	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0
	Итого		52,92	70,54	231,79	1875	0,664	37,1	0,25	8,45

3-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
100	Сыр	1/10	2,6	26	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05
268	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	3,5	8,6	32,3	229	0,06	1,5	0,05	0,18
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
501	Кофейный напиток	1/150	2,4	2	12,7	63	0,04	1,3	0,02	0
518	2-Завтрак									
	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
66	Салат картофельный с огурцами соленными	1/50	0,8	2,7	5,3	48	0,04	6,6	0	1,2
156	Суп - лапша домашняя с курицей	12,5/200	2	4,4	21	112	0,03	0,3	0,01	1,3
392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	50/50	5,5	5,9	16	90	0,03	0,05	0,05	0,3
423	Капуста тушеная	1/150	5,6	5,4	5,9	78	0,06	15,5	0,045	1
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
382	Кисель из сока натурального	1/150	0,4	0,04	22	93	0,05	2,4	0	0
	Полдник									
325	Вареники ленивые со сметаной	100-10	8	11,3	14,3	229	0,05	0,2	0,1	0,5
493	Чай с сахаром	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
	Ужин									
106	Помидор свежий	1/60	0,7	0,1	2,3	14	0,04	15	0	0,4
345	Котлета рыбная с маслом сливочным	80-20	8	1,7	21	91	0,06	0,3	0,02	0,8
426	Картофель отварной	1/150	2,9	7,4	19	153	0,013	5	0,04	0,15
492	Чай б/с	1/150	0,6	0,2	0,1	5	0,003	0,3	0	0
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
	2-И Ужин									
516	Варенец	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0
	Итого		58,13	85,49	256,09	1780	0,73	58,12	0,415	7,63

4-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05
295	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	9	7,5	26	206	0,05	0,07	0,05	0,7
496	Какао с молоком	1/150	2,7	2,5	18,8	108	0,03	0,9	0,02	0
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
	2-Завтрак									
518	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
76	Винегрет овощной	1/50	0,7	5,4	3,3	49	0,02	4,2	0	0,9
142	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и со	15/12,5/200	1,4	4	30	117	0,05	7	0	1,4
406/304	Плов из отварной птйиы	55/100	8	10	25	229	0,1	0,75	0,06	1,6
519	Компот из шиповника	1/150	0,5	0,2	17	73	0,007	38	0	0
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
	Плодник									
588	Вафли	1/25	0,7	0,83	19,3	88	0,08	0	0	0,18
492	Чай б/с	1/150	0,6	0,2	0,1	5	0,003	0,3	0	0
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
	Ужин									
106	Помидор и огурец свежий	50-50	0,57	0,09	1,9	11	0,027	10,5	0	0,24
369	Жаркое по-домашнему	60-100	8	15,7	14	275	0,01	5,2	0,3	0,5
493	Чай с сахаром	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
	2-Ужин									
517	Йогурт	1/150	7,5	4,8	13,2	131	0,04	0,9	0,03	0
			50,4	57,17	246,79	1758	0,608	76,42	0,49	7,27

5-й день											
	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	
300	Яйцо отварное	1/50	5,1	4,6	0,3	79	0,003	0	0,01	0,2	
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05	
164	Суп молочный с гречневой крупой	1/150	3,5	5,2	16,5	132	0,06	0,08	0,04	0,06	
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4	
501	Кофейный напиток	1/150	2,4	2	12,7	63	0,04	1,3	0,02	0	
	2-й Завтрак										
518	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0	
	Обед										
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/50	1,6	3,4	10,8	81	0,04	5	0	1,2	
144	Суп картофельный с бобовыми и птицей	12,5/200	1,84	3,4	22,1	109	0,02	6,9	0,03	0,18	
365/594	Капуста тушеная с колбасой	50/100	4,5	9,2	7,2	130	0,008	8,8	0,02	0,78	
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	
372	Компот из свежих груш	1/150	0,12	0,09	18	74	0,01	0,7	0	0	
	Полдник										
112	Фрукт	1/100	0,6	0,14	5,1	36	0,06	3,3	0	0,2	
579	Коржик молочный	1/40	4,1	7,3	39,3	239	0,5	0	0,06	0,6	
515	Молоко кипяченое	1/150	4,4	3,8	7,2	80	0,006	2	0,03	0	
	Ужин										
106	Огурец свежий	1/60	0,4	0,05	1,25	8	0,03	12,5	0	0,35	
401	Печень, тушенная в соусе	65-50	9	7,7	5,5	187	0,19	10	0,06	0,8	
429	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,6	16,4	138	0,013	5	0,04	0,15	
494	Чай с лимоном	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0	
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4	
	2-Ужин										
516	Кефир	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	
			55,41	62,83	225,24	1813	1,211	57,68	0,37	6,07	

6-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
100	Сыр	1/8	2	2	0	27	0,003	0,07	0,02	0,05
318	Пудинг из творога с рисом со сгущённым молоком	15/80	6	11	15	248	0,4	0,16	0,006	0,24
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
496	Какао с молоком	1/150	2,7	2,5	18,8	108	0,03	0,9	0,02	0
	2-й Завтрак									
518	Сок	1/150	0,7	0	0	83	0,003	6	0	0
	Обед									
65	Салат картофельный с зеленым горошком	1/50	1,6	5,7	4,9	77	0,04	5	0,015	0,8
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	15/12,5/200	1,5	4	21	115	0,04	8,3	0	1
345	Биточки рыбные с маслом сливочным	75/20	6	1,7	17,3	118	0,06	0,3	0,02	0,8
291	Макаронные изделия отварные	1/100	3,7	0,5	19,3	97	0,04	0,01	0	0,5
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
503	Кисель из концентратов	1/150	1,00	0	21	92	0	0	0	0
	Полдник									
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
590	Печенье	1/25	1,90	2,5	19	104	0,2	0	0,03	0,9
492	Чай б/с	1/150	0,6	0,2	0,1	5	0,003	0,3	0	0
	Ужин									
116	Икра баклажанная	1/50	0,8	2,8	2,4	38	0,02	1,9	0	1,4
412	Шницель куриный с соусом	60/50	6	5	21	134	0,05	0,4	0,02	0,2
237	Гречка отварная	1/100	5,7	5,2	25	169	0,01	0	0,03	0,4
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
493	Чай с мёдом	1/180	0,08	0	13,6	54	0	0	0	0
	2-Ужин									
516	Снежок	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0
	Итого		53,78	48,3	271,3	1857	1,146	29,44	0,191	7,99

7-й день

			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
100	Сыр	1/8	2	2	0	27	0,003	0,07	0,02	0,05
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/150	3	5,6	27	182	0,01	0,9	0,005	0,6
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
501	Кофейный напиток	1/150	2,4	2	12,7	63	0,04	1,3	0,02	0
	2-й Завтрак									
518	Сок	1/150	0,7	0	0	83	0,003	6	0	0
	Обед									
53	Салат из свеклы с соленными огурцами	1/50	0,6	5,2	3,3	62	0,05	2,8	0	0,8
153	Суп с рыбными консервами	1/200	6	5,8	12,8	133	0,008	6,3	0,02	0,6
395	Сосиски отварные с соусом	40/50	2	8,3	17	92	0,05	0	0	0,1
426	Картофель отварной	1/150	2,9	7,4	19	153	0,013	5	0,04	0,15
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
512	Компот из плодов сушеных кураги	1/150	0,2	0	15	61	0	0,6	0	0
	Полдник									
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
	Сырок творожный	1/100	8	7,6	15,9	187	0,4	0,2	0,7	0,3
492	Чай б/с	1/150	0,6	0,2	0,1	5	0,003	0,3	0	0
	Ужин									
106	Помидор и огурец свежий	30-30	0,57	0,09	1,9	11	0,027	10,5	0	0,24
456	Зразы рубленые с маслом сливочным	60-50	4	5,2	22	108	0,04	1,7	0,03	0
242	Перловка отварная	1/100	3,06	4,19	20,9	139,5	0,028	0	0,029	0,4
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
493	Чай с сахаром	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
	2-Ужин									
516	Кефир	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0
	Итого		50,41	63,18	251,64	1778,5	0,925	44,17	0,924	4,99

8-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05
165	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	4	5,3	18,9	113	0,07	0,8	0,04	0,24
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
496	Какао с молоком	1/150	2,7	2,5	18,8	108	0,03	0,9	0,02	0
	2-й Завтрак									
518	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
351/464	Сельдь по-деревенски	1/60	3	6,1	2,6	88	0,02	0,06	0,02	0,8
134	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	12,5/15/200	1,64	4,2	27	97	0,07	6,1	0	0,08
368	Гуляш из говядины с соусом	60/50	9,7	10,7	20	218	0,05	0,9	0,03	0,05
429	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,6	16,4	138	0,013	5	0,04	0,15
507	Компот свежих яблок	1/150	0,4	0,15	17,3	72	0,015	4,3	0	0,2
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
	Полдник									
112	Фрукт	1/70	0,6	0,14	5,1	35	0,06	3,3	0	0,2
548	Колбасные изделия, запеченные в тесте	1/50	3,1	6,7	15,5	143	0,06	0	0,01	0,9
493	Чай с сахаром	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
	Ужин									
66	Салат картофельный с огурцами соленными	1/60	1	3,2	6,3	58	0,05	7,9	0	1,4
346	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	75/20	7	2,7	20,7	80	0,05	0,75	0,4	0,75
414	Рис отварной	1/150	3,7	6	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3
494	Чай с лимоном	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
	2-Ужин									
516	Варенец	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0
	Итого		54,85	63,64	287,29	1904	0,749	36,31	0,66	6,62

9-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е
100	Сыр	1/8	2	2	0	27	0,003	0,07	0,02	0,05
301	Омлет натуральный	1/150	8	20	3,5	245	0,09	0,5	0,03	0,7
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
501	Кофейный напиток	1/150	2,4	2	12,7	63	0,04	1,3	0,02	0
518	2-й Завтрак									
	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
106	Помидор и огурец свежий	30-30	0,57	0,09	1,9	11	0,027	10,5	0	0,24
80	Суп картофельный с крупой и курицей	12/200	1,3	4	26	73	0,02	0,6	0	0,6
412	Биточик из птицы с маслом сливочным	60/15	6	6,5	17	113	0,05	0,4	0,02	0,2
423	Капуста тушеная	1/150	5,6	5,4	5,9	78	0,06	15,5	0,045	1
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
645	Кисель из сока плодового	1/150	0,4	0,04	22	93	0,05	2,4	0	0
	Полдник									
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
515	Молоко кипяченое	1/150	4,4	3,8	7,2	80	0,006	2	0,03	0
588	Вафли	1/25	0,7	0,83	19,3	88	0,08	0	0	0,18
	Ужин									
95/612	Рыба под маринадом	1/50	0,2	2,5	7,3	24	0,12	0,7	0,035	1,5
390	Тефтели мясные с соусом	60-50	3,5	9,2	15	133	0,03	0,4	0,05	0,3
237	Гречка отварная	1/100	5,7	5,2	25	169	0,01	0	0,03	0,4
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
493	Чай с сахаром	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
	2-Ужин									
517	Йогурт	1/150	7,5	4,8	13,2	131	0,04	0,9	0,03	0
	Итого		58,8	68,11	254,15	1756	0,817	43,87	0,31	6,87

10-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	B1	C	A	E
100	Сыр	1/8	2	2	0	27	0,003	0,07	0,02	0,05
105	Масло сливочное	1/5	0,2	4,2	0,04	38	0	0	0,03	0,05
264	Каша молочная пшеничная жидкая	1/150	3,6	2,4	27,8	182	0,1	0,9	0,05	0,6
496	Какао с молоком	1/150	2,7	2,5	18,8	108	0,03	0,9	0,02	0
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
	2-й Завтрак									
518	Сок	1/150	0,75	0,15	0,15	69	0,001	1,1	0	0
	Обед									
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/60	1,7	4,3	5,9	69	0,05	7	0,01	0,18
129	Борщ с фасолью и картофелем с птицей и со сметаной	12/15/200	4	4	28,9	136	0,07	5,4	0	1
345	Котлета рыбная с маслом сливочным	75/20	5,2	1,6	14,8	85	0,05	0,3	0,02	0,75
426	Картофель отварной	1/150	2,9	7,4	19	153	0,013	5	0,04	0,15
109	Хлеб ржаной	2/25	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7
519	Компот из шиповника	1/150	0,5	0,2	17	73	0,007	38	0	0
	Полдник									
	Сырок творожный	1/100	9	7,6	15,9	187	0,4	0,2	0,7	0,3
112	Фрукт	1/100	0,4	0,4	10,3	38	0,02	5,4	0	0,2
493	Чай б/с	1/150	0,6	0,2	0,1	5	0,003	0,3	0	0
563	Булочка ванильная	1/50	3,9	4	28	165	0,05	0	0,03	0,6
	Ужин									
22	Салат из свежих помидоров	1/60	0,6	6,1	2,1	66	0,02	9,9	0	0,18
372	Голубцы ленивые с маслом сливочным	60/15	5	3,7	17	102	0,002	4,6	0,01	0,1
291	Макаронные изделия отварные	1/150	5,6	0,7	29	145	0,06	0,015	0	0,8
108	Хлеб в/с	2/20	3	0,3	20	94	0,04	0	0	0,4
494	Чай с лимоном	1/150	0,08	0	11	46	0	2,1	0	0
	2-й Ужин									
516	Снежок	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0
	Итого		62,43	56,45	308,49	2044	1,109	81,885	0,96	6,46
	Итого за весь период		548,42	657,26	2571,93	18377,5	8,891	515,655	4,832	72,99
	Среднее значение за период		54,84	65,73	257,19	1837,75	0,89	51,6	0,48	7,3
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,05%	3,65%	14,29%					

Для возрастной группы 3 - 7 лет 100 %

Ведомость контроля за рационом питания

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков и обедов (всего), г на одного человека										В среднем за 10 дней
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500
2	Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800
3	Мука пшеничная	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	290
4	Крупы, бобовые	43	40	40	20	50	30	40	50	50	73	40	433
5	Макаронные изделия	12	10	0	0	20	0	20	0	10	0	60	120
6	Картофель	140	175	140	150	135	165	130	75	195	165	70	1400
7	Овощи свежие, зелень	260	200	260	80	230	400	290	230	180	450	280	2600
8	Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000
9	Фрукты сухие	11	24	24	0	20	0	0	20	0	0	20	108
10	Соки	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500
11	Мясо	55	55	75	40	80	85	0	75	80	30	35	555
12	Птица	24	0	55	23	55	23	35	0	0	35	23	249
13	Рыба	37	60	0	55	0	0	85	35	85	0	60	380
14	Колбасные изделия	6,9	0	10	0	0	15	0	40	6	0	0	71
15	Молоко и Кисломолочные продукты	450	450	480	430	460	380	350	500	470	410	520	4450
16	Творог	40	0	0	100	0	0	100	100	0	0	100	400
17	Сыр	6	10	0	10	10	0	8	8	0	8	8	62
18	Сметана	11	0	15	20	15	0	20	15	20	0	0	105
19	Масло сливочное	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	210
20	Масло растительное	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	110
21	Яйцо	24	10	50	10	18	50	10	10	0	80	10	248
22	Сахар	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	470
23	Кондитерские изделия	20	0	50	0	25	0	50	50	0	25	0	200
24	Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6
25	Какао	0,6	0	1,2	0	1,2	0	1,2	0	1,2	0	1,2	6
26	Кофейный напиток	1,2	2,4	0	2,4	0	2,4	0	2,4	0	2,4	0	12
26	Дрожжи	0,5	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	5
27	Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
28	Мука картофельная	3	0	0	10	0	0	10	0	0	10	0	30

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования. 5-е издание, 2013 год. Составитель: Перевалов А.Я.

Для возрастной группы 7 - 10 лет

100%

Для возрастной группы 7 - 10 лет		100%		Прием пищи, наименование блюд		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ реп																				
																				Б
1-й день																				
	Завтрак																			
100	Сыр	1/15	3,84	39,15	0	51	0,0045	0,1	0,034	0,075	135	88,5	7,5	0,1						
165	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,1	6,6	23,7	141	0,09	1,15	0,05	0,3	208	230	26	0,4						
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8						
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1						
	2-Завтрак																			
518	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,001	2	0	0	7	0	0	0,6						
	Обед																			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	0,96	6	5,8	82	0,02	16,7	0	2,7	9,6	28,8	10,8	0,4						
149/169	Суп картофельный с мясными фрикадельками	12,5/250	2,2	2,9	13	94	0,012	11	0	1,28	16	71	9	1						
449	Бифштекс рубленый мясной с маслом сливочным	75/20	15	9,5	23	153	0,038	0	0,075	0,45	6,75	127	12	1						
414	Рис отварной	1/150	3,7	6	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3	5,1	70,8	22	0,5						
109	Хлеб ржаной	3/30	5,9	1	30	157	0,016	0	0	1,3	31	142	42	1						
512	Компот из плодов сушеных кураги	1/200	0,3	0	20	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6						
	Полдник																			
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	24	16,5	13,5	1						
540	Ватрушка с повидлом	1/60	3,7	0,4	1,7	194	0,4	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7						
515	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,008	2,6	0,04	0	240	180	28	0,3						
	Ужин																			
55	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/80	2,30	9,8	7,1	106	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	9	1,2						
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/140	13,3	7	16,00	143	0,09	4	0,01	4,2	35	200	19	0,8						
429	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,6	16,4	138	0,013	5	0,04	0,15	39	86	9	0,8						
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8						
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4						
	2-Ужин																			
516	Кефир	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0	0	200	230	21	0,1						
	Итого		83,70	108,6	330,20	2381	1,0425	64,05	0,329	17,655	1236,5	1781,6	274,8	12,6						

2-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
306	Омлет с сосисками	1/150	13	26,6	2,8	304	0,01	0,4	0,035	1	230	220	19,4	1
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
2-Завтрак														
518	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,001	2	0	0	7	0	0	0,6
Обед														
115	Икра кабачковая	1/60	1,00	5,3	4,6	72	0,01	4,2	0	1,9	25	22	9	0,4
131	Свекольник с мясом и со сметаной	12,5/15/20	1,74	3,6	9	117	0,05	7,3	0,03	0,2	30	55	15	1
300	Птица отварная с томатным соусом	75/50	11	5,6	26	182	0,08	0,6	0,03	0,3	28	71	14	0,9
237	Гречка отварная	1/150	8,6	8	37	253	0,02	0	0,04	0,6	14	202	13,5	1
507	Компот свежих яблок	1/200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	3/25	4,9	0,9	8,4	131	0,014	0	0	1	26	119	35	1
Полдник														
570	Булочка обыкновенная	1/60	5,1	2,8	35	187	0,7	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
112	Фрукт	1/150	1,2	0,3	11	76	0,09	5	0	0,3	53	26	16	1
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
Ужин														
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	0,9	5	3,6	38	0,04	14	0	2,6	17	32	16	0,7
377	Картофельная запеканка с мясом	1/200	23	23	30	380	0,021	4	0,07	0,8	25	291	26	1
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
493	Чай с мёдом	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
2-Ужин														
516	Снежок	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
Итого			92,74	98,35	310,94	2640	1,32	44,5	0,335	11,3	891,2	1567,9	271,9	13,32

3-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
268	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	5,5	8,6	32,3	229	0,06	1,5	0,05	0,18	200	170	32	0,4
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	2-Завтрак													
518	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
66	Салат картофельный с огурцами соленными	1/60	1	3,2	6,3	58	0,048	7,9	0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
156	Суп - лапша домашняя с курицей	12,5/250	2	4,4	19	140	0,03	0,3	0,01	2	39	24	4	0,3
392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	75/50	8,3	8,8	24	135	0,04	0,08	0,08	0,45	7,5	76	9,8	1,2
423	Капуста тушеная	1/150	5,6	5,4	5,9	78	0,06	15,5	0,045	1	92	83	16	1
109	Хлеб ржаной	3/30	5,9	1	30	157	0,016	0	0	1,3	26	119	35	1
382	Кисель из сока натурального	1/200	0,57	0,06	30	124	0,06	1,3	0	0	15,7	16,4	3,4	0,3
	Полдник													
325	Вареники ленивые со сметаной	150/10	22,7	17	21,5	312	0,6	0,3	0,15	0,75	200	300	24	0,75
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
	Ужин													
106	Помидор свежий	1/60	0,7	0,1	2,3	14	0,04	15	0	0,4	8,4	15,6	12	0,5
345	Котлета рыбная с маслом сливочным	80-20	11,2	1,7	21	91	0,06	0,3	0,02	0,8	28	128	17	0,5
426	Картофель отварной	1/150	3	7,4	29	153	0,013	5	0,04	0,15	39	86	9	0,8
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
	2-й Ужин													
516	Варенец	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
	Итого		91,07	77,41	351,64	2335	1,336	63,95	0,525	10,48	1194,2	1573,3	262,8	11,26

4-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
295	Макаронные изделия отварные с сыром	1/195	11,8	9,8	33,2	268	0,07	0,09	0,07	0,9	200	180	19,5	1
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
518	2-Завтрак													
	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
76	Винегрет овощной	1/60	0,8	6,5	4	59	0,02	5	0	1,8	13,8	24	11	0,5
142	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и со	15/12,5/25	1,4	4	25	146	0,05	7	0	1,5	47	140	17,8	0,6
406/304	Плов из отварной птицы	70/150	15,2	15,1	36	325	0,02	1,2	0,09	4,1	31	127	20	1
519	Компот из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	50	0	0	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	3/25	4,9	0,9	8,4	131	0,014	0	0	1	26	119	35	1
	Плодник													
588	Вафли	1/25	0,7	0,83	19,3	88	0,08	0	0	0,18	4	9	2,5	0,4
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
	Ужин													
106	Помидор и огурец свежий	30-30	0,57	0,09	1,9	11	0,027	10,5	0	0,24	11	20	10	0,9
369	Жаркое по-домашнему	70/150	16	23	19,6	379	0,016	7,6	0,4	0,8	35	266	56	1,4
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
	2-Ужин													
517	Йогурт	1/150	7,5	4,8	13,2	131	0,04	0,9	0,03	0	250	270	21	0,15
			77,67	79,27	316,84	2435	0,593	97,99	0,67	12,52	865	1414,9	270,8	12,57

5-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
300	Яйцо отварное	1/50	5,1	4,6	0,3	79	0,003	0	0,01	0,2	22	77	5	1
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
164	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	4,8	5,2	16,5	132	0,06	0,08	0,04	0,06	180	190	23	0,3
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-й Завтрак													
	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/60	1,9	4,1	13	97	0,05	6,1	0	1,9	12	52	10	0,8
144	Суп картофельный с бобовыми и птицей	12,5/200	1,84	3,4	18	109	0,02	6,9	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
365/594	Капуста тушеная с колбасой	50/200	12,6	17,7	13,9	260	0,015	17	0,03	1,6	76,5	177	36	1
109	Хлеб ржаной	3/25	4,9	0,9	8,4	131	0,014	0	0	1	26	119	35	1
372	Компот из свежих груш	1/200	0,16	0,12	24	98	0,159	0,9	0	0	15,9	6,4	4,9	0,9
	Полдник													
112	Фрукт	1/150	1,2	0,3	11	76	0,09	5	0	0,3	16	11	9	1
579	Коржик молочный	1/60	4,1	7,3	39,3	239	0,5	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
515	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Ужин													
106	Огурец свежий	1/60	0,4	0,05	1,25	8	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
401	Печень, тушенная в соусе	75-50	15	9,6	20	180	0,02	12,5	0,7	1	31	300	16	0,6
429	Картофельное пюре	1/150	3,2	6,6	16,4	138	0,013	5	0,04	0,15	39	86	9	0,8
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
516	2-Ужин													
	Кефир	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
			75,9	80,52	265,83	2211	1,236	77,68	1,06	8,24	1065,8	1675,9	259,3	11,31

6-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
318	Пудинг из творога с рисом со сгущённым молоком	15/150	13,8	20,5	28,2	465	0,7	0,3	0,011	0,5	210	300	31	1
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
518	2-й Завтрак	1/200	1	0	0	110	0,004	8	0	0	40	0	0	0,6
65	Обед	1/60	1,9	6,8	5,9	92	0,05	6,1	0,018	1,8	10,8	39,6	10,8	0,5
128	Салат картофельный с зеленым горошком	15/12,5/250	1,5	4	17	144	0,04	8,3	0	1,9	28	42	10	0,3
345	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со	100/20	8	2,1	21,6	158	0,07	0,4	0,02	1	35	160	11	0,6
291	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/150	5,6	0,7	29	145	0,06	0,015	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,7
109	Макаронные изделия отварные	3/25	4,9	0,9	8,4	131	0,014	0	0	1	26	119	35	1
503	Хлеб ржаной	1/200	1,40	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Кисель из концентратов													
	Полдник													
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
590	Печенье	1/25	1,90	2,5	19	104	0,2	0	0,03	0,9	7,3	22,5	5	0,5
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
	Ужин													
116	Икра баклажанная	1/60	1	3,4	2,9	46	0,02	2,3	0	1,7	12	27,6	8,4	0,4
412	Шницель куриный с соусом	70/50	9	7,5	31	168	0,07	0,6	0,03	0,3	26	160	9	0,8
237	Гречка отварная	1/150	8,6	7,8	37	253	0,02	0	0,04	0,6	14	202	14	0,9
108	Хлеб в/с	3/25	1,9	0,2	12,3	176	0,03	0	0	0,28	5	16,3	3,5	0,3
493	Чай с мёдом	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
516	2-Ужин	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
	Снежок													
	Итого		78,30	67,6	343,46	2680	1,505	38,785	0,219	11,93	915,8	1619,7	236,8	11,09

7-й день

			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
269	Каша "Янгарная" (из пшена с яблоками)	1/200	7,4	7,5	36,5	243	0,014	1,3	0,006	0,8	200	201,8	38	1
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-й Завтрак													
	Сок	1/200	1	0	0	110	0,004	8	0	0	40	0	0	0,6
	Обед													
53	Салат из свеклы с соленными огурцами	1/60	0,7	6,2	3,9	74	0,06	3,3	0	1,7	19,2	21,6	11,4	0,7
153	Суп с рыбными консервами	1/250	9,3	7,3	16	166	0,01	7,9	0,03	0,75	64	166	18	1
395	Сосиски отварные с соусом	60/50	6,2	12,5	25	138	0,08	0	0	0,2	18,6	80,4	10,2	0,9
426	Картофель отварной	1/150	3	7,4	29	153	0,013	5	0,04	0,15	39	86	9	0,8
109	Хлеб ржаной	3/25	1,7	0,3	8,4	132	0,014	0	0	0,35	8,75	39,5	11,8	1
512	Компот из плодов сушеных кураги	1/200	0,3	0	20	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Полдник													
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
	Сырок творожный	1/100	9	7,6	15,9	187	0,4	0,2	0,7	0,3	230	250	21	0,7
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	3
	Ужин													
106	Помидор и огурец свежий	30-30	0,57	0,09	1,9	11	0,027	10,5	0	0,24	11	20	10	0,9
456	Зразы рубленые с маслом сливочным	75-20	9,4	7,8	28,4	135	0,06	2,6	0,05	0	37,4	113	21	1
242	Перловка отварная	1/150	4,59	6,74	31,5	209	0,042	0	0,04	0,63	19,5	159,4	19,5	0,9
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	2-Ужин													
516	Кефир	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
	Итого		76,76	82,98	346,64	2256	1,031	52,37	0,996	7,17	1210,7	1669,6	260,9	16,31

8-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
105	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
165	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,1	6,6	23,7	141	0,09	1,1	0,05	0,3	208	230	16	0,5
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
518	2-й Завтрак	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
351/464	Обед	1/60	5,8	6,1	2,6	88	0,02	0,06	0,02	1,6	30	91	13,2	0,6
134	Сельдь по-деревенски	12,5/15/200	1,64	3,8	18	97	0,07	6,1	0	0,08	12,4	50,4	12	0,7
368	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	75/50	13	16,1	20	273	0,07	1,3	0,05	0,07	19,2	182	20	0,8
429	Гуляш из говядины с соусом	1/150	3,2	6,6	16,4	138	0,013	5	0,04	0,15	39	86	9	0,8
507	Картофельное пюре	1/200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1
109	Компот свежих яблок	3/25	1,7	0,3	8,4	132	0,014	0	0	0,35	8,75	39,5	11,8	1
	Хлеб ржаной													
	Полдник													
112	Орех	1/150	1,2	0,3	11	76	0,09	5	0	0,3	16	11	9	1
548	Колбасные изделия, запеченные в тесте	1/80	8,2	10,7	24,8	229	0,9	0	0,02	1,4	20,8	88,8	13	1
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Ужин													
66	Салат картофельный с огурцами соленными	1/60	1	3,2	6,3	58	0,05	7,9	0	1,4	11,4	29	12,6	0,4
346	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	75/20	8	2,7	18	80	0,05	0,75	0,4	0,75	25	114	19,5	0,6
414	Рис отварной	1/150	3,7	6	33,8	205	0,03	0	0,04	0,3	5,1	70,8	12	0,5
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
	2-Ужин													
516	Варенец	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
	Итого		75,69	79,35	341,38	2472	1,679	40,61	0,73	8,6	811,85	1455,4	233,1	12,72

9-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
301	Омлет натуральный	1/150	10,9	20	3,5	245	0,09	0,5	0,03	0,7	200	280	18,5	1
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-й Завтрак													
	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
106	Помидор и огурец свежий	30-30	0,57	0,09	1,9	11	0,027	10,5	0	0,24	11	20	10	0,9
80	Суп картофельный с крупой и курицей	12/250	1,3	6	19	91	0,02	0,6	0	1,9	6	33,2	10	0,3
412	Биточик из птицы с маслом сливочным	70/15	8	8	15	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	11	0,8
423	Капуста тушеная	1/150	5,6	5,4	5,9	78	0,06	15,5	0,045	1	92	83	36	0,8
109	Хлеб ржаной	3/25	1,7	0,3	8,4	132	0,014	0	0	0,35	8,75	39,5	11,8	1
645	Кисель из сока плодового	1/200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	9	0	0	10	11	7	0,3
	Полдник													
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
515	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,008	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
588	Вафли	1/25	0,7	0,83	19,3	88	0,08	0	0	0,18	4	9	2,5	0,4
	Ужин													
95/612	Рыба под маринадом	1/80	0,4	4	11	38	0,06	1,4	0,07	3	25	145	27,9	0,6
390	Тефтели мясные с соусом	75-50	6	11,5	16	166	0,1	0,6	0,8	0,4	15,8	81	12	1
237	Гречка отварная	1/150	8,6	7,8	37	253	0,02	0	0,04	0,6	14	202	14	0,9
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	2-Ужин													
517	Йогурт	1/150	7,5	4,8	13,2	131	0,04	0,9	0,03	0	250	270	21	0,15
	Итого		76,17	81,22	305,4	2246	0,844	57,57	1,125	10,62	1189,6	1680,7	258,7	12,04

10-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
105	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,006	0,1	1,2	1,9	0	0,02
264	Каша молочная пшеничная жидкая	1/200	7,4	3,2	37	243	0,14	1,3	0,06	0,8	200	300	32	0,6
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
518	2-й Завтрак	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Сок													
	Обед													
74	Салат картофельный с морковью и зеленым	1/60	1,7	4	5,9	69	0,05	7	0,01	0,18	11,4	41	14,4	0,5
129	Борщ с фасолью и картофелем с птицей и со	12/15/200	2,9	7	17	93	0,07	5,4	0	1,9	33	79	17	0,8
345	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/20	10	3	16	113	0,1	0,4	0,02	1	30	160	13	0,6
426	Картофель отварной	1/150	3	7,4	29	153	0,013	5	0,04	0,15	39	86	9	0,8
109	Хлеб ржаной	3/25	1,7	0,3	8,4	132	0,014	0	0	0,35	8,75	39,5	11,8	1
519	Компот из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	50	0	0	0	12	3	1
	Полдник													
	Сырок творожный	1/100	9	7,6	15,9	187	0,4	0,2	0,7	0,3	230	250	21	0,7
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004		0	0	39	33	18	0,3
563	Булочка ванильная	1/60	4,7	4,8	33,9	198	0,6	0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
	Ужин													
22	Салат из свежих помидоров	1/60	0,6	6,1	2,1	66	0,02	9,9	0	0,18	7,8	14	10,8	0,5
372	Голубцы ленивые с маслом сливочным	80/15	6	5	18	148	0,1	7,4	0,16	0,18	19	82,4	16,8	0,6
291	Макаронные изделия отварные	1/150	5,6	0,7	29	145	0,06	0,015	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,7
108	Хлеб в/с	3/25	5,7	0,6	37	176	0,08	0	0	0,8	15	49	10	0,8
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
	2-й Ужин													
516	Снежок	1/150	4,4	3,8	6	75	0,06	1	0,03	0	200	230	21	0,1
	Итого		77,85	69,55	374,44	2554	1,886	105,79	1,106	8,59	1121,9	1683,5	264,9	13,21
	Итого за весь период		805,85	824,9	3286,77	24210	12,4725	643,29	7,095	107,11	10502	16123	2594	126,4
	Среднее значение за период		80,59	82,5	328,68	2421	1,25	64,3	0,71	10,7	1050	1612,3	259,4	12,6
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,43%	3,51%	13,98%	103%								

Для возрастной группы 7- 11лет % 100%

Ведомость контроля за рационом питания

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков и обедов (всего), г на одного человека										В среднем за 10 дней
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Хлеб ржаной	80	90	75	90	75	75	75	75	75	75	75	780
2	Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500
3	Мука пшеничная	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
4	Крупы, бобовые	45	35	35	20	55	45	40	55	57	73	40	455
5	Макаронные изделия	15	12	0	0	40	0	43	0	12	0	43	150
6	Картофель	188	240	199	170	165	206	235	75	270	200	130	1890
7	Овощи свежие, зелень	280	250	300	100	250	520	280	230	180	450	280	2840
8	Фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	1850
9	Фрукты сухие	15	40	40	0	24	0	0	24	0	0	24	152
10	Соки	200	200	200	260	200	200	200	200	200	200	200	2060
11	Мясо	70	75	112	40	107	100	0	100	110	30	35	709
12	Птица	35	0	100	23	90	23	55	0	0	50	23	364
13	Рыба	58	85	0	78	0	0	150	35	160	0	60	568
14	Колбасные изделия	14,7	0	20	0	0	54	0	50	26	0	0	150
15	Молоко	300	500	250	250	200	250	260	260	330	400	300	3000
16	Кисломолочные продукты	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500
17	Творог	50	0	0	150	0	0	150	100	0	0	100	500
18	Сыр	9,8	10	0	10	25	12	10	10	0	10	10	97
19	Сметана	10	0	15	10	20	0	20	15	20	0	0	100
20	Масло сливочное	30	30	35	30	26	30	30	35	30	30	30	306
21	Масло растительное	15	30	8	16	30	15	12	6	18	17	0	152
22	Яйцо диетическое	40	15	150	20	18	50	25	10	0	100	10	398
23	Сахар	40	44	40	47	35	50	25	40	30	44	45	400
24	Кондитерские изделия	10	0	15	0	20	0	25	20	0	25	0	105
25	Чай	0,4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
26	Какао, Кофейный напиток	1,2	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	13
27	Дрожжи	1	2	2	0	0	2	0	0	2	0	2	10
28	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	0,2	5	5	45,2

Для возрастной группы 11 - 18 лет																	
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	100%		1-й день				Энергети		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
100	Сыр	1/15	3,84	3,9	0		0,0045	0,1	0,034	0,075	100	88,5	7,5	0,1			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,1	6,6	23,7		0,09	1,15	0,05	0,3	208	230	26	0,4			
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2		0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9		0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	2-Завтрак																
518	Сок	1/200	1	0,2	0,2		0,001	2	0	0	7	0	0	0,6			
	Обед																
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	1,6	10	9,7		0,03	20,8	0	3	16	48	18	1,2			
149/169	Суп картофельный с мясными фрикадельками	12,5/250	9	10	13		0,012	11	0	1,28	16	71	9	1,3			
449	Бифштекс рубленый мясной с маслом сливочным	100/20	10	12,7	28		0,05	0	0,1	0,6	9	169	16	1,6			
414	Рис отварной	1/180	4,4	7,2	41		0,04	0	0,05	0,36	6,1	85	18	1			
109	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40		0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3			
512	Компот из плодов сушеных кураги	1/200	0,3	0	20		0	0,8	0	0	10	6	3	0,6			
	Полдник																
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19		0,04	10	0	0,3	24	16,5	13,5	1			
540	Ватрушка с повидлом	1/60	3,7	0,4	1,7		0,4	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7			
515	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6		0,008	2,6	0,04	0	240	180	28	0,3			
	Ужин																
55	Салат из свеклы с сыром и чесноком	1/100	2,80	12,1	7,1		0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	9	1,4			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/140	11	7	15,0		0,09	4	0,01	3	35	200	19	1,2			
429	Картофельное пюре	1/180	3,8	7,9	19,5		0,02	6	0,05	0,18	47	103	11	1			
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2		0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15		0	2,8	0	0	14	4	2	0,4			
	2-Ужин																
516	Кефир	1/180	5,3	4,6	7,2		0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1			
	Итого		91,44	94,04	384,00		1,3355	69,35	0,374	17,995	1259,1	1973	310	16,5			

2-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
105	Завтрак													
	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
303	Омлет с сосисками	1/200	15,3	25,5	3,7	405	0,01	0,5	0,05	1,3	270	240	20	1,3
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	2-Завтрак													
518	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,001	2	0	0	7	0	0	0,6
	Обед													
115	Икра кабачковая	1/100	1,70	8,8	7,7	120	0,02	7	0	2,5	42	37	15	1
131	Свекольник с мясом и со сметаной	12,5/15/250	8	9	12	126	0,06	9,1	0,04	0,25	38	69	18,8	1,3
300	Птица отварная с томатным соусом	75/50	11	5,6	26	182	0,08	0,6	0,03	0,3	28	71	14	0,9
237	Гречка отварная	1/180	8,55	9,6	44	303	0,03	0	0,045	0,7	17	242	16	1,5
507	Компот свежих яблок	1/200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1
109	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
	Полдник													
570	Булочка обыкновенная	1/60	5,1	2,8	35	187	0,7	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
112	Фрукт	1/150	1,2	0,3	11	76	0,09	5	0	0,3	53	26	16	1
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
	Ужин													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	1,5	8,3	6	63	0,07	18	0	3	28	53	18	1,2
377	Картофельная запеканка с мясом	1/250	11	18,8	35	390	0,03	5	0,09	1	31	364	20	1,3
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с медом	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	2-Ужин													
516	Снежок	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
	Итого		98,25	108,59	389,54	3094	1,645	54,4	0,355	14,25	1021,2	1872,9	313,8	16,72

3-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/15	3,8	3,9	0	51	0,005	0,1	0,03	0,08	100	89	7,5	0,14
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
268	Каша рисовая молочная жидкая	1/200	5,5	8,6	32,3	229	0,06	1,5	0,05	0,18	200	170	28	0,4
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-Завтрак													
	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
66	Салат картофельный с огурцами соленными	1/100	1,7	5,3	10,5	97	0,08	13	0	2	19	49	21	1,3
156	Суп - лапша домашняя с курицей	12,5/250	4	7	23	140	0,04	0,4	0,01	2	49	30	5	1
392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	75/50	8,3	8,8	24	135	0,04	0,08	0,08	0,45	7,5	76	9,8	1,2
423	Капуста тушеная	1/180	6,7	6,5	7	94	0,07	18,6	0,05	1,2	110	100	19	1,2
109	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
382	Кисель из сока натурального	1/200	0,57	0,06	30	124	0,06	1,3	0	0	15,7	16,4	3,4	0,3
	Полдник													
325	Вареники ленивые со сметаной	200/15	20	20,6	28,7	400	0,8	0,4	0,2	1	266	400	29	1
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
	Ужин													
106	Помидор свежий	1/100	1,2	0,2	3,8	23	0,07	16	0	0,7	14	26	20	1
345	Котлета рыбная с маслом сливочным	100-20	8	2,1	19	95	0,08	0,4	0,03	1	35	160	21	1,2
426	Картофель отварной	1/180	3,6	8,9	34,8	184	0,016	6	0,048	0,18	46,8	103	10,8	0,9
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	2-й Ужин													
516	Варенец	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
	Итого		98,07	91,75	409,04	2724	1,897	74,68	0,578	13,09	1371,2	1927,3	325,5	15,56

4-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
295	Макаронные изделия отварные с сыром	1/195	11,8	9,8	33,2	268	0,07	0,09	0,07	0,9	200	180	19,5	1
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	2-Завтрак													
518	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
76	Винегрет овощной	1/100	1,3	10,8	6,7	98	0,03	8,3	0	2	23	40	18	1
142	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и со	15/12,5/250	6	9	24	146	0,06	8,8	0	1,9	59	175	22	1,2
406/304	Плов из отварной птицы	70/150	15,2	15,1	36	325	0,02	1,2	0,09	4,1	31	127	20	1
519	Компот из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	50	0	0	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
	Полдник													
588	Вафли	1/30	0,8	0,9	23	106	0,08	0	0	0,18	4	9	2,5	0,4
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
	Ужин													
106	Помидор и огурец свежий	1/100	0,95	0,15	3,2	18	0,05	16	0	0,4	18	33	17	1,5
369	Жаркое по-домашнему	70/180	9	25,9	18	395	0,02	8,7	0,4	0,9	39	302	55	2
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	2-Ужин													
517	Йогурт	1/180	9	5,8	15,8	157	0,05	1	0,04	0	280	300	25	0,2
			84,55	93,54	380,54	2737	0,896	109,79	0,68	14,68	952,2	1646,9	321	15,82

5-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
300	Яйцо отварное	1/50	5,1	4,6	0,3	79	0,003	0	0,01	0,2	22	77	5	1
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
164	Суп молочный с гречневой крупой	1/250	6	6,5	20,6	165	0,08	0,1	0,05	0,08	215	210	28	0,4
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-й Завтрак	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Сок													
73	Обед													
144	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/100	3,2	6,8	22	162	0,08	8	0	3,2	20	87	17	1,3
365/594	Суп картофельный с бобовыми и птицей	12,5/250	4	8	20	136	0,03	8,6	0,04	0	19	66	26	1
109	Капуста тушеная с колбасой	50/200	9,3	17,7	10	260	0,015	17	0,03	0,2	76,5	177	30	1,5
372	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
	Компот из свежих груш	1/200	0,16	0,12	24	98	0,159	0,9	0	0	15,9	6,4	4,9	0,9
112	Полдник													
579	Фрукт	1/150	1,2	0,3	11	76	0,09	5	0	0,3	16	11	9	1
515	Коржик молочный	1/60	4,1	7,3	29,3	239	0,5	0	0,06	0,6	15	37	6	0,5
	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
106	Ужин													
401	Огурец свежий	1/100	0,7	0,08	2	13	0,05	16	0	0,6	12	22	17	1,2
429	Печень, тушенная в соусе	75-50	16,5	9,6	20	180	0,02	12,5	0,7	1	31	300	16	0,6
108	Картофельное пюре	1/180	3,8	7,9	19,7	166	0,02	6	0,05	0,18	47	103	11	1
494	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
516	2-Ужин													
	Кефир	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
			92,96	92,79	350,28	2695	1,659	83,2	1,06	10,36	1171,6	1937,3	320,9	14,92

6-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
100	Сыр	1/15	3,8	3,9	0	51	0,005	0,1	0,03	0,08	100	89	7	0,13
318	Пудинг из творога с рисом со сгущённым молоком	15/160	16,4	20	38	558	0,21	0,4	0,01	0,7	230	350	30	1,3
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
518	2-й Завтрак	1/200	1	0	0	110	0,004	8	0	0	40	0	0	0,6
65	Обед	1/100	3,2	11	9,8	153	0,08	10	0,03	2	18	66	18	1
128	Салат картофельный с зеленым горошком	15/12,5/250	5	7,2	22	144	0,05	10,4	0	2	35	53	13	1,3
345	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	120/20	7	2,5	19	175	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	13	1,2
291	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/180	6,7	0,8	35	174	0,07	0,018	0	0,9	6,8	42	9,7	1
109	Макаронные изделия отварные	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
503	Хлеб ржаной	1/200	1,40	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	Кисель из концентратов													
	Полдник													
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
590	Печенье	1/30	2,30	2,9	22,3	125	0,4	0	0,05	1,8	19,5	45	10	1
493	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	0,3
	Ужин													
116	Икра баклажанная	1/100	1,7	5,7	4,8	77	0,03	3,8	0	1,7	20	46	14	1
412	Шницель куриный с соусом	80/50	9	7,5	31	192	0,07	0,6	0,03	0,3	26	160	9	0,8
237	Гречка отварная	1/180	8,5	9,4	44	304	0,02	0	0,05	0,7	17	242	17	1,5
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с мёдом	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	2-Ужин													
516	Снежок	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
	Итого		98,80	82,54	459,5	3235	1,589	46,318	0,24	15,58	1046,3	2011	304,7	16,93

7-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Сыр	1/15	2,5	3,9	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	100	88	7	0,1
105	Масло сливочное	1/10	0,5	8,35	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/250	9,3	9,4	46	304	0,02	1,6	0,008	0,8	220	230	40	1,2
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-й Завтрак	1/200	1	0	0	110	0,004	8	0	0	40	0	0	0,6
	Сок													
	Обед													
53	Салат из свеклы с соленными огурцами	1/100	1,2	10,3	6,5	113	0,01	5,5	0	2	32	36	19	1,2
153	Суп с рыбными консервами	1/250	9,3	7,3	14	166	0,01	7,9	0,03	0,75	64	166	18	1,3
395	Сосиски отварные с соусом	80/50	7,4	15,8	18	184	0,13	0	0	0,3	31	134	17	1,6
426	Картофель отварной	1/180	3,6	8,9	34,8	184	0,016	6	0,048	0,18	46,8	103	10,8	0,9
109	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
512	Компот из плодов сушеных кураги	1/200	0,3	0	20	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Полдник													
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
	Сырок творожный	1/100	9	7,6	15,9	187	0,4	0,2	0,7	0,3	230	250	21	0,7
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0,4	0	0	39	33	18	3
	Ужин													
106	Помидор и огурец свежий	1/100	0,95	0,15	3,2	18	0,05	16	0	0,4	18	33	17	1,5
456	Зразы рубленые с маслом сливочным	75-20	9,4	7,8	28,4	135	0,06	2,6	0,05	0	37,4	113	21	1
242	Перловка отварная	1/180	5,5	8,09	37,8	251	0,05	0	0,05	0,76	23,4	191,3	23,4	1
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	2-Ужин													
516	Кефир	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
	Итого		93,15	98,83	420,34	2692	1,327	61,57	0,986	9,84	1346,8	2058,2	348,2	19,72

8-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
105	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0	0,02
165	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	7,1	6,6	23,7	141	0,09	1,1	0,05	0,3	208	230	16	0,5
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
518	2-й Завтрак	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Сок													
351/464	Обед	1/100	9	10	4,3	120	0,03	0,1	0,03	2	50	152	22	1,5
134	Сельдь по-деревенски	12,5/15/250	4,5	7	17	121	0,09	7,6	0	0,1	16	63	15	1
368	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	75/50	14,5	16,1	24,6	273	0,07	1,3	0,05	0,07	19,2	182	20	0,8
429	Гуляш из говядины с соусом	1/180	3,8	7,9	19,7	166	0,01	6	0,05	0,018	47	103	11	1
507	Картофельное пюре	1/200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1
109	Компот свежих яблок	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
	Хлеб ржаной													
	Полдник													
112	Фрукт	1/150	1,2	0,3	11	76	0,09	5	0	0,3	16	11	9	1
548	Колбасные изделия, запеченные в тесте	1/80	8,2	10,7	24,8	229	0,09	0	0,02	1,4	20,8	88,8	13	1
493	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Ужин													
66	Салат картофельный с огурцами соленными	1/100	1,7	5,3	10,5	97	0,08	13,2	0	1,8	19	48	21	1
346	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	100/20	7	3,6	17	90	0,07	1	0,5	1	37	130	20	1,2
414	Рис отварной	1/180	4,4	7,2	41	246	0,04	0	0,05	0,4	6,1	85	14	1
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	2-Ужин													
516	Варенец	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
	Итого		95,15	94,29	417,58	2856	1,212	48,9	0,83	11,588	926,3	1796,7	314	16,72

9-й день														
	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
301	Омлет натуральный	1/180	12	16	4,2	293	0,01	0,6	0,04	0,8	210	300	18	1,2
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
501	Кофейный напиток	1/200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
518	2-й Завтрак													
	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
106	Обед													
80	Помидор и огурец свежий	1/100	0,95	0,15	3,2	18	0,05	16	0	0,4	18	33	15	1,5
412	Суп картофельный с крупой и курицей	12,5/250	4	6	21	91	0,03	0,75	0	1,6	7,5	42	13	1
423	Биточик из птицы с маслом сливочным	70/15	10,5	7,5	19,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	11	0,8
109	Капуста тушеная	1/180	6,7	6,5	7	94	0,07	16	0,05	1,2	110	100	43	1
645	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
	Кисель из сока плодового	1/200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	9	0	0	10	11	7	0,3
112	Полдник													
515	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
588	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5	9,6	106	0,008	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Вафли	1/30	0,8	0,9	23	106	0,02	0	0	0,35	8	18	5	0,75
95/612	Ужин													
390	Рыба под маринадом	1/100	0,5	5,1	12	47	0,06	1,4	0,07	2	42	220	30	1,3
237	Тефтели мясные с соусом	75-50	7,1	11,5	18,6	166	0,04	0,6	0,8	0,4	15,8	81	12	1
108	Гречка отварная	1/180	8,5	9,4	44	304	0,02	0	0,05	0,7	17	242	17	1,5
493	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	Чай с сахаром	1/200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
517	2-Ужин													
	Йогурт	1/180	9	5,8	15,8	157	0,05	1	0,04	0	280	300	25	0,18
	Итого		96,65	83,19	387,9	2616	0,943	63,92	1,16	12	1322,3	2075	337	16,32

10-й день

	Завтрак		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Сыр	1/10	2,5	2,6	0	34	0,003	0,07	0,02	0,05	90	59	5	0,09
105	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,006	0,1	1,2	1,9	0	0,02
264	Каша молочная пшеничная жидкая	1/250	9,3	4	46	304	0,14	1,3	0,06	0,8	215	330	40	0,7
496	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
518	2-й Завтрак													
	Сок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,002	4	0	0	14	0	0	0,6
	Обед													
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	1/100	2,8	7,2	9,8	100	0,08	10	0,9	0,3	19	68	15	1
129	Борщ с фасолью и картофелем с птицей и со сметаной	12/15/250	6,2	10	24	116	0,09	6,8	0	2	43	99	16	1,5
345	Котлета рыбная с маслом сливочным	120/20	6,8	2,5	14	117	0,08	0,48	0,02	1,2	42	160	16	1,3
426	Картофель отварной	1/180	3,6	8,9	34,8	184	0,016	6	0,048	0,18	46,8	103	10,8	0,9
109	Хлеб ржаной	4/30	7,9	1,44	40	209	0,2	0	0	1,7	41	189	56	1,3
519	Компот из шиповника	1/200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	50	0	0	0	12	3	1
	Полдник													
	Сырок творожный	1/100	9	7,6	15,9	187	0,4	0,2	0,7	0,3	230	250	21	0,7
112	Фрукт	1/185	0,7	0,7	19	71	0,04	10	0	0,3	16	11	9	1
492	Чай б/с	1/200	0,8	0,2	0,16	6	0,004	0	0	0	39	33	18	0,3
563	Булочка ванильная	1/60	4,7	4,8	23,9	165	0,6	0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
	Ужин													
22	Салат из свежих помидоров	1/100	1	10	3,5	110	0,03	12	0	0,3	13	23	16	0,8
372	Голубцы ленивые с маслом сливочным	80/15	6,8	5	18,2	149	0,03	7,4	0,16	0,18	20,4	82,4	16,8	0,6
291	Макаронные изделия отварные	1/180	6,7	0,8	35	174	0,07	0,018	0	0,9	6,8	43	9,7	0,8
108	Хлеб в/с	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
494	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14	4	2	0,4
	2-й Ужин													
516	Снежок	1/180	5,3	4,6	7,2	90	0,07	1,2	0	0	220	250	25	0,1
	Итого		94,75	83,99	452,94	2955	2,125	113,568	1,974	11,21	1244,2	1995,3	340,3	16,61
	Итого за весь период		943,77	923,55	4051,66	28328	14,6285	725,696	8,237	130,593	11661,2	19293,6	3235,4	165,82
	Среднее значение за период		94,38	92,4	405,17	2832,8	1,46	72,57	0,82	13	1166	1929	323,5	16,6
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,48%	3,41%	14,93%	104,40%								

Для возрастной группы 11 - 18 лет 100 %

Ведомость контроля за рационом питания

[illegible]