

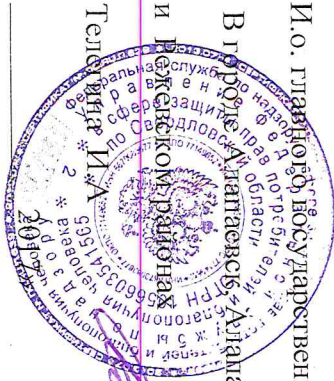
Утверждаю:

И.о. главного государственного санитарного врача

Ворожцова А.А. Артемовском

и Верхневолжском районах

Тел: 8335415000



Согласовано;

Директор ГКОУ СО «ВКОШП»

О.А.Брухкина



«2017»

№ 104

Примерное (перспективное) меню на 10 дней.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнесинячихинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» на 2017 г.

Разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, изд 2-е дополнениями, г. Пермь 2001, Уральский региональный центр питания, сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах Министерство Р Ф 2004г, вестник регионального образования (4-6) 2006г. Сезонность: весенне-летний период.

(«С»- Витаминизация перед обедом, ужином).

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
Филиал Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области
в городе Алапаевск, Алапаевском, Артемовском и Режевском
районах»

624605, Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина, дом
125
тел. (34346)3-19-21, E-mail: mail_02@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 01901231, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП
6670081969/660102001

АТТЕСТАТ АККРЕДИТАЦИИ ОРГАНА ИНСПЕКЦИИ
№ RA.RU.710069 от 28 июля 2015 г.



«14» 09 2017 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 02-02-03-22/1410

Заключение составлено 11-00 14.09.2017 г. г. Алапаевск, ул. Ленина, 125
время, дата и место составления

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Алапаевск, Алапаевском, Артемовском и Режевском районах»

На основании заявки субъекта права № 3026 от 29.08.2017 г.

экспертом :

Павлова Ирина Александровна	помощник врача по гигиене детей и подростков	Сертификат специалиста по специальности «гигиена и санитария» серия А №2042857 от 19.12.2003 ГБОУ ВПО УГМУ Минздравсоцразвития РФ
-----------------------------	--	---

проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза с 29.08.2017 по 14.09.2017

Примерного 10-дневного меню на осенне – зимний период и весенне-летний период, для воспитанников ГКОУ СО "Верхнесинячихинская СКОШИ" в возрасте с 7 до 10 лет, 11-18 лет

вид экспертизы

в отношении:

государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Верхнесинячихинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат"

624690, Свердловская обл., Алапаевский район, пгт Верхняя Синячиха, Черепановская ул., 13

на объекте(ах) :

ГКОУ СО "Верхнесинячихинская СКОШИ"	624690, Свердловская обл., Алапаевский район, пгт Верхняя Синячиха, Черепановская ул., 13
-------------------------------------	---

Материалы для проведения экспертизы представил:

Директор ГКОУ СО "Верхнесинячихинская СКОШИ" 624690, Свердловская обл., Алапаевский район, пгт Верхняя Синячиха, Черепановская ул., 13- Бурухина Ольга Александровна

Материалы поступили «29» августа 2017 г.

Рассмотрев материалы

Рассмотрев материалы: Примерного 10-дневного меню для воспитанников ГКОУ СО "Верхнесинячихинская СКОШИ" на осенне – зимний период, весенне-летний период в возрасте с 7 до 10 лет, 11-18 лет, накопительную ведомость к примерному меню для детей в возрасте с 7 до 10 лет, с 11 до 18 лет, технологические карты на кулинарные изделия и блюда

перечень поступивших материалов с указанием разработчика материалов

УСТАНОВЛЕНО:

1. Данные учета субъекта права

1.	наименование	государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Верхнесинячихинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат"
----	--------------	--

Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет).

При разработке примерного меню учтены: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

При круглосуточном пребывании должен быть предусмотрен не менее чем пятикратный прием пищи (в учреждении организовано пятиразовое питание). За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям дают стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др.). Интервалы между приемами пищи составляют 3,5-4 часа.

С учетом возраста обучающихся в примерном меню соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 3 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблицы 1, 3 и 4 приложения 4 настоящих санитарных правил).

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями (приложение 5 настоящих санитарных правил).

При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдано свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

В примерном меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При круглосуточном пребывании детей распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: при организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5%, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационах 2-6-разового питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включают 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка.

Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используют салат из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени, либо порционированные овощи (дополнительный гарнир).

В полдник включены в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема. Также в отдельные дни, согласно примерного меню, на полдник выдаются творожные или крупяные запеканки и блюда. Согласно меню каждый день в полдник включены фрукты.

Ужин состоит из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно каждый день включены в качестве второго ужина, кисломолочные продукты.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) и в соответствии с принципами щадящего питания, в учреждении не используют пищевые продукты и не изготавливают блюда и кулинарные изделия в соответствии с требованиями настоящих санитарных правил, указанных в приложении 7.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используют только после термической обработки.

Нарушения требований НД не установлено

3. Выводы:

Примерное 10-дневное меню на осенне – зимний период, весенне-летний период, для воспитанников ГКОУ СО "Верхнесинячихинская СКОШИ" в возрасте с 7 до 10 лет, 11-18 лет, накопительную ведомость к примерному меню

Школьный возраст: 7-10лет (1 неделя)

1 День

№ реци	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Кал.	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	(ж.б)	Ж	У	Кал.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
45	Завтрак Молочный суп с макаронными изделиями	250	6,97	6,97	7,65	24,65	195,1	0,1	2,27	0,05	0,008	214,15	175,37	27,70	0,44			
242	Какао на молоке	200	3,71	2,8	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0	122,05	109,65	19,75	0,56			
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9			
	Джем	20	4,4	-	4,15	45,27	236,96	0,12	0,89	0,02	0,02	94,25	130,36	36,0	0,058			
	Итого за прием		21,38	9,77	16,51	131,87	756,23	0,38	4,46	0,09	0,028	447,7	478,38	108,2	2,95			
	Обед																	
9	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	-	6,048	91,02	82,08	0,03	2,64	-	8,94	26,96	29,04	20,06	0,37			
35	Суп свекольный со сметаной	250	1,93	0,21	6,34	10,05	104,16	0,04	40,25	0,16	6,43	17,5	18,05	12,31	0,67			
158	Бефстроганов со сметанным соусом	70/50	21,72	21,7	25,11	3,85	325,69	0,08	4,22	0,05	0,97	43,8	240,34	33,44	3,26			
216	Картофельное пюре	200	4,26	0,84	8,08	31,06	213,94	0,28	45,6	0,05	0,07	67,6	161,59	4,85	0,08			
	Хлеб ржаной	80	3,76	-	0,56	39,84	171,2	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52			
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	0	27,89	113,79	0,01	1,29	0	0,25	29,25	48,0	23,0	0,83			
	Итого за прием		32,35	22,75	42,09	86,86	842,32	0,55	90,95	0,26	10,45	156,28	496,86	83,68	5,64			
	Полдник																	
135	Пудинг творожный запеченный	150	23,60	17,16	9,37	36,6	323,59	0,09	0,6	0,06	-	236,55	0,99	-	-			
	Молоко стуженное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	0,006	0,1	-	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02			
	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0	25,6	108	0,08	80	0,08	0	36	26	22	0,6			
	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0	0	22,6	92	0,06	330	0	0,06	32	22	18	4,4			
	Итого за прием		26,52	17,44	10,22	87,57	556,39	0,23	410,7	0,14	0,08	335,25	70,89	43,4	5,02			
	Ужин																	
18	Салат из свежих помидоров	100	1,0	0	10,16	4,6	113,92	0,05	22,8	0	8,09	12,74	23,66	18,2	0,82			
202	Рис припущенный	150	3,72	0	5,44	37,77	213,55	0,045	0	0,03	0,022	7,71	79,05	26,07	0,57			
185/238	Колбаса отварная/соус томатный	70/30	6,62	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0	0	0	5,04	0	0	0			
269	Чай с молоком	200	2,79	1,39	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0	96,04	72,0	11,2	0,05			
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9			
	Итого за прием		24,63	8,01	39,75	99,34	849,08	0,28	24,89	0,08	8,11	133,73	237,71	80,22	3,34			
	Ужин-2																	
	Кисломолочные продукты	200	5,6	5,6	6,38	8,18	112,52	0,06	1,4	0,04	0,02	240	190	∅28	0,2			
	Итого за день:		110,48	63,57	114,9	413,8	3116	1,5	538,7	0,61	18,68	1312	1473	343	17,15			

Школьный возраст: 7-10 2 день (1 неделя)

№ реу	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Кал.	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	(ж.б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																		
100	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4,7	2,2	6,6	19,11	155,53	0,12	0,9	0,045	0,75	111,13	146,7	41,91	1,07				
10 стн	Горячий бутерброд с сыром	60	8,195	6,21	11,39	14,95	193,6	0,058	0,4	0,085	-	259	-	-	-				
	Хлеб пшеничный	50	4,2	-	0,65	24,05	113,5	0,8	-	-	-	11,5	50,4	19,8	0,95				
258	Кофейный напиток на молоке	200	1,39	1,39	1,59	19,74	89,32	0,02	0,65	0,01	0	60,1	45,0	7	0,055				
	Итого за прием		18,48	9,8	20,23	77,85	551,35	0,19	0,99	0,14	0,75	443,73	242	68,71	2,075				
	Обед																		
22	Салат из свежих овощей с чесноком	60	0,84	0	6,04	5,53	79,96	0,018	4,35	0	4,2	34,2	14,88	17,91	0,27				
34	Суп рассольник ленинградский	250	5,03	0,15	11,30	32,38	149,60	0,11	17,5	0,05	0,95	28,7	81,3	26,6	0,99				
191	Плов из отварной курицы	150	26,5	23,6	32,37	29,32	533,57	0,1	1,17	0,064	6,2	24,32	216,4	38,55	1,97				
	Хлеб ржаной	80	3,76	-	0,56	39,84	171,2	0,22	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52				
	Сок виноградный	200	1,0	0	0	29	118	0,14	2,0	0	0	60	44	34	1,2				
	Итого за прием		37,13	23,6	50,27	136,07	1052	0,58	25	0,05	11,35	165,7	423	131,3	5,95				
	Полдник																		
78вро	Ватрушка «Лакомка»	100	9,99	6,47	21,82	42,04	395,3	0,07	0,2	0,13	-	74,35	-	-	-				
260	Молоко кипяченое	200	5,59	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,12				
	Фрукты (апельсины)	150	1,8	0	0,4	8,1	80	0,12	7,6	0	0,12	70	34	22	0,2				
	Итого за прием		17,38	12,06	28,6	59,52	592,61	0,27	78,8	0,17	0,12	314,35	214	50	0,16				
	Ужин																		
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	0	10,08	3,0	103,6	0,03	9,1	0	7,05	20,98	38,22	12,74	0,55				
216	Пюре картофельное	200	4,26	0,84	8,08	31,06	213,94	0,28	45,6	0,05	0,07	67,6	161,59	4,85	0,08				
148	Рыба запеченная в омлете	95	28,18	24,88	11,09	5,76	195,41	0,15	0,7	0,08	2,22	75,05	348,68	69,74	1,73				
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	0	21,01	46,87	0,03	240	1,34	0	13,5	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9				
	Итого за прием		40,14	25,72	30,03	96,83	730,07	0,61	343,1	1,47	9,34	194,38	611,49	112,08	4,26				
	Ужин-2																		
	Кисломолочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2				
	Итого за День:		118,7	76,78	134,4	378,4	3038	1,7	449	1,86	21,58	1358	1680	390	12,6				

Школьный возраст: 7- 10 3 день (1 неделя)

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Кал.	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	(ж.б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																		
97	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,53	2,82	7,03	38,78	244,92	0,20	1,3	0,04	0,006	137,14	183,92	47,52	1,18				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9				
	Йогурт вареное	1 шт	5,08	5,08	4,60	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0	22	76,9	4,8	1,0				
265	Чай с лимоном	200	0,07	0	0,01	15,31	61,82	0	4,3	0	0	7,83	9,85	5,31	0,92				
	Итого за прием		17,98	7,9	12,42	90,37	540	0,35	5,6	0,14	0,006	184,22	334	82,38	5				
	Обед																		
57	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	0	10,16	8,24	128,12	0,04	52,6	0	12,5	35,9	36,85	25,9	1,08				
55	Щи со сметаной	250	2,09	0,24	6,63	10,64	107,83	0	40,9	0,05	1,16	56,42	65,37	27,49	0,98				
167	Запеканка картофельная с мясом	200/ 5	25,33	25,5	24,78	18,43	400,75	1,96	32	0,1	0	22	76,8	4,8	1,0				
	Хлеб ржаной	80	3,76	0	0,56	39,84	171,2	0,14	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,52				
	Напиток Валетек	200	0	0	0	19,4	78	0,3	20	0,12	2,34	0	3	0	0				
	Итого за прием		32,08	25,74	42,13	96,55	886	2,52	145,5	0,27	16	132,72	249	85	4,6				
	Полдник																		
128	Зразы творожные с изюмом с ст/м	150/10	17,84	15,92	17,54	57,41	455,46	0,14	0,6	0,12	0,55	228,53	322	42,78	1,84				
	Сок персиковый	200	0,6	0	0	34,0	132	0,04	12,0	0,06	0	10	0	8	1,8				
	Бананы	200	3	0	0	44,8	182	0,08	20,0	0	0	16	56	84	1,2				
	Итого		21,44	15,92	17,54	136,21	769,4	0,26	32,6	0,18	0,55	254,53	378	134,78	4,84				
	Ужин																		
23	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,79	0	8,95	12,08	132,44	0,01	38,1	1,1	6,3	69,44	24,8	0,11	0,014				
210	Капуста тушеная	200	5,24	0	6,46	26,9	174,32	0,18	127	0,05	1,3	140,51	109,8	56,25	2,34				
192	Кура отварная	80/5	20,82	20,82	20,82	1,1	277,3	0,08	5,25	0,1	0,2	28,53	194,17	24,37	2,49				
243	Кисель	200	1,36	0	0	29,02	116,19	0	9,6	0	0	6,94	9,84	12	10,9				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	0	0,78	36,0	170,25	0,12	0	0	0	17,25	63	24,75	1,9				
	Итого за прием		39,74	26,41	43,39	85,46	871,6	0,47	172,95	1,29	7,8	495,73	571,77	133,4	6,92				
	Ужин 2																		
	Кисломолочный продукт	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2				
	Итого за День:		116,84	81,57	121,78	416,76	3179	3,65	358	1,91	24,32	1307	1723	463,5	21,56				

Школьный возраст: 7- 10 4 день (1 неделя)

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Кал.	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	(ж.б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																	
118	Омлет с зеленым горошком	150	12,93	10,7	14,1	7,31	192	0,124	5,28	0,32	0,55	130,5	222,3	27,5	2,14			
185	Колбаса отварная	30	2,83	2,8	6,87	0,66	77,02	0	0	0	0	2,16	0	0	0			
	Сыр	20	5,64	5,52	7,4	0	91,2	0,006	0,4	0,04	0,02	218,4	115,2	-	-			
242	Какао на молоке	200	3,71	2,8	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0	122,05	109,65	19,75	0,56			
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9			
	Итого за прием		31,41	21,82	33,08	69,92	684,39	0,29	6,98	0,38	0,57	490,36	510,15	72	4,6			
	Обед																	
6	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,77	-	10,15	3,68	107,08	0,04	19,2	1,09	2	20,67	37,98	18,78	0,82			
37	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,34	0,05	3,8	13,60	98,77	0,125	17,25	0,09	4,52	62,25	151,07	54,16	2,69			
84	Рагу овощное	200	4,84	0,65	11,35	29,59	239,59	0,16	39,07	0,05	0,03	14,0	60,87	10,92	1,11			
181	Тефтели паровые мясные с морковным соусом	80/30	14,6	13,79	16,68	9,98	248,9	0,07	3,08	0,04	0,02	19,7	172,18	31,84	2,49			
251	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,48	0	0,25	26,81	110,96	0,03	73,5	0	0,03	19,0	12,5	7,9	0,84			
	Хлеб ржаной	80	3,76	-	0,56	39,84	171,2	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52			
	Итого за прием		26,79	14,49	42,79	123,5	976,5	0,565	152,1	1,27	6,6	154,02	501,8	150	9,48			
	Полдник																	
41	Булочка творожная	100	12,8	5,15	3,4	55,34	294,12	0,14	13,45	0,034	0	84,12	0	3,5	0			
262	Клюквенный напиток	200	0,11	0	0,044	28,96	117,83	0	3,3	0	0,22	37,21	0,42	3,3	0,132			
	Фрукты (груши)	150	0,6	0	0	16,05	63	0,03	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45			
	Итого за прием:		13,51	5,15	3,4	100,35	475	0,17	24,25	0,034	0,22	149,83	24,42	24,8	3,58			
	Ужин																	
89 стн	Сельдь с луком	55	4,65	4,64	14,27	1,72	153,64	0,02	2,33	0,01	7,0	24,2	11,6	20,55	0,16			
204	Макаронны отварные	200	5,52	0	5,29	35,32	211	0,12	0	0,05	0,03	14,0	60,87	10,92	1,1			
154	Рыба тушеная с овощами	100	10,37	10,37	5,73	5,36	114,5	0,15	9,07	0,02	6,23	33,05	147	32,47	0,82			
	сок апельсиновый	200	1,40	0	0	25,6	108	0,08	80	0,08	0	36	26	22	0,6			
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	0	0	0	17,25	63	24,75	1,9			
	Ужин 2																	
	Кисломолочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2			
			33,84	20,61	32,37	112,17	869,89	0,54	92,8	0,19	13,28	364,5	498,47	138,7	4,78			
	Итого за день:		105,55	62,07	111,64	406	3006	1,56	276	1,87	20,67	1159	1534	386	22,44			

ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ: 7-10

5 День (1 неделя)

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Кал.	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	(ж.б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																		
103	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,04	2,83	7,27	34,29	0,21	1,3	0,05	0,03	131,5	184,15	47,2	1,16					
*	джем	20	4,4	-	4,15	45,27	0,12	0,89	0,02	0,02	94,95	130,36	36	0,058					
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	0,12	-	-	17,25	63	24,75	1,9						
258	Кофейный напиток	200	1,39	1,39	1,59	19,74	0,02	0,65	0,01	0	60,1	45,0	7	0,055					
	Итого за прием		18,13	4,19	13,79	135,3	0,47	2,84	0,08	0,05	303,8	422,51	107,95	3,173					
	Обед																		
19	Салат из свеклы с морковью	100	1,63	0	10,1	9,41	0,04	9,5	0,69	0,52	63,08	54,86	30,4	1,6					
39	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,83	0	2,86	21,0	0,15	21,08	0,02	1,16	22,32	81,01	30,98	1,24					
210	Капустя тушеная	200	5,24	0	6,46	26,9	0,18	127	0,05	1,3	140,51	109,8	56,25	2,34					
171	Шницель	80/5	12,2	12,2	13,39	6,56	0,06	2,32	0,03	0,12	11,82	147,78	22,8	2,27					
	Хлеб ржаной	80	3,76	0	0,56	39,84	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52					
	Напиток витаминизирован Валетек	200	0	0	0	19,4	0,3	20	0,12	2,34	0	3	0	0					
	Итого за прием		25,66	12,2	33,72	123,11	0,87	179,9	0,91	5,44	306	463,65	166,83	8,97					
	Полдник																		
*	печенье	50	6,4	2,5	1,7	27,67	0,07	6,75	0,017	-	42,6	-	1,75	-					
	Сок виноградный	200	1,0	0	0	29	0,14	2,0	0	0	60	44	34	1,2					
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0	0,3	8,1	0,09	57	0	0,09	52,5	25,5	16,5	0,15					
	Итого за прием		8,75	2,5	2,0	64,77	0,3	65,75	0,017	0,09	155,1	69,5	52,25	1,35					
	Ужин																		
156	Тфтели рыбные с белым соусом	80/30	10,2	10,2	6,26	10,97	0,08	4,3	0,01	4,1	31,53	158,1	37,69	1,78					
196	Треча отварная	150	8,73	0	5,43	45	0,29	0	0,003	0,03	17,37	206	138,19	4,65					
269	чай с молоком	200	2,79	1,39	2,55	13,27	0,03	1,04	0,02	0	96,04	72,0	11,2	0,05					
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9					
	Итого за прием		25,35	10,2	12,47	104	0,49	4,4	0,013	4,13	71,13	432,3	205,03	9,15					
	Ужин-2																		
	Кисло-молочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2					
	Итого за день:		83,5	34,7	68,3	435,35	2,18	254,3	1,05	9,73	1076	1578	560,06	22,84					

Школьный возраст: 7-10 1 день(2 недели)

№ рсц	Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества			Кал.	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	(ж.б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																	
97	Каша манная	200/5	6,53	2,98	8,90	25,49	207,38	0,17	1,3	0,06	0,02	148,18	195,6	53,88	1,43			
	Джем	20	4,4	0	4,15	45,27	236,96	0,12	0,89	0,02	0,02	94,25	130,36	36	0,05			
	Хлеб пшеничный	75	6,03	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9			
	Напиток вагетек витаминный	200	0	0	0	19,4	78	0,3	20	0,12	2,34	0	3	0	0			
	Итого за прием		16,96	2,98	13,83	126,16	722,59	0,71	22,19	0,2	2,38	259,68	391,96	114,63	3,38			
	Обед																	
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	0	10,16	4,6	113,92	0,05	22,8	0	8,09	12,74	23,66	18,2	0,82			
27	Борщ со сметаной	250	1,90	1,90	6,66	10,81	111,11	0,03	21	0,01	3,00	58,225	45,39	28,425	0,67			
202	Рис припущенный	150	3,72	0	5,44	37,77	215	0,04	0	0,03	0,02	7,71	78,9	26,07	0,55			
162	Гуляш из говядины	100	18,0	16,6	20,1	5,6	276,2	0,05	5,29	0,04	0,2	14,97	190,5	27	2,8			
253	Компот из кураги	200	0,33	0	0	22,66	91,98	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	0,82			
	Хлеб ржаной	80	3,76	-	0,56	39,84	171,2	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52			
	Итого за прием		28,71	18,5	42,92	121,28	979,4	0,31	49,19	0,08	11,11	117,02	413,89	130,49	7,18			
	Полдник																	
124	Запеканка творожная со ступенным молоком	150 /10	29,22	29,22	12,9	29,1	342	0,09	1,18	0,1	0,039	311,4	359	39,9	0,85			
	Фрукты (апельсины)	150	1,8	0	0,4	8,1	80	0,12	76	0	0,12	70	34	22	0,2			
260	Молоко кипяченое	200	5,59	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,12			
	Итого за прием		36,61	34,81	19,68	46,58	539,3	0,29	79,78	0,14	0,159	621,4	573	89,9	1,17			
	Ужин																	
14	Салат из капусты с морковью	100	0,84	0	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0	7,92	45,62	31,54	17,24	0,6			
144	Котлета рыбная любительская	80	18,8	17,74	13,34	5,6	218,4	0,25	3,99	0,04	2,41	81,6	399,9	79,65	2,53			
233	Соус молочно-морковный	30	0,63	0,3	2,22	2,5	33,5	0,007	0,17	0,01	0,2	17,7	13,5	2,9	0,03			
214	Картофель отварной	200	4,18	0	9,38	36,28	243,28	0,31	52,8	0,05	0,08	27,48	154,83	60,76	1,08			
	Сок яблочный	200	1,0	0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6			
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9			
	Итого за прием		31,75	18,04	30,78	103,9	811,45	0,737	99,26	0,1	10,61	203,65	676,7	193,3	6,74			
	Ужин-2																	
	Кисло-молочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2			
	Итого за день:		119,6	79,9	114	406	3165	2,09	252	0,55	24,3	1442	2246	556,3	18,67			

Школьный возраст: 7-10

2 день (2 неделя)

№ реп	Наименование блюда	Выхо д	Пищевые вещества			Кал.	Витамины							Минеральные вещества						
			Б	(ж.б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																			
106	Каша ячневая	200	4,48	2,9	9,54	30,04	272,47	0,16	1,3	0,048	0,74	157,67	245,76	36,42	0,92					
	Дйло вареное	1	5,08	5,08	4,60	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0	22	76,9	4,8	1					
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	0	0	0	17,25	63	24,75	1,9					
259	Кофейный напиток на молоке	200	1,39	1,39	1,59	19,71	89,32	0,02	0,65	0,01	0	00,1	45,0	7	0,055					
	Итого за прием		17,25	9,38	16,51	86,03	594,8	0,33	1,95	0,158	0,74	196,93	320,6	68,1	3,87					
	Обед																			
22	Салат из свежкы с чесноком	100	1,4	0	10,08	9,22	133,2	0,03	7,25	0	7,0	57,0	24,8	29,85	0,46					
42	Суп рыбный	250	13,21	13,1	4,10	6,7	116,24	0,25	24	0,05	0,94	30,8	185	47,2	1,5					
204	Макароны отварные	150	5,52	0,03	5,29	17,65	211	0,09	0	0,03	0,02	10,8	46,3	8,12	0,08					
189	Котлета из куры	80	31,7	35,31	35,3	9,22	479,5	0,1	0,08	0,1	0,05	49,6	300,9	36,6	2,85					
238	Томатный соус	30	0,61	0	0,13	1,65	10,39	0,008	3,85	0,006	0,09	1,53	3,088	2,25	0,10					
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	0	21,01	46,87	0,03	240	1,34	0	13,5	0	0	0					
	Хлеб ржаной	80	3,76	-	0,56	39,84	171,2	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52					
	Итого за прием:		56,88	48,44	55,46	105,3	168,4	0,648	275	1,52	8,1	181,63	627,3	150,4	6,51					
	Подник:																			
277	Булочка Вescuшка	60	17,3	0,198	2,1	34,2	123	0,08	0,1	0,032	0	9,1	53,2	0,17	0,21					
	Сок виноградный	200	1,0	0	0	29	118	0,04	2,0	0	0	60	44	34	1,2					
	Яблоко	150	0,6	0	0	16,95	69	0,045	247,5	0	0,045	24	16,5	13,5	3,3					
	Итого за прием		18,9	0,198	2,1	80,15	310,4	0,165	249	0,032	0,045	93,1	113,7	47,67	4,71					
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	0	10,08	3	103,6	0,03	9,1	0	7,05	20,93	38,22	12,74	0,55					
84	Рагу овощное	200	4,84	0,65	11,35	29,59	239,59	0,16	39,07	0,05	0,03	14	60,87	10,92	1,11					
182	Ежки из говядины	80	14,6	13,79	16,68	9,98	248,9	0,07	3,08	0,04	0,02	19,7	172,18	31,84	2,28					
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9					
253	Компот из изюма	200	0,57	0	0	36,09	144	0,048	0	0	0	26,05	41,28	13,44	0,04					
	Итого за прием:		27,03	14,44	38,9	114,66	906,34	0,428	51,25	0,09	7,1	97,93	375,55	93,7	5,88					
	Ужин-2																			
	Кисло-молочные продукты:	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2					
	Итого за день:		126	78,0	119,3	394,3	2092	1,62	578	1,83	16,0	809,6	1627	388	21,2					

Школьный возраст: 7-10 3 день(2 недели)

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Кал.	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	(ж.б)	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																		
117	Омлет натуральный	150	15,87	15,81	24,6	4,14	30,1	0,21	0,88	0,77	0,05	233	587,7	42,32	6,88				
185	Колбаса отварная	50	4,72	4,72	11,45	1,12	128,37	0	0	0	0	3,6	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0	0,41	19,2	90,8	0,06	-	-	-	9,2	33,6	13,2	1,01				
Ст№10	Горячий бутерброд с сыром	60	8,195	6,21	11,39	14,95	193,6	0,058	0,4	0,085	-	259	0	0	0				
265	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0	0,01	15,31	61,82	0	4,3	0	0	7,83	9,85	5,31	0,92				
	Итого за прием		32,21	26,74	47,86	54,72	504,7	0,32	5,58	0,85	0,05	512,6	631,15	60,83	8,81				
	Обед																		
10	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	0	10,16	8,24	128,12	0,04	52,6	0	12,5	35,9	36,85	25,9	1,08				
49	Суп –пюре из картофеля с пшени- чными гречками	250/20	5,36	1,08	5,38	34,1	206,4	0,18	19,75	0,04	0,48	53,75	121,8	38,72	1,5				
101	Перловка отварная	150	4,56	0	6,3	33,12	206,7	0,05	0	0,028	1,87	19,76	159,6	19,5	0,88				
147	Рыба припущенная в молоке	100	19,6	4,21	8,46	2,57	165,72	0,14	2,97	0,016	1,52	89	66,7	75,35	1,12				
	Сок яблочный	200	1,0	0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6				
	Хлеб ржаной	80	3,76	0	0,56	39,84	171,12	0,14	0	0	0	18,4	67,2	26,4	1,52				
	Итого за прием		35,18	5,29	30,86	136,07	954,06	0,57	79,32	0,084	16,37	230,81	466,15	193,87	6,7				
	Подник																		
137	Сырники из творога со ст.молоком	150/10	28,67	19,74	7,48	99,59	340,36	0,07	12,45	0,15	0,51	197	312,9	1,57	0,18				
	Валетек	200	0	0	0	19,4	78	0,3	20	0,12	2,34	0	3	0	0				
	банан	200	3,0	0	0	44,8	182	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2				
	Итого за прием		31,67	19,74	7,48	163,8	600,4	0,45	52,45	0,27	2,85	213	371,9	85,57	1,38				
	Ужин																		
19 в	Салат из картофеля с зел.горошком	60	1,79	0	8,95	12,08	132,44	0,01	38,1	1,1	6,3	69,44	24,86	0,11	0,14				
171	Шницель из говядины с маслом	80/5	12,2	12,2	13,4	7	202	0,06	2,32	0,03	0,12	11,82	147,7	22,85	2,27				
210	Капуста тушеная	200	5,24	0	6,46	26,9	174,32	0,18	127	0,05	1,3	140,51	109,8	56,25	2,34				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	0	0,78	36,0	170,25	0,12	0	0	0	17,25	63	24,75	1,9				
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	0	12,04	48,64	0	0,1	0	0	4,98	8,24	4,4	0,82				
	Итого за прием		25,65	12,2	29,6	94	728	0,37	167,5	1,18	7,72	244	35,36	108,36	7,47				
	Ужин-2																		
	Кисло-молочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2				
	Итого за день		130,3	69,57	122,1	456,8	2899,6	1,76	254	2,4	27	1440	1695	477	24,36				

Школьный возраст 7-10 4 день(2 недели)

№ Рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Кал.	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж(б)	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																		
45	Молочный суп с макаронными изделиями	250	6,97	6,97	7,65	24,65	195,1	0,1	2,27	0,05	0,008	214,15	175,37	27,70	0,44				
*	Дйло вареное	1	5,08	5,08	4,60	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0	22	76,9	4,8	1,0				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	0	0,78	36,0	170,25	0,12	0	0	0	17,25	63	24,75	1,9				
242	Какао на молоке	200	3,71	2,8	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0	122,05	109,65	19,75	0,56				
	Итого за прием		22,06	14,85	16,96	86,88	583	0,29	3,57	0,17	0,008	375,5	424,9	77	3,9				
	Обед																		
134	Сельдь с луком	55	4,65	4,64	14,27	1,27	153,64	0,02	2,33	0,01	7,0	24,2	11,6	20,55	0,16				
38	Суп с клецками	250	3,08	0,37	4,85	20,42	136,15	0,09	15,07	0,25	0,38	20,75	68,92	23,42	1,03				
216	Пюре картофельное	200/5	4,26	0,84	8,08	31,06	213,94	0,28	45,6	0,05	0,07	67,6	161,59	4,85	0,08				
192	Кура отварная	80/5	20,82	20,82	20,82	1,1	277,34	0,08	5,25	0,1	0,2	28,53	194,17	24,37	3,2				
	Хлеб ржаной	80	3,76	-	0,56	39,84	171,12	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52				
247	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	0	29,02	116,19	0	9,6	0	0	6,94	9,84	12	10,9				
	Итого за прием		37,93	26,67	48,58	122,71	1068	0,61	77,85	0,41	7,65	166,4	513,3	111,6	16,89				
	Полдник																		
264	Булочка Российская	60	4,38	0,94	5,13	37,65	203,86	0,055	0,05	0,06	0,019	16,03	47,89	7,23	0,59				
260	Молоко кипяченое	200	5,59	5,59	6,38	9,38	117,3	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,12				
	Мандарины	150	1,35	0	0,3	6,07	60	0,09	57	0	9	52,5	25,5	16,5	0,15				
	Итого за прием		11,5	6,53	11,81	53,1	381,1	0,22	59,65	0,1	9,01	308,53	253,39	51,73	0,86				
	Ужин																		
7	Салат из квашеной капусты	100	4,05	0	9,99	6,7	126,54	0,06	65,9	0,094	6,7	59,4	0,42	0	0				
196	Греча отварная	150	8,74	0	5,43	45	263,8	0,29	0	0,037	0,03	17,37	206,9	138,1	4,65				
181	тефтели из говядиныс молочно-морковным с	80/30	14,6	13,79	16,68	9,98	248,9	0,07	3,08	0,04	0,02	20	171,72	31,84	2,5				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9				
	Сок персиковый	200	0,6	0	0	34,0	132	0,04	12,0	0,6	0	10	0	8	1,8				
	Итого за прием		34,29	13,79	32,88	131,68	941,5	0,58	80,98	0,77	6,75	124	442	202,6	10,85				
	Ужин-2																		
	Кисло-молочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2				
	печенье	25	1,85	0	2,5	19,05	101	0,16	0	0	0	7,25	22,5	5	5,25				
	Итого за день		113,2	67,44	119	422	3187	1,91	224	1,48	23,4	1222	1846	476	37,95				

Школьный возраст: 7-10 Сдень (2 недели)

№ Реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества						
			Б	(ж.б)	Ж	У	Кал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																		
105	Каша рисовая	200/5	10,28	2,98	8,43	33,82	229,88	0,06	1,06	0,04	-	135,84	142,2	30,25	0,35				
	печенье	25	1,85	0	2,5	19,05	101	0,16	0	0	0	7,25	22,5	5	5,25				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	0	0,78	36,0	170,25	0,12	0	0	0	17,25	63	24,75	1,9				
258	Кофейный напиток на молоке	200	1,39	1,39	1,59	19,74	89,32	0,02	0,65	0,01	0	60,1	45,0	7	0,055				
	Итого за прием		19,82	4,37	13,3	108,61	590,45	0,36	1,71	0,05	0	220,44	272,7	60	7,55				
	Обед																		
20	Салат из свежих с изюмом	100	1,92	0	0,179	17,4	76,68	0,027	10	0,02	0,1	47	59,12	27,25	1,41				
40	Суп с мясными фрикадельками	250	11,71	9,14	8,18	22,81	210,12	0,18	25,6	0,03	1,11	27,94	179,84	44,59	2,63				
214	Картофель отварной	200	4,18	0	9,38	36,28	243,28	0,31	52,8	0,05	0,08	27,48	154,83	60,76	1,8				
143/243	Биточки рыбные с молочно-морк соусом	80/30	11,84	11,77	2,2	7,76	98,2	0,14	2,46	0,03	0,1	34,13	165,06	29,14	0,89				
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	0	21,01	46,87	0,03	240	1,34	0	13,5	0	0	0				
	Хлеб ржаной	80	3,76	0	0,56	39,84	171,2	0,14	-	-	-	18,4	67,2	26,4	1,52				
	Итого за прием		32,61	19,44	20,22	144,1	834	0,81	330	1,47	1,38	164,1	538,22	184,5	8,14				
	Полдник																		
	Сырок творожный	100	14,3	14,3	8	17,3	198	0,03	0,45	0	0	121,5	180	20,7	0,36				
	Сок яблочный	200	1,0	0	0	18,2	76	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6				
	Фрукты (бананы)	200	3,0	-	-	44,8	182	0,08	20,0	-	-	16	56	84	1,2				
	Итого за прием		18,3	14,3	8	80,3	456	0,13	24,45	0	0	151,5	250	112,7	2,16				
	Ужин																		
4	Салат из свежих огурцов	100	0,72	0	10,08	3,0	103,6	0,03	9,1	0	7,05	20,93	38,22	12,74	0,55				
84	Рагу овощное	200	4,48	0,65	11,35	29,59	239,59	0,16	3,97	0,13	2,97	72,75	103,27	42,21	1,34				
171	Котлета из говядины	80/5	12,2	12,22	13,39	6,56	202	0,06	2,32	0,03	0,12	11,82	147,78	22,8	12,27				
	Хлеб пшеничный	75	6,3	-	0,78	36,0	170,25	0,12	-	-	-	17,25	63	24,75	1,9				
266	Чай с молоком	200	2,79	1,39	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0	96,04	72,0	11,2	0,05				
	Итого за прием		26,49	14,26	38,15	88,42	802,7	0,4	16,43	0,18	10,14	218,79	289,3	113,7	6,11				
	Ужин-2																		
	Кисло-молочные продукты	200	5,6	5,6	6,3	8,17	112,5	0,05	1,4	0,03	0,02	240	190	28	0,2				
	Итого за день:		102,8	57,9	85,9	429,6	2795	1,75	373,9	1,73	11,5	994	1540	498	24,16				

**Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГКОУ СО ВСКОШ
I неделя школьники 7-11 лет**

№	Продукты	Норма в граммах брутто/нетто						Итого	На 1 ученика брутто/нетто
			1	2	3	4	5		
1	Хлеб пшеничный	150	150	155	150	160,7	175,45	791,45	157,3
2	Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	400	80
3	Крупа	45	62,7	62,4	44,4	0	111,25	280,75	55,06
4	Макронные изюлия	15	20	0	0	68	10	78	16,2
5	Овоши	350/280	286,8	228,31	486,85	447,05	437,6	1886,6	384/303
6	Фрукты	200/185	200	150	243	273	150	1016	192
7	Кондит.изд	10	-	-	-	-	50	50	10
8	Сахар	40	65,44	67,4	46,5	43,59	41	263	56,1
9	Мясо с кости (95)	77/70(вырезка)	153	-	152	76	92,5	473,5	94,7/70
10	Кура	51-40/35	-	148	128	0	0	276	55,2/49
11	Колбаса	15/14,8	70	-	30	0	0	100	20
12	Молоко	300	387	371	116,5	189,8	219	1283	256,6
13	Кефир	200	200	200	200	200	200	1000	200
14	Сметана	10	38,7	10	10	0	0	58,7	11,74
15	Творог	50	114	40	101	26,54	0	281,54	56,3
16	Ййцо	47/40	11,75	34,89	63,42	81,5	5,3	196,86	39,3
17	Сыр	10/9,8	0	27	0	20	0	47	9,4
18	Рыба	60/58	0	116	0	74,66	72	262	52,53
19	Масло растит	15	16	23	19	30,3	15,7	104	20,8
20	Масло сливочн	30	30,5	50,5	46	43,59	31	201,59	40,31
21	Сухофрукты	15	35,4	20	0			55,4	11,08
22	Дрожжи	1				2,5		2,5	0,5
23	Сок	200	200	240	200	200	200	1040	208
24	Мука	15	2,75	41,5	28,4	65,79	10,3	148,7	29,7
25	Крахмал	3			24			24	4,8
26	соль	5	5,5	7	6,5	8,1	6	33,1	5,85
27	Чай, кофе, какао	2,8	4	2	1	3	3	13	2,6
28	Картофель	250/180	283/211	326/243	306,8/229,2	153,5/114	100/75	1169/1046	233/174

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГКОУ СО ВСКОШИ

2 недели школьники 7 -11 лет.

№	Продукты	Норма в граммах брутто/нетто	1	2	3	4	5	Итого	На 1 ученика Брутто/нет то
1	Хлеб пшеничный	150	156,4	164,8	186,5	160,7	179,65	848,4	169,68
2	Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	400	80
3	Крупа	45	82,15	51,6	44,75	69	30,8	277	55,46
4	Макаронные изд	14	0	51	0	20	0	71	14,2
5	Картофель	250/180	292,1	236	166,8	292	437	1423	284,66
6	Овоши	350/280	366,75	396	408,35	205	302,35	1678	336
7	Фрукты	200/185	150	150	251	150	200	901	180,2
8	Кондит.изделия	10	0	0	0	25	25	50	10
9	Сахар	40	28,5	54,84	59,75	44,5	48	235,59	47,1
10	Мясо	77/70	125	69,7	9292,5	76	146,65	509/375	101,92/75
11	Кура	51-40/35	0	165/59	0	128/64	0	293/123	58,6/24,6
12	Колбаса	15	0	0	50	0	0	50	10
14	Молоко	300	373,3	170,5	365,75	534,6	236,6	1608,7	336,15
13	Кефир	200	200	200	200	200	200	1000	200
15	Сметана	10	15,2	30	5	-	30	80,2	16,04
16	Творог	50	141	0	136	0	100	377	75,4
17	Яйцо	1	15,7	48,56	113,87	54,18	8,9	241,15	48,23
18	Сыр	10	20	0	27	0	0	47	9,4
19	Рыба	60/58	85,7	93,75	123	52	105	458,95/308	91,79/61,6
20	Масло растит	15	23	20	25,8	20	16	104,8	20,96
21	Масло сливочное	30	36,04	47,9	39,2	36,62	33,59	193,35	38,67
22	Сухофрукты	15	20	42,9	0	0	32,5	94,6	18,92
23	Дрожжи	1	-	1,3	-	1	-	2,3	0,46
24	Сок	200	200	200	240	200	200	1040	208
25	Мука	15	5,49	51,6	17,4	45	3,99	123,48	24
26	Крахмал	3				24		24	3,8
27	Чай, кофе, какао	2,8	0	2	1	3	3	9	1,8
28	соль	5	9	8,9	7	6	8	38,9	7,78

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГКОУ СО ВСКОШИ

в среднем за 10 дней 7 -11 лет

№	Продукты	Норма в Грамммах Брутто и нетто	С 1-5день	С 6-10 день	Итого за 10 дней	В среднем гр. на 1 человека фактически брутто и нетто
1.	Хлеб пшеничный	150	157,3	169,68	326,98	163,49
2.	Хлеб ржаной	80	80	80	160	80
3.	Крупа ,бобовые	45	55,06	55,46	110,52	55,26
4	Макаронные изделия	15	16,2	14,2	30,4	15,2
5	Картофель	250/180	233	284,66	517,66	258,83
6	Овоши	350/280	384,8	336	720,8	360,4
7	Фрукты	200/185	192	180,2	372,2	186
8	Кондит.изд	10	10	10	20	10
9	Сахар	40	56,1	47,1	103,2	51,6
10	Мясо	77/70	94,7	101,92	196,62	98,31
11	Кура	51-40/35	55,2	58,6	113,8	56,9
12.	Колбаса	15	20	10	30	15
13	Молоко	300	256,6	336,15	592,75	296,37
14	Кисло-мол продукты	200	200	200	400	200
15	Сметана	10	11,74	16,04	27,78	13,89
16	Творог	50	56,3	75,4	131,7	65,85
17	Ййцо	47	39,3	48,23	87,53	43,76
18	Сыр	10	9,4	9,4	18,8	9,4
19.	Рыба	60/58	52,53	91,79	144,32	72,16
20	Растительное масло	15	20,8	20,96	41,76	20,88
21	Слив. масло	30	40,31	38,67	78,98	39,49
22.	Сухофрукты	15	11,08	18,92	30	15
23.	Сок	200	208	208	416	208
24.	Мука	15	29,7	24	537	26,85
25	Чай, кофе, какао	3	2,6	1,8	4,4	2,2
26.	Дрожжи	1	0,5	0,46	0,96	0,48
27	Крахмал	3	4,8	3,8	8,6	4,3
28	соль	5	6,62	7,78	14,4	7,2

В среднем за 10 дней

Дни с 1-по 14	Пищевые вещества				Кал.	Витамины							Минеральные вещества					
	Б	(ж.б)	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1- день	110,48	63,57	114,9	413,8	3116	1,5	538,7	0,61	18,68	1312	1473	343	17,15					
2- день	118,7	76,78	134,4	378,4	3038	1,7	449	1,86	21,58	1358	1680	390	12,6					
3- день	116,84	81,57	121,78	416,76	3179	3,65	358	1,91	24,32	1307	1723	463,5	21,56					
4- день	105,55	62,07	111,64	406	3006	1,56	276	1,87	20,67	1159	1534	386	22,44					
5- день	83,5	34,7	68,3	435,35	2664	2,18	254,3	1,05	9,73	1076	1578	560,06	22,84					
Итого за 5 дней	535,07	318,09	551,02	2050,3	15003	10,6	1876	7,3	94,98	6212	7988	2143	96,6					
6-день	119,6	79,9	114	406	3165	2,09	252	0,55	24,3	1442	2246	556,3	18,67					
7- день	126	78,0	119,3	394,3	2092	1,62	578	1,83	16,0	809,6	1627	388	21,2					
8-день	130,3	69,57	122,1	456,8	2899,6	1,76	254	2,4	27	1440	1695	477	24,36					
9-день	113,2	67,44	119	422	3187	1,91	224	1,48	23,4	1222	1846	476	37,95					
10-день	102,8	57,9	85,9	429,6	2795	1,75	373,9	1,73	11,5	994	1540	498	24,16					
Итого за 5 дней Второй недели	591,9	352,81	560,3	2108,7	14138	9,13	1681,9	7,99	102,23	5907,6	8954	2395	126,34					
Итого	1126,97	670,9	1111,3	4159	29141	19,73	3557,9	15,3	197,2	12119,6	16942	4538	222,9					
В среднем	563	335,45	555,6	2079,5	14570	9,86	1779	7,6	98,6	6059,8	8471	2269	11,47					