

Согласовано

Заместитель руководителя

Управления Федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия

человека по Республике Татарстан

Д.Г. Авдонина

№14182308 от «21» 09. 2018г.



Утверждено

Директор

ГБОУ «Казанская школа-интернат

№ 7 для детей с ОВЗ»

Казанская
школа-интернат
Пролубчикова С.Ю.

2018г.



Примерное 14 дневное меню для организации питания

детей с 7-11 лет

Примечание:

1. Завтрак 7.30-8.00
2. Обед 12.00-12.30
3. Подник 14.30-15.00
4. Ужин 18.30-19.00
5. Второй ужин 20.30-21.00

Казань, 2018 год

установленных норм обеспечения воспитанников одеждой и обувью для девочек, одеждой и обувью для мальчиков, предметами личной гигиены и хозяйственным инвентарем для девочек, предметами личной гигиены и хозяйственным инвентарем для мальчиков, мягким инвентарем, школьно-письменными принадлежностями, играми и игрушками, принимаемое согласно пункту 5.9 настоящего Положения.

5.11. Расходы на организацию питания в соответствии с утвержденными нормативами и методическими рекомендациями по организации питания включают текущие расходы на оплату труда (тарифная и надтарифная части заработной платы сотрудников пищеблока образовательных учреждений и начисления на заработную плату) и расходы на приобретение продуктов питания.

5.12. Расходы на организацию питания в соответствии с утвержденными нормативами и методическими рекомендациями по организации питания определяются на основе:

- стандартной (базовой) стоимости услуги по обеспечению питанием воспитанников;
- нормативного соотношения фонда оплаты труда сотрудников пищеблока и фонда оплаты труда административно-управленческого персонала;
- нормативного соотношения тарифного фонда и фонда надбавок и доплат;
- норм питания воспитанников, принимаемых согласно таблицам 9 и 10 настоящего Положения;
- среднерыночной стоимости продовольственных товаров по состоянию на 1 сентября года, предшествующего плановому, проиндексированной на прогнозный уровень инфляции планируемого периода.

Таблица 9

**НОРМЫ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
(КОРРЕКЦИОННЫХ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНАТОРНОГО
ТИПА ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ**

Наименование продукции	Единица измерения	Норма на одного воспитанника, в день
Хлеб ржаной	граммов	150
Хлеб пшеничный	граммов	250
Мука пшеничная	граммов	40
Мука картофельная	граммов	4
Крупа, бобовые, макаронные изделия	граммов	75
Картофель	граммов	400
Овощи и зелень	граммов	475
Фрукты свежие	граммов	300
Соки	граммов	200
Фрукты сухие	граммов	20
Сахар	граммов	70
Кондитерские изделия	граммов	30
Кофе (кофейный напиток)	граммов	2
Какао	граммов	2
Чай	граммов	2
Мясо	граммов	110
Птица	граммов	50
Рыба (сельдь)	граммов	110
Колбасные изделия	граммов	25
Молоко, кисломолочные продукты	граммов	500
Творог	граммов	70
Сметана	граммов	11
Сыр	граммов	12

Масло сливочное	граммов	51
Масло растительное	граммов	19
Яйцо	штук	1
Специи	граммов	2
Соль	граммов	8
Дрожжи	граммов	2

Таблица 10

**НОРМЫ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ) НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛ-ДЕТСКИХ
САДОВ И ВОСПИТАННИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ (КОРРЕКЦИОННЫХ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Наименование продукции	Единица измерения	Норма на одного воспитанника, в день
Хлеб ржаной	граммов	90
Хлеб пшеничный	граммов	150
Мука пшеничная	граммов	24
Мука картофельная	граммов	2,4
Крупа, бобовые, макаронные изделия	граммов	45
Картофель	граммов	240
Овощи и зелень	граммов	285
Фрукты свежие	граммов	180
Соки	граммов	120
Фрукты сухие	граммов	12
Сахар	граммов	42
Кондитерские изделия	граммов	18
Кофе (кофейный напиток)	граммов	1,2
Какао	граммов	1,2
Чай	граммов	1,2
Мясо	граммов	1,2
Птица	граммов	66
Рыба (сельдь)	граммов	30
Колбасные изделия	граммов	66
Молоко, кисломолочные продукты	граммов	15
Творог	граммов	300
Сметана	граммов	42
Сыр	граммов	6,6
Масло сливочное	граммов	7,2
Масло растительное	граммов	30,6
Яйцо	граммов	11,4
Специи	штук	0,6
Соль	граммов	1,2
Дрожжи	граммов	4,8
	граммов	1,2

5.13. Расходы на организацию питания в соответствии с утвержденными нормами и методическими рекомендациями исчисляются по формуле:

$$R_{sp}^{pit} = FOT_{sp} + B \times \sum_{i=1}^n N_i \times C_i$$

Номер ТК	Наименование Блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергетич еская ценность	витамины					минеральные вещества												
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
1 день																								
завтрак																								
12	каша рисовая вязкая	160	4,42	5,78	32,5	199,73	0,04	1,0	34,6	0,2	96,2	116,7	26,8	0,5										
26	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,3	20,0	0,0	125,7	116,2	31,0	1,0										
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	35	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,0	40,0	0,5	7,2	19,3	3,3	0,3										
Итого:		395	10,25	16,86	70,65	475,30	0,11	2,3	94,6	0,7	229,0	252,1	61,0	1,8										
обед																								
55	Салат из белокочанной калусты	70	1,09	2,86	6,313	55,33	0,09	27,0	0,0	24,6	33,6	19,0	10,1	0,4										
101	суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	6,81	5,97	14,01	137,06	0,09	5,9	11,5	1,1	21,9	83,2	21,5	1,0										
161	Плов	200	22,21	21,46	33,53	416,10	0,10	1,8	0,0	3,3	33,5	280,6	55,5	3,6										
191	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	113,57	0,01	4,0	0,0	0,1	7,1	4,4	3,6	1,0										
244	Хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3										
Итого:		755	35,88	31,47	110,1	867,23	0,44	38,6	12,4	30,4	125,9	524,5	130,6	9,3										
полдник																								
223	сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24	96,00	0,05	50,0	8,0	0,1	16,0	26,0	20,0	0,5										
235	сырники из творога	70	11,95	5,24	13,14	147,52	0,04	0,4	38,5	1,6	130,0	45,3	18,3	0,4										
188	бананы	100	1,50	0,50	21	94,50	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6										
Итого:		370	13,45	5,74	58,14	338,02	0,13	60,4	46,5	2,1	154,0	99,3	80,3	1,6										
ужин																								
70	овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	0,02	7,0	0,0	0,1	16,1	29,4	9,8	0,4										
146	котлеты или биточки рыбные	80	6,39	8,99	39,08	262,80	0,09	9,9	4,2	3,3	459,4	95,1	67,8	22,2										
120	картофель отварной	150	2,84	0,46	23,1	107,93	0,13	12,4	0,0	0,2	17,0	78,7	31,1	1,2										
30	чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,2	68,84	0,08	81,7	0,0	0,4	84,3	49,0	26,7	1,7										
243	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7										
182	соус сметанный	5	0,07	0,18	0,306	3,16	0,00	0,0	1,9	0,0	1,3	1,1	0,2	0,1										
Итого:		565	16,36	10,22	109	593,23	0,39	110,9	6,0	4,6	590,1	292,2	143,9	26,2										
2-ужин																								
212	кефир	200	5,80	5,00	8	100,20	0,08	1,4	40,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2										
232	печенье Ленинградское	10	0,82	0,40	7,53	36,97	0,01	0,0	8,0	0,1	2,3	7,6	0,9	0,1										
Итого:		210	6,62	5,40	15,53	137,17	0,09	1,4	48,0	0,1	242,3	187,6	28,9	0,3										
Итого за день:		2295	82,55	69,69	363,4	2410,95	1,16	213,6	207,5	37,9	1341,0	1353,0	444,8	39,2										

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево-ды	энергети-ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества																	
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
2 день																													
завтрак																													
18	каша пшеничная, вязкая	155	6,31	5,89	33,57	212,55	0,10	0,9	34,3	0,7	106,2	162,1	32,3	1,8															
25	Кофейный напиток со ступенным молоком	200	3,63	3,58	22,2	135,54	0,02	0,4	10,0	0,0	127,8	100,1	13,6	0,4															
4	Бутерброды с колбасой	50	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,0	0,0	0,6	10,3	60,1	8,1	1,1															
	Итого:	405	15,19	12,68	71,23	459,82	0,17	1,3	44,3	1,3	244,3	322,3	54,0	3,2															
обед																													
43	Салат из свежих огурцов	70	0,53	3,56	1,663	40,85	0,02	6,7	0,0	1,6	15,3	28,0	9,3	0,4															
81	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,22	7,34	9,57	121,17	0,04	7,16	15	1,99	41,43	65,71	21,91	1,85															
154	Бездроганов из отварной говядины	80	19,32	16,44	1,255	230,21	0,06	0,3	0,0	0,5	27,8	203,4	29,2	3,0															
135	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,70	4,22	31,98	188,71	0,06	0,0	20,0	0,8	11,9	38,3	8,6	0,9															
202	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0,09	31,54	129,51	0,01	0,7	0,0	0,5	24,0	22,5	15,1	0,7															
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7															
182	соус сметанный	5	0,07	0,18	0,306	3,16	0,00	0,0	1,9	0,0	1,3	1,1	0,2	0,1															
	Итого:	780	35,04	37,31	105,8	854,25	0,26	14,8	36,9	6,1	133,7	398,0	92,7	7,6															
полдник																													
211	молоко	200	5,80	5,00	9,6	106,60	0,08	2,6	40,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2															
231	кекс столовый	60	3,69	11,07	33,84	249,78	0,04	0,0	84,2	0,6	21,1	46,8	9,0	0,8															
	Итого:	260	9,49	16,07	43,44	356,38	0,12	2,6	124,2	0,6	261,1	226,8	37,0	1,0															
ужин																													
60	Салат из свеклы с куратой и изюмом	100	1,88	5,15	18,28	126,97	0,04	7,9	0,0	2,9	51,8	59,9	31,2	1,7															
142	рыба припущенная	120	18,80	4,70	0,87	120,97	0,11	0,4	33,6	0,5	51,9	213,4	50,4	1,0															
123	картофельное пюре	160	3,20	3,91	21,68	134,65	0,13	11,1	16,3	0,2	41,7	89,9	30,5	1,1															
31	чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,2	3,0	0,0	25,1	17,6	4,3	0,9															
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3															
	Итого:	665	30,02	16,05	86,61	610,95	0,43	19,7	53,8	4,7	200,2	515,1	156,4	8,0															
2-ужин																													
213	ацидофилин	200	5,80	6,40	7,6	111,20	0,08	1,6	40,0	0,0	240,0	196,0	30,0	0,2															
186	груши	130	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,5	0,0	0,5	24,7	20,8	15,6	3,0															
	Итого:	330	6,32	6,79	20,99	170,35	0,11	8,1	40,0	0,5	264,7	216,8	45,6	3,2															
	Итого за день:	2440	96,06	83,90	328,1	2451,74	1,10	46,5	299,2	13,2	1104,0	1679,0	385,6	23,0															

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	Энергетиче-ская Ценность	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
3 День																
завтрак																
115	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	4,74	21,03	149,68	0,08	0,8	33,0	0,3	147,1	125,0	18,9	0,5		
27	Какао со стуженным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,4	9,5	0,1	121,9	109,4	29,9	1,0		
3	Бутерброд с маслом и сыром (батон/масло/сыр)	50	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,1	51,5	0,7	153,9	108,0	11,4	0,5		
	Итого:	500	15,28	17,62	61,01	463,76	0,14	1,3	94,0	1,0	422,8	342,5	60,3	1,9		
обед																
68	Винегрет овощной	70	0,94	5,71	4,862	74,59	0,03	8,9	0,0	2,5	13,0	25,3	11,2	0,5		
93	суп крестьянский с крупой, мясом птицы и сметаной	220/10	7,43	10,08	11,72	167,3	0,07	7,83	27,67	2,23	42,17	101,05	23,8	1,65		
155	Гуляш из отварной говядины	100	14,81	16,65	2,648	219,68	0,05	1,1	0,0	2,4	33,3	159,1	22,5	2,5		
126	капустя тушеная	150	3,14	3,58	14,21	101,57	0,04	25,7	21,0	0,3	84,4	61,1	30,5	1,2		
206	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0,01	37,29	150,35	0,00	0,2	0,0	0,1	17,2	15,4	3,6	0,8		
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7		
	Итого:	810	31,14	36,51	100,2	854,12	0,26	43,9	48,7	8,3	202,1	400,9	100,0	7,3		
полдник																
220	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,2	86,60	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8		
22	запеканка из творога со стуженным молоком	165	28,58	8,42	20,03	270,27	0,12	0,4	114,7	0,6	247,9	59,7	35,5	1,5		
	Итого:	365	29,58	8,62	40,23	356,87	0,14	4,4	114,7	0,8	261,9	73,7	43,5	4,3		
ужин																
48	Салат из сырых овощей	100	1,11	5,12	3,822	65,74	0,04	19,1	0,0	2,5	25,0	36,0	19,0	0,7		
163	тефтели (1 вариант)	120	8,74	7,27	8,51	134,39	0,05	2,4	2,6	2,6	37,9	92,6	16,1	0,8		
127	рагу из овощей	200	2,56	11,39	14,6	171,17	0,08	13,0	20,0	3,8	38,4	71,3	32,1	1,0		
29	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,1	0,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3		
181	соус сметанный	40	0,57	1,46	2,451	25,25	0,01	0,0	15,0	0,1	10,2	8,4	1,3	0,6		
	Итого:	745	18,78	26,31	72,78	603,04	0,34	34,6	38,5	10,1	146,6	350,8	112,9	7,4		
2-ужин																
214	реженка	200	5,80	5,00	8,4	101,80	0,04	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2		
185	яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,0	0,0	0,2	17,6	12,1	9,9	2,4		
	Итого:	310	6,24	5,44	19,18	150,64	0,07	11,6	40,0	0,2	265,6	196,1	37,9	2,6		
	Итого за день:	2730	101,00	94,50	293,5	2428,43	0,96	95,7	335,8	20,4	1299,0	1364,0	354,4	23,5		

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
5 день														
завтрак														
20	Омлет	150	13,75	16,94	2,686	218,24	0,08	0,3	297,0	0,7	114,8	237,8	18,4	2,7
26	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,3	20,0	0,0	125,7	116,2	31,0	1,0
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	35	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,0	40,0	0,5	7,2	19,3	3,3	0,3
Итого:		385	19,58	28,02	40,83	493,81	0,15	1,6	357,0	1,2	247,7	373,2	52,7	4,1
обед														
50	Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	2,39	6,46	2,618	78,16	0,02	16,0	30,0	2,4	33,9	59,0	12,6	1,0
103	суп картофельный с клецками	250	4,05	8,36	47,43	281,15	0,14	4,6	51,5	2,3	41,4	110,0	25,5	1,5
166	голубцы с мясом и рисом	200	12,02	8,26	18	194,39	0,07	18,1	0,0	1,6	63,8	151,3	39,7	1,4
197	компот из плодов груш сушеных	200	0,69	0,18	38,74	159,34	0,01	2,4	0,0	0,1	32,7	27,6	19,8	0,6
243	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
Итого:		810	23,70	23,74	136,3	853,68	0,31	41,0	81,5	7,0	183,8	387,0	105,9	5,2
полдник														
222	сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,4	105,60	0,04	8,0	0,0	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
226	ватрушка с творогом	50	10,34	3,73	44,48	252,84	0,09	0,0	22,1	1,1	38,5	54,6	13,7	0,8
Итого:		250	11,34	3,73	69,88	358,44	0,13	8,0	22,1	2,7	78,5	90,6	33,7	1,2
ужин														
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,8	21,40	0,06	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
149	шницель рыбный натуральный	115	14,62	11,93	10,46	207,69	0,20	3,8	42,2	4,8	69,0	187,8	43,0	1,4
123	картофельное пюре	160	3,20	3,91	21,68	134,65	0,13	11,1	16,3	0,2	41,7	89,9	30,5	1,1
31	чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,2	3,0	0,0	25,1	17,6	4,3	0,9
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3
Итого:		660	25,06	18,33	81,72	592,10	0,54	40,1	62,4	6,8	179,5	455,6	137,7	7,6
2-ужин														
213	ацидофилин	200	5,80	6,40	7,6	111,20	0,08	1,6	40,0	0,0	240,0	196,0	30,0	0,2
188	бананы	100	1,50	0,50	21	94,50	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
Итого:		300	7,30	6,90	28,6	205,70	0,12	11,6	40,0	0,4	248,0	224,0	72,0	0,8
Итого за день:		2405	86,98	80,72	357,3	2503,74	1,25	102,3	563,0	18,2	937,4	1530,0	402,0	19,0

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день														
завтрак														
17	каша манная	160	5,54	9,41	31,42	232,51	0,06	1,0	54,6	0,6	101,3	97,0	16,3	0,5
24	Кофейный напиток	200	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,3	20,0	0,0	125,6	102,5	14,0	0,5
4	Бутерброды с колбасой	50	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,0	0,0	0,6	10,3	60,1	8,1	1,1
Итого:		410	14,44	15,30	71,64	482,00	0,149	2,25	74,61	1,185	237,2	259,55	38,43	2,001
обед														
47	Салат «Весна»	100	1,78	4,80	2,465	60,15	0,16	15,9	15,0	48,6	49,3	45,9	19,1	0,8
108	суп-лапша домашняя	220	2,12	4,48	10,87	92,30	0,03	0,4	10,0	2,0	16,2	27,1	4,5	0,4
163	говядина, тушенная в сметане	70	10,82	14,33	1,206	177,08	0,03	0,2	26,3	1,7	29,0	119,3	16,2	2,7
135	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,70	4,22	31,98	188,71	0,06	0,0	20,0	0,8	11,9	38,3	8,6	0,9
240	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14	56,00	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
243	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
242	фрикадельки мясные	35	7,83	6,71	0,307	92,95	0,03	0,4	7,0	0,2	7,0	82,6	9,7	1,2
Итого:		840	32,81	35,02	90,35	807,82	0,58	16,8	78,3	54,1	125,4	352,1	66,5	6,6
полдник														
223	сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24	96,00	0,05	50,0	8,0	0,1	16,0	26,0	20,0	0,5
228	слойка с повидлом	80	5,18	9,39	36,29	250,37	0,06	0,0	15,2	2,9	13,6	41,9	8,0	0,7
Итого:		280	5,18	9,39	60,29	346,37	0,11	50,0	23,2	2,9	29,6	67,9	28,0	1,2
ужин														
66	овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	0,021	7	0	0,07	16,1	29,4	9,8	0,42
152	сосиски или сардельки	80	8,10	16,25	0,32	179,93	0,14	0,0	0,0	0,3	40,6	115,1	15,0	1,5
128	картофель тушенный с луком	150	3,16	10,17	21,32	189,48	0,11	10,0	14,1	4,2	29,4	84,6	29,5	1,7
29	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,1	0,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3
Итого:		585	17,62	27,57	66,79	585,76	0,42	17,1	14,9	5,8	121,2	371,6	98,6	7,8
2-ужин														
214	ряженка	200	5,80	5,00	8,4	101,80	0,04	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
186	груши	130	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,5	0,0	0,5	24,7	20,8	15,6	3,0
Итого:		330	6,32	5,39	21,79	160,95	0,07	7,1	40,0	0,5	272,7	204,8	43,6	3,2
Итого за день:		2445	76,37	92,66	310,9	2382,90	1,32	93,3	230,9	64,5	786,1	1256,0	275,1	20,8

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
завтрак														

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день														
завтрак														
16	каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	155	6,15	7,50	28,49	206,02	0,13	1,0	34,6	0,6	110,5	174,8	52,6	1,3
27	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,4	9,5	0,1	121,9	109,4	29,9	1,0
6	Бутерброд с сыром (батон/сыр)	35	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,0	10,5	0,5	54,7	48,5	6,4	0,4
Итого:		390	13,30	13,72	68,4	450,22	0,19	1,4	54,6	1,2	287,1	332,7	88,9	2,7
обед														
51	Салат "Летний"	100	1,18	5,21	6,605	77,99	0,15	15,9	0,3	35,7	21,3	34,4	15,6	0,7
85	Щи из свежей капусты с картофелем, щиплягами	250/10	7,59	9,67	7,305	146,56	0,07	16,1	14,4	2,4	44,1	90,9	25,1	1,2
175	птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,40	22,11	14,47	334,54	0,18	9,5	40,0	3,7	41,5	141,8	47,7	2,3
198	компот из урюка	200	1,00	0,08	30,56	126,96	0,02	0,8	0,0	1,1	33,8	30,4	21,8	0,7
243	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7
0	сметана	10	0,26	1,50	0,36	15,98	0,00	0,0	15,0	0,0	8,6	6,0	0,8	
Итого:		820	33,99	39,05	88,82	842,67	0,49	42,4	69,7	43,7	161,3	342,5	119,4	5,5
полдник														
220	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,2	86,60	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
22	запеканка из творога со сгущенным молоком	165	28,58	8,42	20,03	270,27	0,12	0,4	114,7	0,6	247,9	59,7	35,5	1,5
Итого:		365	29,58	8,62	40,23	356,87	0,14	4,4	114,7	0,8	261,9	73,7	43,5	4,3
ужин														
68	Винегрет овощной	70	0,94	5,71	4,862	74,59	0,03	8,9	0,0	2,5	13,0	25,3	11,2	0,5
163	тефтели (1 вариант)	120	8,74	7,27	8,51	134,39	0,05	2,4	2,6	2,6	37,9	92,6	16,1	0,8
125	капуста тушенная	200	4,09	7,36	18,7	157,41	0,05	34,2	0,0	3,9	115,4	80,5	41,1	1,6
30	чай с лимоном	222	1,94	0,03	15,2	68,84	0,08	81,7	0,0	0,4	84,3	49,0	26,7	1,7
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3
Итого:		697	21,31	21,39	75,67	580,41	0,37	127,1	3,5	10,6	280,4	381,6	135,0	8,0
2-ужин														
237	йогурт	200	10,00	6,40	7	125,60	0,08	1,2	40,0	0,0	244,0	192,0	30,0	0,2
190	мандарин	80	0,64	0,16	6	28,00	0,05	30,4	0,0	0,2	28,0	13,6	8,8	0,1
Итого:		280	10,64	6,56	13	153,60	0,13	31,6	40,0	0,2	272,0	205,6	38,8	0,3
Итого за день:		2552	108,80	89,34	286,1	2383,78	1,33	206,8	282,4	56,3	1263,0	1336,0	425,5	20,7

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
9 день																
завтрак																
14	каша ячневая вязкая	165	5,76	6,03	31,3	202,53	0,02	1,0	35,6	0,1	127,6	191,5	28,6	0,1		
26	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,3	20,0	0,0	125,7	116,2	31,0	1,0		
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	35	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,0	40,0	0,5	7,2	19,3	3,3	0,3		
Итого:		400	11,59	17,11	69,45	478,11	0,10	2,3	95,6	0,6	260,5	327,0	62,8	1,5		
обед																
57	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,84	5,19	5,337	71,39	0,04	12,6	0,0	2,5	18,9	31,0	18,4	1,0		
108	Суп-лапша домашняя	220	2,12	4,48	10,87	92,30	0,03	0,4	10,0	2,0	16,2	27,1	4,5	0,4		
166	голубцы с мясом и рисом	200	12,02	8,26	18	194,39	0,07	18,1	0,0	1,6	63,8	151,3	39,7	1,4		
203	кнись из свежих ягод клюквы	200	0,11	0,04	27,74	111,75	0,00	3,0	0,0	0,2	7,0	9,1	3,0	0,2		
242	<i>Хлеб гр.</i>	35	7,83	6,71	0,307	92,95	0,03	0,4	7,0	0,2	7,0	82,6	9,7	1,2		
Итого:		815	27,48	25,16	91,77	703,42	0,24	34,4	17,0	7,2	124,9	340,1	83,6	4,9		
полдник																
217	сок яблочно-персиковый	200	0,60	0,40	20,6	88,40	0,02	4,0	0,0	0,4	12,0	24,0	18,0	1,0		
225	оладьи	75	5,75	5,68	33,46	207,97	0,08	0,6	14,6	2,0	94,3	97,4	15,7	0,5		
120	яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,0	0,0	0,2	17,6	12,1	9,9	2,4		
Итого:		385	6,79	6,52	64,84	345,21	0,13	15,6	14,6	2,7	123,9	133,5	43,6	4,0		
ужин																
48	Салат из сырых овощей	100	1,11	5,12	3,822	65,74	0,04	19,1	0,0	2,5	25,0	36,0	19,0	0,7		
143	рыба припущенная	120	26,50	8,62	1,491	189,52	0,21	0,7	33,5	2,3	37,7	195,8	31,2	1,0		
123	картофельное пюре	160	3,20	3,91	21,68	134,65	0,13	11,1	16,3	0,2	41,7	89,9	30,5	1,1		
29	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,1	0,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3		
Итого:		665	36,61	18,71	70,39	596,40	0,53	31,0	50,7	6,1	139,5	464,3	125,0	6,9		
2-ужин																
214	ряженка	200	5,80	5,00	8,4	101,80	0,04	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2		
241	печенье заправное	10	0,77	0,91	7,09	39,63	0,01	0,0	0,0	0,4	2,2	8,5	3,2	0,2		
Итого:		210	6,57	5,91	15,49	141,43	0,05	0,6	40,0	0,4	250,2	192,5	31,2	0,4		
Итого за день:		2475	89,03	73,41	311,9	2264,55	1,04	83,9	217,8	17,0	898,9	1457,0	346,2	17,7		

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево- ды	Энергетиче- ская ценность	Витамины					Минеральные вещества							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
10 день																			
завтрак																			
11	каша пшениная, вязкая	155	6,31	6,63	32,76	216,00	0,14	0,9	35,4	0,2	101,4	151,8	40,7	1,1					
27	Какао со ступенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,4	9,5	0,1	121,9	109,4	29,9	1,0					
6	Бутерброд с сыром (батон/сыр)	35	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,0	10,5	0,5	54,7	48,5	6,4	0,4					
Итого:							390	13,46	12,85	72,67	460,20	0,20	1,3	55,4	0,8	277,9	309,7	77,0	2,5
обед																			
51	Салат "Летний"	100	1,18	5,21	6,605	77,99	0,15	15,9	0,3	35,7	21,3	34,4	15,6	0,7					
93	сул крестьянский с крупной, мясом птицы и сметаной	220/10	7,43	10,08	11,72	167,3	0,07	7,83	27,67	2,23	42,17	101,05	23,8	1,65					
172	рагу из птицы	200	15,30	11,24	18,78	237,47	0,12	11,9	32,9	3,0	42,3	191,5	43,3	1,7					
240	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14	56,00	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
243	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7					
Итого:							790	28,47	27,00	80,62	679,39	0,61	35,7	60,8	41,6	117,8	365,9	91,0	4,7
полдник																			
217	сок яблочно-персиковый	200	0,60	0,40	20,6	88,40	0,02	4,0	0,0	0,4	12,0	24,0	18,0	1,0					
231	кекс столовый	60	3,69	11,07	33,84	249,78	0,04	0,0	84,2	0,6	21,1	46,8	9,0	0,8					
Итого:							260	4,29	11,47	54,44	338,18	0,06	4,0	84,2	1,0	33,1	70,8	27,0	1,8
ужин																			
66	Салат из моркови с курагой	100	1,73	0,12	16,53	74,19	0,07	5,1	0,0	0,9	41,4	66,0	46,0	1,0					
165	биточки паровые	120	10,84	5,94	6,445	122,56	0,05	0,2	15,3	0,2	41,6	105,3	17,3	0,9					
125	капуста тушеная	200	4,09	7,36	18,7	157,41	0,05	34,2	0,0	3,9	115,4	80,5	41,1	1,6					
29	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,1	0,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9					
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3					
180	соус молочный	30	0,61	1,51	2,596	26,46	0,01	0,1	9,6	0,0	18,8	14,8	2,3	0,0					
Итого:							735	23,09	16,00	87,68	587,09	0,33	39,7	25,8	6,2	252,4	409,1	151,1	7,7
2-ужин																			
237	йогурт	200	10,00	6,40	7	125,60	0,08	1,2	40,0	0,0	244,0	192,0	30,0	0,2					
190	мандарин	80	0,64	0,16	6	28,00	0,05	30,4	0,0	0,2	28,0	13,6	8,8	0,1					
Итого:							280	10,64	6,56	13	153,60	0,13	31,6	40,0	0,2	272,0	205,6	38,8	0,3
Итого за день:							2455	79,94	73,89	308,4	2218,46	1,33	112,3	266,2	49,7	953,2	1361,0	384,9	17,0

Номер ТК	Наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево ды	энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества											
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
11 день													завтрак											
20	Омлет	150	13,75	16,94	2,686	218,24	0,08	0,3	297,0	0,7	114,8	237,8	18,4	2,7										
24	Кофейный напиток	200	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,3	20,0	0,0	125,6	102,5	14,0	0,5										
4	Бутерброды с колбасой	50	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,0	0,0	0,6	10,3	60,1	8,1	1,1										
Итого:		400	22,65	22,83	42,91	467,73	0,17	1,6	317,0	1,3	250,7	400,4	40,5	4,2										
обед																								
55	Салат из белокачанной капусты	70	1,09	2,86	6,313	55,33	0,09	27,0	0,0	24,6	33,6	19,0	10,1	0,4										
81	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	200/10	4,22	7,34	9,57	121,17	0,04	7,16	15	1,99	41,43	65,71	21,91	1,85										
174	Плов из птицы	180	18,58	20,38	30,84	381,07	0,10	2,1	34,6	3,9	33,7	214,1	44,9	1,8										
210	Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	35,64	144,68	0,01	80,0	0,0	0,3	9,5	9,1	1,4	0,3										
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,0	0,0	0,7	12,0	39,0	8,4	0,7										
Итого:		720	28,72	31,17	111,9	842,89	0,30	116,2	49,6	31,5	130,3	346,8	86,6	5,0										
полдник																								
223	сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24	96,00	0,05	50,0	8,0	0,1	16,0	26,0	20,0	0,5										
21	запеканка из творога с повидлом	165	28,24	8,00	18,21	257,79	0,12	0,4	114,7	0,6	247,9	59,7	35,5	1,5										
Итого:		365	28,24	8,00	42,21	353,79	0,17	50,4	122,7	0,7	263,9	85,7	55,5	2,0										
ужин																								
53	Салат картофельный (2 вариант)	100	1,94	0,29	2,436	20,08	0,06	44,7	0,0	0,7	57,4	43,0	31,8	0,6										
146	котлеты или биточки рыбные	80	6,39	8,99	39,08	262,80	0,09	9,9	4,2	3,3	459,4	95,1	67,8	22,2										
127	рагу из овощей	200	2,56	11,39	14,6	171,17	0,08	13,0	20,0	3,8	38,4	71,3	32,1	1,0										
28	чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,2	0,0	0,0	9,9	16,5	8,8	1,6										
244	хлеб сельский	85	5,61	1,02	28,39	145,18	0,15	0,0	0,9	1,2	29,8	134,3	40,0	3,3										
Итого:		665	16,89	21,80	84,58	602,06	0,38	67,8	25,0	9,0	594,9	360,2	180,3	28,8										
2-ужин																								
212	кефир	200	5,80	5,00	8	100,20	0,08	1,4	40,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2										
188	бананы	100	1,50	0,50	21	94,50	0,04	10,0	0,0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6										
Итого:		300	7,30	5,50	29	194,70	0,12	11,4	40,0	0,4	248,0	208,0	70,0	0,8										
Итого за день:		2450	103,80	89,29	310,6	2461,16	1,15	247,4	554,2	42,8	1488,0	1401,0	433,0	40,9										

