

Утверждено:

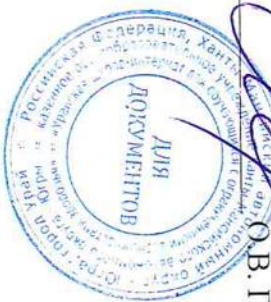
Директор

КОУ «Урайская школа-интернат для

обучающихся с ограниченными

возможностями (Здоровья)»

О.В. Петрова



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся школы - интерната в возрасте от 7 лет до 11 лет на 2024 год (2)

Меню составлено с использованием программного обеспечения «Система расчётов для общественного питания» (база рецептов для Детского питания) актуальная версия (использующие модули системы- «Модуль разработки рецептур», «Модуль сервера рецептур», «Модуль просмотра технологической документации», (сид:гп) сертификат программного обеспечения № 2002610284 от 27.12.2001 г.
Свидетельство об инициаторе Роспотребнадзоре № 32 от 11.06.20г

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,54	5,82	7,77	0,26	24,22	195,26	2,84
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
2/9	Батон нарезной витаминизированный	6	0,46	0,00	0,05	0,05	3,11	14,71	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
Итого за 'Завтрак'			14,22	11,30	13,77	0,91	37,80	327,33	3,43
Обед									
6/1	Огульца соленые (консервированные)	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,49	5,56	24,06	161,91	5,65
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
4/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	11,31	53,74	0
34/3	Котлеты Домашние	90	10,64	9,32	8,27	1,64	10,97	160,64	0,04
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,81	2,16	42,25	243,75	0
42/6	Кисель из концентрата	200	0,02	0,00	0,00	0,00	29,94	113,86	0
18/9	Хлеб пшеничный	6	0,46	0,00	0,05	0,05	3,11	14,71	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0
5/9	Вафли	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45	0
5/7	Молоко 0,2 л т/л	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
Итого за 'Обед'			40,46	17,87	31,17	10,65	168,78	1087,72	11,4
Продленка									
2/9	Булочка пшеничная	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Продленка'			3,23	0,00	0,36	0,37	25,40	116,83	0
Итого за день			57,90	29,17	45,30	11,93	231,98	1531,88	14,8

Калькулятор  В.Б.Константи
 Кладовщик  Н.П.Кузьминных
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная с маслом									
1/10	сливочным	220	7,02	2,60	8,15	2,46	32,08	226,17	0,46
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Завтрак'			10,33	2,68	15,76	2,83	57,60	409,06	0,46
Обед									
11/1	Салат "Степной"	100	1,54	0,00	4,01	3,96	9,70	78,01	2,24
13/2	Суп Харчо	250	2,12	0,00	3,18	2,94	17,69	105,87	0
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
36/3	Жаркое по-домашнему из свинины	220	15,95	13,44	29,91	5,53	23,75	426,01	3,37
29/6	Напиток брусничинный	200	0,17	0,00	0,12	0,12	15,32	60,35	1,5
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0
6/8	Груши (без потерь)	200	0,80	0,00	0,60	0,60	26,20	101,38	10
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
Итого за 'Обед'			31,30	16,16	40,95	14,13	159,44	1102,97	18,8
Продленка									
43/9	Пряники	20	1,90	2,30	2,00	0,00	2,84	36,99	0,1
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Продленка'			2,09	2,30	2,04	0,05	7,52	55,74	0,1
Итого за день			43,72	21,13	58,76	17,00	224,57	1567,77	19,4

Калькулятор  В.Б. Константин
 Кладовщик  Н.П. Кузьминных
 Мед. работник  Е.Н. Валиева

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
4/12	Запеканка из творога с яблоками	180	23,95	23,99	20,54	3,90	32,85	411,55	1,91
11/9	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
2/9	Батон нарезной витаминизированный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Завтрак'			26,72	25,43	22,41	4,07	56,39	530,56	2,11
Обед									
Салат из свежих помидоров и сладкого перца									
26/1	с луком и маслом	100	1,10	0,00	5,06	5,06	5,79	70,91	56,4
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овошей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
23/2	Суп- лапша домашняя	250	2,65	0,68	3,54	0,26	13,31	94,60	0,24
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	10	2,88	0,00	2,68	0,00	0,27	36,52	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
2/11	Рыба запеченная со сметаной (горбуша)	120	23,24	24,62	11,45	0,02	1,31	202,04	0,74
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
14/4	Рис отварной	150	3,64	0,05	5,16	0,51	37,26	210,62	0
7/6	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	1,22	0,00	0,07	0,08	24,78	93,60	0,4
18/9	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0
2/9	Булочка пшеничная	60	4,56	0,00	0,48	0,48	31,08	147,13	0
6/7	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
Итого за 'Обед'			49,59	31,21	37,87	7,12	150,22	1125,86	62,1
Продленка									
5/9	Вафли	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Продленка'			1,69	0,00	2,00	0,05	20,02	103,20	0
Итого за день			78,00	56,63	62,28	11,24	226,63	1759,62	64,2

Калькулятор  В.Б. Константин
 Кладовщик  Н.П. Кузьминных
 Мед.работник  Е.Н. Валиева

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин- С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак.									
14/1	Омлет натуральный	180	16,49	16,49	25,86	0,00	3,21	311,03	0,32
4/1	Кукуруза консервированная	25	0,55	0,00	0,10	0,10	2,93	14,69	0
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
Итого за 'Завтрак.'			22,58	19,39	29,51	0,90	34,10	487,28	0,84
Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком									
25/1	и маслом	100	0,94	0,00	5,04	5,04	4,76	66,12	15,7
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овошей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
24/2	Уха по-ростовски (с горбушей)	250	9,63	9,35	5,66	0,25	10,62	130,63	5,74
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
8/3	Капуста тушёная с мясом	220	19,32	15,08	17,66	4,43	18,76	301,70	29,9
31/6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	0,03	0,03	20,74	78,55	0,18
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0
3/8	Бананы (без потерь)	200	3,00	0,00	1,00	1,00	45,40	191,00	20
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
Итого за 'Обед'			43,58	29,56	33,51	11,54	159,54	1078,78	79,3
Продленка									
2/9	Булочка пшеничная	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Продленка'			3,23	0,00	0,36	0,37	25,40	116,83	0
Итого за день			69,38	48,95	63,38	12,81	219,03	1682,89	80,1

Калькулятор  В.Б.Константин
 Кладовщик  Н.П.Кузьминных
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

6 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак.									
19/4	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,76	3,00	6,88	0,75	38,39	250,61	0,03
2/1	Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,00	0,05	0,05	2,85	12,49	2,5
18/9	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,00	0,08	0,08	5,18	24,52	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
Итого за 'Завтрак.'			10,67	3,00	7,10	0,98	51,23	307,87	2,53
Обед									
33/1	Томаты консервированные	60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	9,12	0
19/2	Суп картофельный с яйцом	250	2,03	0,70	5,70	0,25	11,38	102,51	16,9
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	15	4,31	0,00	4,01	0,00	0,41	54,77	0,09
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
23/6	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,05	14,40	56,58	1,5
38/3	Плов из свинины	220	19,87	15,73	40,14	11,63	43,66	612,98	0,59
18/9	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,00	0,08	0,08	5,18	24,52	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0
9/8	Мандарины (без потерь)	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	45,6
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
Итого за 'Обед'			32,30	16,43	51,01	12,83	129,51	1089,53	71,6
Продленка									
2/9	Булочка пшеничная	70	5,32	0,00	0,56	0,56	36,26	171,65	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
Итого за 'Продленка'			5,51	0,00	0,60	0,61	40,94	190,40	0
Итого за день			48,47	19,43	58,71	14,42	221,69	1587,79	74,2

Калькулятор  В.Б.Константи
Кладовщик  Н.П.Кузьминых
Мед. работник  Е.Н.Валиева

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	ИТАМИН С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г			
Завтрак.										
Каша пшеничная молочная с маслом										
14/1	сливочным 2 вариант	220	6,07	2,59	5,66	0,00	31,07	197,23	0,46	
3/13	Сыр порционный	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07	
2/9	Батон нарезной витаминизированный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0	
1/5	Какао с молоком	200	5,00	4,35	4,75	0,60	12,61	109,40	0,78	
Итого за 'Завтрак.'			14,79	9,51	13,14	0,72	51,45	377,77	1,31	
Обед										
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом и										
19/1	растительным маслом	100	1,39	0,00	10,02	10,02	10,46	135,56	4,2	
2/2	Борщ Сибирский	250	1,71	0,00	3,65	4,15	10,83	78,30	7,42	
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06	
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94	
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02	
51/6	Рыба, запеченная в молочном соусе (форель)	120	12,30	16,99	4,33	1,28	5,93	111,60	0,23	
8/4	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21	0	
8/6	Компот из смеси сухофруктов (ябло и курага)	200	0,81	0,00	0,03	0,03	27,84	105,84	0,16	
18/9	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0	
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0	
6/8	Груши (без потерь)	200	0,80	0,00	0,60	0,60	26,20	101,38	10	
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4	
Итого за 'Обед'			30,57	19,87	26,01	17,45	164,41	978,44	29,03	
Продленка										
2/9	Булочка пшеничная	60	4,56	0,00	0,48	0,48	31,08	147,13	0	
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0	
Итого за 'Продленка'			4,75	0,00	0,52	0,53	35,76	165,88	0	
Итого за день			50,11	29,38	39,67	18,70	251,61	1522,09	30,33	

Калькулятор В.Б. Константин
 Кладовщик Н.П. Кузьминых
 Мед. работник Е.Н. Валиева

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВещЕСТВ, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

Наименование	Порм а	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. на 10 дн.	Среднее в день	Выполнен ие % от нормы
Линцевая пшеница	99	57,9	43,7	78,0	56,5	69,4	48,5	85,9	50,1	45,8	62,8	598,6	59,9	60
Булгур, г	0	29,2	21,1	56,6	16,6	48,9	19,4	65,3	29,4	18,8	42,4	347,7	34,8	
В т.ч. зерну, г	101	45,3	58,8	62,3	56,4	63,4	58,7	68,1	39,7	39,2	72,8	564,7	56,5	56
В т.ч. раст., г	0	11,9	17,0	11,2	19,1	12,6	14,4	14,8	18,7	8,4	10,8	139,1	13,9	
Углеводы, г	320	232,0	224,6	226,6	200,2	219,0	221,7	229,4	251,6	279,5	227,9	2312,5	231,5	72
Молоко и продукты	320	75,6	85,2	85,2	79,6	122,1	65,2	95,5	103,1	117,2	98,3	927,0	92,7	
Жиры, г	0	135,9	118,6	124,8	104,0	74,4	139,1	113,1	125,4	141,6	105,5	1184,4	118,4	
Крупа, г		20,5	20,7	16,6	16,5	20,6	17,4	20,9	23,1	20,7	24,1	201,1	20,1	
Бобовые														
Батат Д1, кг	1,2	0,0	1,0	0,6	0,5	0,7	1,0	0,9	0,7	0,9	0,7	7,9	0,8	66
Батат В2, кг	1,4	1,1	0,6	1,2	0,8	1,4	0,5	3,1	0,8	0,8	1,3	11,6	1,2	83
Батат С, кг	60	14,8	19,4	64,2	24,1	80,1	74,1	45,9	30,3	79,0	282,5	714,4	71,4	119
Батат А, кг	0	405,0	468,9	678,7	950,6	917,8	728,7	1408,3	632,0	1052,8	724,3	7965,1	796,5	
Батат Е (по экв.) кг	0	7,3	10,1	11,3	11,7	10,3	4,5	10,1	13,1	6,0	8,9	93,2	9,2	
К, кг	0	2101,3	2178,8	1933,6	1807,0	3618,0	1998,2	2289,0	2544,8	3525,9	3066,1	24862,7	2486,3	
С, кг	0	716,4	290,5	708,4	327,7	682,5	257,2	600,6	538,9	327,9	844,4	5384,5	538,5	
П, кг	0	1121,4	700,6	1127,2	792,7	1089,2	698,8	1298,9	885,7	767,9	1258,2	9740,6	974,1	
Кг, кг	0	320,8	202,3	219,0	169,3	318,8	211,5	269,5	219,8	307,4	301,4	2539,8	254,0	
Т, кг	0	12,8	15,3	8,9	9,4	17,1	11,1	23,1	16,5	13,8	11,6	139,6	14,3	
З, кг	0	0,0	3,8	430,1	6,0	348,8	10752,8	270,0	0,0	0,0	0,0	11805,4	1180,5	
Л, кг	0	0,0	34,3	0,8	0,0	32,9	20,9	0,3	0,0	0,0	0,0	88,4	8,8	
Се, кг	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	75,3	1,9	0,0	0,0	0,0	78,1	7,8	
Кальций, мг	2585	1531,9	1567,8	1756,6	1506,3	1682,9	1587,8	1846,1	1522,1	1617,9	1780,0	16402,4	1640,2	63