

Утверждаю:

Директор

КОУ «Урайская школа-интернат для

обучающихся с ограниченными

возможностями (Ураи Заровья)»

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**

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», (сedd.tpl) 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.			
<b>Завтрак</b>									
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	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,28</b>	<b>11,30</b>	<b>13,89</b>	<b>1,02</b>	<b>45,05</b>	<b>361,66</b>	<b>3,43</b>
<b>Обед</b>									
6/1	Огурцы 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	32	2,43	0,00	0,26	0,26	16,58	78,47	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>42,44</b>	<b>17,87</b>	<b>31,37</b>	<b>10,86</b>	<b>182,25</b>	<b>1151,47</b>	<b>11,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,72</b>	<b>29,17</b>	<b>45,26</b>	<b>11,88</b>	<b>227,30</b>	<b>1513,14</b>	<b>14,8</b>

Калькулятор  В.Б.Константи  
 Кладовщик  Н.П.Кузьмин  
 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.			
<b>Завтрак</b>									
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>10,33</b>	<b>2,68</b>	<b>15,76</b>	<b>2,83</b>	<b>57,60</b>	<b>409,06</b>	<b>0,46</b>
<b>Обед</b>									
11/1	Салат "Стелной"	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 брусничный	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>31,30</b>	<b>16,16</b>	<b>40,95</b>	<b>14,13</b>	<b>159,44</b>	<b>1102,97</b>	<b>18,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,63</b>	<b>18,83</b>	<b>56,71</b>	<b>16,95</b>	<b>217,05</b>	<b>1512,03</b>	<b>19,3</b>

Калькулятор  В.Б.Константи  
 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.			
<b>Завтрак</b>									
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>26,72</b>	<b>25,43</b>	<b>22,41</b>	<b>4,07</b>	<b>56,39</b>	<b>530,56</b>	<b>2,11</b>
<b>Обед</b>									
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	овощей)	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>49,59</b>	<b>31,21</b>	<b>37,87</b>	<b>7,12</b>	<b>150,22</b>	<b>1125,86</b>	<b>62,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,31</b>	<b>56,63</b>	<b>60,28</b>	<b>11,19</b>	<b>206,61</b>	<b>1656,42</b>	<b>64,2</b>

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

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеро- ды, г	ЭЦ, ккал	ИТАМИН- С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
Каша молочная ассорти (пшенично- 9/10 кукурузная) с маслом сливочным									
		220	4,98	3,29	6,17	0,00	21,23	157,38	2,37
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
18/9	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>13,33</b>	<b>8,37</b>	<b>11,14</b>	<b>0,37</b>	<b>51,66</b>	<b>356,07</b>	<b>4,89</b>
Обед									
13/1	Салат Нежный	100	6,58	5,32	10,32	5,09	7,48	148,26	1,13
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,19	0,04	3,50	0,01	17,22	106,48	0
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
42/3	Рагу из мяса индейки	220	23,07	0,00	26,68	11,62	23,46	423,73	5,91
19/6	Напиток из черносливки	200	0,31	0,00	0,09	0,09	23,62	91,22	0,17
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
4/8	Виноград (без потерь)	150	0,90	0,00	0,90	0,90	25,50	107,88	9
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>42,95</b>	<b>8,19</b>	<b>45,18</b>	<b>18,71</b>	<b>143,83</b>	<b>1131,46</b>	<b>19,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,28</b>	<b>16,56</b>	<b>56,31</b>	<b>19,08</b>	<b>195,49</b>	<b>1487,53</b>	<b>24,1</b>

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.			
<b>Завтрак.</b>									
14/1	Омлет натуральный	180	16,49	16,49	25,86	0,00	3,21	311,03	0,32
4/1	Кукурруза консервированная	25	0,55	0,00	0,10	0,10	2,93	14,69	0
18/9	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>23,72</b>	<b>19,39</b>	<b>29,63</b>	<b>1,02</b>	<b>41,87</b>	<b>524,06</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>									
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	овощей)	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	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>45,48</b>	<b>29,56</b>	<b>33,71</b>	<b>11,74</b>	<b>172,49</b>	<b>1140,08</b>	<b>79,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,20</b>	<b>48,95</b>	<b>63,33</b>	<b>12,76</b>	<b>214,35</b>	<b>1664,14</b>	<b>80,1</b>

Калькулятор  В.Б.Константи  
 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	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Завтрак:'</b>			<b>12,95</b>	<b>3,00</b>	<b>7,34</b>	<b>1,22</b>	<b>66,77</b>	<b>381,43</b>	<b>2,53</b>
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
38/3	Плов из свинины	220	19,87	15,73	40,14	11,63	43,66	612,98	0,59
23/6	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,05	14,40	56,58	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
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,34</b>	<b>16,43</b>	<b>51,33</b>	<b>13,15</b>	<b>150,23</b>	<b>1187,61</b>	<b>71,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,28</b>	<b>19,43</b>	<b>58,67</b>	<b>14,37</b>	<b>217,01</b>	<b>1569,05</b>	<b>74,2</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
Кладовщик  Н.П.Кузьминных  
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.			
<b>Завтрак.</b>									
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 порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
2/9	Батон нарезной витаминизированный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
1/5	Какао с молоком	200	5,00	4,35	4,75	0,60	12,61	109,40	0,78
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>16,69</b>	<b>9,51</b>	<b>13,34</b>	<b>0,92</b>	<b>64,40</b>	<b>439,07</b>	<b>1,31</b>
<b>Обед</b>									
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом									
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 (изюм и курага)	200	0,81	0,00	0,03	0,03	27,84	105,84	0,16
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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>33,23</b>	<b>19,87</b>	<b>26,29</b>	<b>17,73</b>	<b>182,54</b>	<b>1064,26</b>	<b>29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,92</b>	<b>29,38</b>	<b>39,62</b>	<b>18,65</b>	<b>246,94</b>	<b>1503,34</b>	<b>30,3</b>

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



8 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.									
10/1	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	220	7,19	2,59	6,56	1,45	35,80	229,29	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
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>10,53</b>	<b>2,67</b>	<b>14,18</b>	<b>1,82</b>	<b>66,08</b>	<b>431,26</b>	<b>2,98</b>
Обед									
37/1	Салат "Студенческий"	100	5,31	3,81	3,41	0,24	11,54	94,26	4,54
18/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,84	5,05	5,47	2,38	19,87	154,00	9,58
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,51	6,48	7,76	1,05	7,69	129,16	2
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
12/4	Пюре картофельное	150	3,28	0,72	5,06	0,51	23,86	152,73	25,8
1/6	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	0,04	0,04	19,60	77,68	1,2
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
3/8	Бананы (без потерь)	260	3,90	0,00	1,30	1,30	59,02	248,30	26
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>35,10</b>	<b>16,12</b>	<b>24,95</b>	<b>6,51</b>	<b>208,72</b>	<b>1167,88</b>	<b>76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,63</b>	<b>18,79</b>	<b>39,13</b>	<b>8,33</b>	<b>274,79</b>	<b>1599,13</b>	<b>79</b>

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

9 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.			
<b>Завтрак.</b>									
7/3	Суфле творожное	220	32,37	32,77	26,65	4,60	30,64	494,06	0,5
11/9	Молоко стуженное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
2/9	Батон нарезной витаминизированный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	20,72	98,08	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>37,23</b>	<b>34,21</b>	<b>28,76</b>	<b>5,02</b>	<b>67,27</b>	<b>675,87</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>									
36/1	Винегрет с фасолью 2 вариант	100	1,27	0,00	4,54	5,15	8,61	76,77	3,77
27/2	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,74	0,04	4,02	0,05	10,03	79,18	0
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
35/3	Олады из печени по-кундлевски	120	23,35	22,92	15,41	0,21	12,08	279,59	14,9
2/14	Соус сметанный	20	0,24	0,13	1,46	0,01	0,87	17,62	0,01
18/4	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	150	6,03	0,04	5,22	1,57	30,63	185,78	0
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
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
13/8	Яблоки (без потерь)	180	0,72	0,00	0,72	0,72	20,88	87,62	18
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>48,25</b>	<b>31,10</b>	<b>38,37</b>	<b>8,70</b>	<b>155,75</b>	<b>1136,10</b>	<b>44,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,48</b>	<b>65,32</b>	<b>67,13</b>	<b>13,71</b>	<b>223,02</b>	<b>1811,96</b>	<b>45,1</b>

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

10 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.			
<b>Завтрак</b>									
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	5,84	2,59	5,60	0,35	31,42	197,88	0,46
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	120	15,24	10,68	25,62	0,48	31,34	419,49	0,28
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,72</b>	<b>16,17</b>	<b>34,56</b>	<b>1,43</b>	<b>77,77</b>	<b>717,63</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>									
Салат из свежих огурцов и сладкого перца с									
43/1	лукком и маслом	100	0,91	0,00	5,00	5,00	4,69	64,44	46,7
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овошей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
8/2	Свекольник с мясом	250	6,49	5,00	6,21	0,17	11,74	124,10	13,5
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
35/1	Сельдь с луком (2 вариант)	120	12,55	12,75	7,57	2,14	4,37	133,08	1,71
12/4	Пюре картофельное	150	3,28	0,72	5,06	0,51	23,86	152,73	25,8
21/6	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	28,51	108,89	8
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
20/9	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	0
8/8	Киви (без потерь)	100	0,80	0,00	0,40	0,40	11,90	52,77	180
5/7	Молоко 0,2 л т/л	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,14</b>	<b>24,39</b>	<b>32,49</b>	<b>9,32</b>	<b>130,39</b>	<b>928,55</b>	<b>281</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,86</b>	<b>40,56</b>	<b>67,05</b>	<b>10,76</b>	<b>208,16</b>	<b>1646,19</b>	<b>282</b>

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

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, САДЛНН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. зв 10 дн.	Среднее дн	Выполнен н%, % от нормы
Индикация численности														
Белки, г	99	57,7	41,6	76,3	56,3	69,2	48,3	85,5	49,9	45,6	60,9	591,3	59,1	60
Жиры, г	0	29,2	18,8	56,6	16,6	48,9	19,4	65,3	29,4	18,8	40,6	343,6	34,4	55
Углеводы, г	101	45,3	56,7	60,3	56,3	63,3	58,7	67,1	39,6	39,1	67,1	553,5	55,4	
Вит. В1, мг	0	11,9	17,0	11,2	19,1	12,8	14,4	13,7	18,6	8,3	10,8	137,8	13,8	
Углеводы, г	320	227,3	217,0	266,6	195,5	214,4	217,0	223,0	246,9	274,8	208,2	2210,8	223,1	70
Минералы	320	71,0	77,8	75,9	75,1	117,5	60,6	90,0	98,6	112,6	79,4	858,5	85,9	
Линкенил, г														
Кремний, г	0	135,9	118,6	114,7	104,0	76,4	139,1	112,6	125,4	141,6	105,5	1173,8	117,4	
Получение родителя, г		20,4	20,6	16,0	16,4	20,5	17,3	20,4	23,0	20,6	23,3	198,5	19,9	
Витамин В1, мг	1,2	0,9	1,0	0,6	0,5	0,7	1,0	0,9	0,7	0,9	0,7	7,9	0,8	66
Витамин В2, мг	1,4	1,1	0,5	1,2	0,8	1,4	0,5	3,1	0,8	0,8	1,3	11,5	1,2	82
Витамин С, мг	60	14,8	19,3	64,2	24,1	80,1	74,1	45,1	36,3	79,0	282,5	713,5	71,4	119
Витамин А, мкг	0	405,0	442,5	676,4	950,6	917,8	726,7	1382,2	632,0	1052,8	724,3	7910,3	791,0	
Витамин Е, (ТОР.ЗВ), мг	0	7,3	10,0	10,6	11,7	10,3	4,5	9,6	13,1	6,0	8,9	92,0	9,2	
К, мг	0	2101,1	2156,3	1911,4	1806,9	3617,8	1998,0	2244,9	2314,6	3525,8	3065,9	24772,7	2477,3	
Са, мг	0	716,3	263,4	702,5	327,6	682,4	257,1	685,6	338,7	327,7	844,3	5345,6	534,6	
Р, мг	0	1121,4	660,6	1109,2	792,7	1089,2	698,8	1291,4	885,7	767,9	1258,2	9675,1	967,5	
Mg, мг	0	320,8	197,7	215,0	169,3	318,8	211,5	266,3	219,8	307,4	301,4	2528,0	252,8	
Fe, мг	0	12,8	15,2	8,5	9,4	17,1	11,1	22,9	16,5	13,8	11,6	138,9	13,9	
Zn, мг	0	0,0	3,8	430,1	0,0	348,8	10752,8	279,0	0,0	0,0	0,0	11805,4	1180,5	
I, мкг	0	0,0	34,3	0,8	0,0	32,9	20,0	0,3	0,0	0,0	0,0	88,4	8,8	
Se, мкг	0	0,0	0,0	2,9	4,0	0,0	73,3	1,9	0,0	0,0	0,0	78,1	7,8	
Кальцийность, ккал	2585	1513,1	1512,0	1656,4	1487,5	1664,1	1569,1	1812,0	1503,3	1599,1	1646,2	15962,8	1596,3	62