

Утверждаю:
директор ГОКУ ИО «Специальная
(коррекционная) школа – интернат
г. Саянска» О.В. Войнова

« 29 » 09 2016 г.



Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Специальная (коррекционная школа- интернат г.Саянска)»

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

14 дневное круглогодичное
для организации питания воспитанников ГОКУ ИО
«Специальная (коррекционная) школа- интернат г. Саянска»
с круглосуточным пребыванием воспитанников.

Питание: 5-ти разовое
Возраст: 7-18 лет
Составила: диетсестра Цыганкова Н.В

Пояснительная записка

к перспективному 14 - дневному меню

Государственного общеобразовательного казенного учреждения Иркутской области для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей «Специальная (коррекционная) школа-интернат г. Саянска»

В ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа- интернат г. Саянска»

1. Режим работы круглосуточный.
2. Организовано пятиразовое горячее питание воспитанников (завтрак, обед, полдник, ужин, дополнительный ужин-паужин), круглогодичное.
3. Возраст детей, прибывающих в школе- интернате от 7 до 18 лет (обучающихся 1-9 классов)
4. Ежедневное меню-раскладка составляется в соответствии с перспективным меню.
5. Перспективное меню рассчитано на 14 календарных дней, по единой возрастной линейке, согласно Приложения к приказу министерства образования Иркутской области от 05.04.2016 №34-мпр «О внесении изменения в приказ министерства образования Иркутской области № 112-мпр от 30.ноября 2015 г. «Нормы обеспечения питанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся в государственных общеобразовательных организациях Иркутской области», с учетом утвержденных норм питания и химического состава продуктов.
6. Приложением к перспективному меню разработаны технологические карточки по технологии приготовления блюд и составу необходимых продуктов.
7. При составлении перспективного меню и технологических карточек также использованы : СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" р IX. Сан ПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г. Министерства экономического развития и торговли.
8. Меню составлено в соответствии с учетом работы пищеблока на мясных, рыбных полуфабрикатах высокой степени готовности и на сырье-овощи, фрукты. На пищеблоке имеется овощной цех для первичной обработки овощей, где установлены овощечистка, универсальная машина , двухсекционная ванна , стеллаж, разделочный стол. Производственное помещение пищеблока поделено на зоны сырой и готовой продукции. Оборудовано санитарным, технологическим и холодильным оборудованием, кухонным инвентарем согласно действующим санитарным правилам.
9. При составлении ежедневного меню могут вноситься изменения в химический состав набора продуктов питания в зависимости от сортности используемых продуктов питания.

составитель диетсестра Н.В. Цыганкова

Директор школы — интерната

О.В.Войнова



Утверждаю:
 Директор
 ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная)
 школа-интернат г. Саянска»



Перспективное меню на 14 дней для питания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья — воспитанников ГОКУ ИО «Специальная (коррекционная) школа — интернат г. Саянска»

1 день

Наименование блюда	вых од	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.				
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Витам.	
Завтрак.										
Каша рис мол. с маслом сливочн.	300/ 5	7,8	5,7	21,8	206,1	192,4	29,5	0,8	1,5	
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,9	0,06	0	
Сыр голландский	24	5,8	5,9	0	95	190	0	0	0,4	
кофейный напиток с мол.кип.	200	2,9	3,6	18,7	142	187,9	21	0,2	1,5	
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0	
итого		24,8	35	94,3	819,1	609,9	109,7	4,1	3,4	
Обед.										
Икра овощная с кабачками	100	1,4	6,8	9	159,1	30,4	14,6	0,7	28,1	
Борщ со сметаной	400	9,4	11,8	39,9	248	91,3	81,4	2,9	7,6	
Азу.	300	26,7	22,4	41,5	431,1	33,5	61,4	4,7	3,8	
Компот с/ф	200	0	0,6	31,4	146	16,7	11,7	1,5	0,3	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0	
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0	
итого		43,1	42,5	185,1	1201,7	194,4	201,6	12,7	39,8	
Полдник .										
Сок фрукт нат ялоч.	200	1	0	21,2	88	16	1,0	0,4	0	
Вафли.	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0	
бананы	300	2,2	0	2,94	186	69	30	1,5	4,5	
Конфеты шоколад.	35	6,4	6,3	15,1	185,6	0,9	2,1	0,3	0	
итого		18,3	18,2	69,3	569,4	89,1	30	1,5	4,5	
Ужин.										
Омлет.	120	10	10,7	6,8	221,3	169,8	65,4	2,6	0,9	
Печень говяжья п/ф выс. степ. гот. тушеная в сметанном соусе	100/ 40	15,7	5,2	9,7	211,1	6,3	16,7	7,8	28,3	
Фасоль тушеная	100	3,3	8	10,3	101,4	121,1	82,5	9,2	0	
Рагу овощное	100	2,9	8,1	15,8	124	60,5	22,7	1,3	5,8	
Чай сладкий	200	0	0	13,4	51,1	0	0	0	0	
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0	
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0	
итого		37,3	32,9	133,3	932,7	371,2	219,8	23,8	35	
Паужин.										
Молоко кипяченое	200	4,98	5,63	8,46	170	216	21,9	0,1	1	
итого		4,98	5,63	8,46	170	216	27,9	0,1	1	
Итого за день		128,5	134,2	490,5	3700,3	1480, 6	583	42,2	83,7	

2 день

Наименование блюда	вы ход	белки В граммах.	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.			
						Са.	Mg	Fe.	С. Витам.
Завтрак.									
Сарделька отварная	110	6,5	0	2,9	14	18,7	0	0,5	0
Картофель тушеная	200	6,2	12,8	22,4	170,5	85,4	89	3,8	37,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,3	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Какао с молоком кип.	200	3,39	3,92	23,35	153,9	120,7	30,8	2,93	0,53
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		24,1	36,5	93,7	709,8	256,4	166, 4	10,3	38
Обед.									
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	152	333	34,7	1,2	15
Суп карт.с горохом	400	15,5	18,8	38,9	401	52,9	40,9	3,4	18,4
Шницель (п/ф высокой степени готовности)	100	17,9	7,9	16	210	7,8	16,8	2	0
Капуста св тушеная	200	5	12,2	21,4	242	69,9	45,5	2,6	11,6
Кисель из плод. ягод. концентрата	200	1,22	0	18,9	81	15	1,74	0	11
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		47,3	47,4	172,5	1303, 5	501,1	172, 1	12,6	56
Полдник .									
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	4,4	2	0,1	4
Сдоба обычков.	110	10,8	9,5	58,1	243	13,8	14,1	0,9	0
груши	200	0,8	0	21,4	84	38	24	4,6	10
итого		14,3	14,9	98,5	538,6	57,1	42,2	5,9	14
Ужин.									
Филе минтая(п/ф высок степ. готов.)тушен.в смет.	120	12,3	16	5,2	327,6	57,7	28,5	0,7	0,1
Морковь тушеная с рисом	250	12,8	14,5	57,1	218	90,2	67,9	2,5	7,8
мандарины	100	0,8	0	8,6	38	35	11	0,1	38
Сок вишневый натуральный	200	0,6	0	37	106	38	32	0,6	4
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		31,9	31,4	152,2	912,5	243,4	171, 9	6,8	49,9
Паужин.									
Кефир	200	4,6	6,4	9,2	182	240	28	0,2	0,1
Печенье	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		13,3	18,3	39,3	318,8	243,2	28,8	0,4	0,1
Итого за день		131,9	138,1	555,2	3794, 3	1303, 2	501, 5	36	158

Наименование блюда	вы ход	3 день			Ккал.	Минеральные вещества.			
		белки	жиры	углев оды		Са.	Mg	Fe.	С. Витам.
		В граммах.							
Завтрак.									
Омлет с сыром	100	10,2	3,9	0,6	52,5	27,5	27	1,4	1,2
Каша манная мол.с слив маслом	300 /5	4,5	10,8	24	158	190,8	33,1	1,1	0,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,3	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Сок абрикосовый натуральный	200	1,5	0	28	88	6	0	0,4	8
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		24,1	32,5	97,6	674,9	257,9	106,7	5	9,7
Обед.									
Огурец свежий	100	2,5	4,6	10,7	94	34,9	22,7	1,3	5,8
Щи из св.капусты со сметаной кип.	400	8,1	10,2	21,1	399,1	65,9	33,2	1,5	5,2
Бедро кур(п/ф высокой степени готовности)запечен.	100	18,7	15,3	0,6	195,1	15,96	29,2	1,7	0,02
Картофельн. пюре	200	2,26	5,07	26,28	213,9	16,7	122,2	0,11	3,4
Соус молочный	50	1,2	5,1	2,5	61	12,8	2	0,1	0
Компот консервир.	200	0,8	0	43	175	6,3	6,4	0,6	3,2
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		40,1	41,2	178,5	1355,6	175,1	248,2	8,2	17,6
Полдник .									
Компот из сухофруктов	250	0,9	0	47,4	189	0	15	2,3	0,6
Печенье	40	13	14	30,4	162,4	8	12	0,6	0
яблоко	250	1,09	1,09	26,9	120	32	18	4,4	33
итого		15	15	104,7	512,2	40	45	7,3	33,6
Ужин.									
Ленивые вареники	100	14	11,3	14,1	219	213	35,6	1	0,61
Макаронны отварные	200	6,8	12,2	45,6	226,5	14,8	11,15	0,8	0
Говядина куск п/ф высокой степени гот. туш.	150	26,7	31,7	75,7	324,2	75,8	66,8	5,2	33,8
Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	10,8	94,5	92,1	10,2	0,06	0,3
Чай с лимоном	200 /10	0,3	0	15,2	60	4,4	2	0,1	4
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		48,5	41,4	160	884,2	407,8	147,1	9,3	38,7
Паужин.									
бифидок	200	5,6	6,4	9,2	192	240	28	0,2	0,1
вафли	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		14,3	18,3	39,3	328,8	243,2	28,8	0,4	0,1
Итого за день		145,6	148,4	575,1	3851,8	1123,2	575,8	30,2	99,7

4 день

Наименование блюда	вы ход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Витам.
Завтрак.									
Суп молоч. рис с маслом	300 /5	7,4	4,5	20,8	198	191,2	28,5	0,8	1,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Кофейный напиток с молоком кип.	200	2,9	3,6	18,7	142	17,9	21	0,2	1,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		28,3	27,9	85,3	711,4	242,7	96,1	4,05	3
Обед.									
Икра свекольн. овощная	100	2,4	7,6	13	132	333	34,7	1,2	15
Суп карт.с крупой,	400	3,8	11,1	35,2	395	40	53,6	3,2	35,2
Котлета мясная(п/ф высокой степени готовности	100	17,9	7,9	16	210	7,8	16,8	2	0
Рагу овощное	200	5,8	12	18,6	210	161,5	53,4	0,3	28
Компот с/ф	200	0	0,6	31,4	146	16,7	11,7	1,5	0,3
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		32,2	40,1	168,5	1310, 5	581,5	200, 3	11,1	78,5
Полдник .									
Сок виноградный	200	0,6	0	37	144	38	32	0,6	4
Коржик молочный	120	13,4	18,3	64,5	189	30,9	14,2	0,9	0,1
бананы	250	2,2	0	2,94	124	46	20	1	3
итого		16,2	18,3	104,4	502,7	114,9	66,2	2,5	7,1
Ужин.									
Яйцо вареное	50	10,2	5,7	0,6	126	27,5	27	1,4	0
Филе минтая(п/ф высокой степени готовности)отварн.	130	28,5	10,6	0	192,3	3,2	71,5	0,9	0,6
Карт.запеченый в соусе сметаном	200	5,8	13	26,8	211	67,8	44,9	1,8	37,9
Конфеты шоколди.	34	1,5	10,4	17,3	164,6	0,84	2,1	0,3	0
Чай б/с	200	0	0	13,4	51,1	0	0	0	0
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		41,1	49,6	121,8	962,5	121,8	178	7,3	37,9
Паужин.									
Молоко кип.	200	4,98	5,63	8,46	178	216	21,9	0,1	1
Пряник	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		13,6	17,5	38,5	306,8	219,2	22,7	0,3	1
Итого за день		131,5	144,4	518,6	3819, 9	1280, 1	563, 3	25,3	127,5

5 день

Наименование блюда	вы ход	белки жиры углеводы			Ккал.	Минеральные вещества.			
		в граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Вита м.
Завтрак.									
Каша пшен. молочная с маслом	300 /5	9	9,8	23,4	221,6	199	81,7	4,3	1,5
Сыр российский	24	5,8	5,1	0	68	250	11,7	0,15	0,4
Масло слив порц.	30	0,18	18,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Какао с молоком кип.	200	3,39	3,92	23,35	153	120,7	30,8	2,9	0,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		25,9	38,6	92	815	603,3	170, 8	10,4	2,4
Обед.									
Сельдь солен. с пассир. реп. луком	100	5,04	8	2,88	107,6	38,72	32,8	0,24	3,2
Суп с фасолью и овощами	400	8,5	9,8	48,5	385,1	64,4	4,4	3,7	40,4
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	100	13,9	6,5	4	132	12,7	20,8 5	0,1	0
Кабачки тушеные	200	2,6	15,4	17	260	55,8	34,5	1,5	28
Кисель из плод. концентрата	200	1,22	0	19	81	15	1,74	0	1,1
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		36,6	40,6	175,7	1183, 2	209,4	132, 7	8,4	72,7
Полдник .									
Снежок	200	10	3	17	177,6	300	30	0,2	1,2
Вафли.	40	8,7	11,9	30,1	219	4,2	0,9	0,5	0
Яблоко	250	2,25	0	21	95	85	32,5	0,8	38
итого		20,9	14,9	69	491,6	389,2	63,4	1,5	39,2
Ужин.									
Суфле из творога	100	14	10,2	18	207	64,4	27	0,8	0,5
Молоко сгущеное	25	1,75	1,9	2,37	78,7	60,5	9,25	0,05	0,3
Домашнее жаркое(кусчк. п/ф выс. степ. готовнос.	300	17,8	19,8	21,6	395	37,5	72,6	3,3	4,1
Сок яблочн. натур.	200	1	0	21,2	88	16	10	0,4	4
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		39,9	32,8	127,5	986,2	200,9	151, 4	7,5	8,9
Паужин.									
Кефир	200	5,6	6,4	9,2	182	240	28	0,2	0,1
Печенье	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		14,3	18,3	39,3	328,8	243,2	28,8	0,4	0,1
Итого за день		137,6	145,2	503,5	3844, 9	1646	547, 1	29,9	133,3

6 день

Наименование блюда	вы ход	белки жиры углеводы			Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Ca.	Mg	Fe.	C.
Завтрак.									
Омлет.	100	10	10,7	1,9	50,5	141,5	54,5	2,2	0,8
Каша манная молочная с маслом	300 /5	4,5	10,8	30	158	190,8	33,1	1,1	1,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Чай с молоком кип.	200	1,6	1,6	17,3	87	181,8	21	0,1	1,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		23,8	39,9	94,2	671,9	547,7	155, 2	6,4	3,8
Обед.									
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	51,5	36,7	2,2	6,3
Суп картофельный с макаронами	400	10,8	12,5	48,4	361,8	29,7	44,4	1,9	26,5
Голень запеченная (п/ф кур высокой степени готовности)	100	21,2	17,3	0,6	212	15,96	29,2	1,7	0,02
Фасоль отварная	100	3,3	4	3,3	153	134,4	164, 9	9,2	0
Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94	34,9	22,7	1,3	5,8
Компот из св. яблок	200	0,2	0	35,8	142	9,6	5,4	1,32	7,8
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		45,5	42,9	164,5	1308, 3	298,5	335, 8	20,5	46,4
Полдник .									
Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	120	34	12	0,6	14
Ватрушка с повидл. апельсины	120 250	11,36 2,3	12,12 0	35,8 21	236,8 95	3,2 85	0,8 32,5	0,2 0,8	0 38
итого		15,1	12,2	81,2	562,3	122,2	63,3	1,2	39,2
Ужин.									
Огурец свежий	100	0,7	0	1,8	10	17	0	0,5	7
Рыба филе минтая высок.степени готовн. тушеная	150	28,1	18,3	28,7	286,7	18	62,5	1,26	3,1
Картофель тушеная	200	4,2	12,8	37	242	38,5	51,3	2	3,8
Компот из с/ф	200	0	0,6	31,4	146	16,7	11,7	1,5	0,3
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		38,3	29,6	143,2	902,2	113,5	158	8,1	14,2
Паужин.									
Йогурт	200	4,98	5,63	8,46	178	216	21,9	0,1	1
вафли	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		13,6	17,5	38,5	306,8	219,2	22,7	0,3	1
Итого за день		136,4	142,1	521,7	3829, 5	1301, 1	735	36,5	104,6

7 день

Наименование блюда	вы ход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Вита м.
Завтрак.									
Запеканка из творога	200	3,8	5,1	16,4	167	293,6	47,7	1,1	0,5
Колбаса отварная	80	7,49	5,8	4,3	122,2	4,2	10,5	2,2	0
Морковь с зеленым горошком в мол. соусе	130	5,2	7,6	7,5	109	95	47,9	1,3	8,7
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,3	0,08	0,4	0
хлеб пшеничный	100	7,8	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		24,4	38,3	90,4	830,6	426,7	152	8,1	8
Обед.									
Помидоры свежие	100	0,7	0	1,8	10	8	0	4,5	20
Рассольник Ленинградский со сметаной	400 /10	8,9	10,2	39,8	357,5	37,6	50,4	2,2	2,6
Азу (п\ф кусочк. высокой степени готовности)	300	26,7	28,8	29,1	468,3	35,51	61,4	4,7	3
Компот из плодов консервированных	200	0,8	0	43	176	6,36	6,4	0,6	3,2
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		42,5	39,9	168,1	1229, 9	109,9	150, 5	14,8	28,8
Полдник .									
Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	110	36	0	0,6	40
Печенье	40	13	14	30,4	162,4	8	12	0,6	0
груши	250	1	0	25	105	47,5	30	5,7	12,5
итого		15,4	14	82	489,9	91,5	42	6,9	52,5
Ужин.									
Сельдь с реп. луком пассир.	100	6,3	8	3,6	134,5	48,4	41,1	0,3	4
Печень туш в соусе п\ф высок степени гот.	110	18,1	19,4	8,9	231,3	9,46	34,6	17,2	6,3
Макаронь отварн.	200	6,8	12,2	45,6	326	14,8	11,5	0,8	0
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	4,4	2	0,1	4
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		36,9	40,5	117,6	969,3	99,6	121, 7	19,4	14,3
Паужин.									
Молоко	200	10	3	13	221,7	246	30	0,2	1,2
баранки	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		18,7	14,9	43,1	358,5	246,8	30,8	0,4	1,2
Итого за день		138,5	147,5	503,2	3878, 2	976,9	497	49,6	104,8

8 день

Наименование блюда	вы ход	белки жиры углеводы			Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Вита м.
Завтрак.									
Каша овсяная молоч. с маслом	300	9	12,1	46,5	281,2	214	90,4	2,5	1,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Кофейный напиток с молоком кип.	200	1,6	1,6	17,3	87	181,8	21	0,1	1,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		28,6	35,2	119,4	823,4	429,4	158	5,7	3
Обед.									
Салат из свеклы с пассир. реп. луком	100	1,5	14,2	7,2	178	47,5	50,4	1,4	11,3
Суп крестьянс. с крупой	400	15,1	8,5	26,7	391,5	35,6	37,8	2,9	34,4
Тефтели п\ф высок степени готовности	100	10,2	11,1	9,8	182	13,4	22,7	2,6	0,05
Рагу овощное	200	5,8	16,2	13,7	248	134,4	44,8	2,8	51,2
Кисель из концент.	200	0,2	0	22,2	162	0,8	0	0,72	0
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		40,1	41,9	152,9	1309	259	192,3	11,5	96,9
Полдник .									
Сок абрикосовый	200	1	0	28	112	6	0	0,4	8
Сдоба	100	10,9	13,5	58,1	243	12,6	12,9	0,9	0
бананы	250	2,2	0	22,4	124	46	20	1	3
итого		14,1	13,5	108,5	507,9	64,6	22,9	2,3	11
Ужин.									
Яйцо вареное	80	10,2	5,7	0,6	6	30,6	28,4	1,4	0,3
Рыба филе минтая высок.степени готови. запеченная	120	22,5	26,5	8,1	299,1	57,7	28,5	0,7	0,1
Картофель отварн.	200	6,1	10,2	31,8	242	20,9	45,6	1,8	3,9
Компот из с/ф	200	0	0,6	31,4	146	16,7	11,7	1,5	0,3
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		34,1	38,2	115,8	960,2	99,6	121	19,4	14,3
Паужин.									
снежок	200	10	3	13	176,5	246	30	0,2	1,2
яблоко	100	2,2	0	22,4	124	46	20	1	3
итого		12,2	3	35,4	300,5	292	50	1,2	1,2
Итого за день		129,1	131,8	539	3901	1019,7	516,2	50,4	104,8

9 день

Наименование блюда	вы ход	белки В граммах.	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества.			
						Са.	Mg	Fe.	С. Вита м.
Завтрак.									
Омлет с сыром	100	10,4	3,9	0,35	50,5	27,5	27	1,4	0
Суп молочн с вермеш с маслом	300	8,4	9,4	20,8	139,5	226,4	187, 2	0,8	1,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Какао с молоком кип.	200	4,9	5	32,5	190	182,5	24,6	0,6	1,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		31,5	36,8	98,7	756,4	470	285	6,1	3
Обед.									
Салат из св.огурцов с пассир. реп. луком	100	0,6	7,1	3	79	13,7	0	0,4	5,6
Борщ со сметаной кипяч.	400	10,8	15,1	18,5	341,5	118,9	31,7	1,4	3,4
Бедро отварное п/ф кур высокой степени готовности	100	15,7	8,9	0,4	214,4	2,7	22,7	0,3	0
Морковь туш. с рисом	200	12,8	14,5	57,1	218	90,2	67,9	2,5	7,8
Компот из свеж. фр.	200	0,2	0	35,8	142	9,6	5,4	1,32	7,8
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		45,5	46,6	169,1	1239, 4	256,9	160, 2	8,8	24,6
Полдник .									
Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	106	34	12	0,6	14
вафли	40	8,7	11,9	32	236,8	0,8	13,2	0	0
яблоко	250	1	0	28,2	115	41,3	22,5	0,07	3,2
итого		11,1	11,3	84,6	497,	76,1	47,7	0,7	17,2
Ужин.									
Галушки творожн. с кип сметаной	150 \10	16,3	12,8	35,6	396,4	208,5	43,7	1,6	0,6
Запеканка картоф. с мясом (фарш гов. п/ф выс.степ.гот.)	200	20	19,6	33	236	41,9	81,7	5,01	52,2
Соус белый	50	0,9	2,3	1,9	32	1,78	0,9	0,06	0,2
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	4,4	2	0,1	4
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		42,9	35,6	130	1102	279	160, 7	9,6	53
Паужин.									
Кефир	200	5,6	6,4	9,2	192	240	28	0,2	0,1
Печенье	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		14,3	18,3	39,3	318,8	243,2	28,8	0,4	0,1
Итого за день		145,3	148,5	521,7	3914, 2	1325, 2	681, 8	25,6	97,9

10 день

Наименование блюда	вы ход	В граммах.			Ккал.	Минеральные вещества.			
		белки	жиры	углеводы		Са.	Mg	Fe.	С. Витам
Завтрак.									
Каша манная мол с маслом	300	4,5	10,8	30	158	190,8	3,3	1,1	1,5
Сыр голандский	24	8,8	6,5	0	55	5,8	6,6	0	0,6
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Сок яблочный	200	1	0	21,2	88	16	10	0,4	4
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		22,1	38,8	96,1	817,4	246,2	33	2,1	6,1
Обед.									
Икра кабачковая	100	1,4	5,4	7,2	30,4	14,6	0	0,7	28
Суп с фрикад. мясными п/ф выс.степ.гот.	400 \40	6,8	10,4	21,7	339,1	22,2	43,7	2,6	28
Рыба филе минтая отварн. п/ф высок. степени готовности	110	28,9	10,6	0	230	3,2	71,5	0,9	0,6
Картоф. отварн. в соусе	200	5,8	8	26,8	256	24,9	34,1	1,3	2,8
Компот из конс фр. абрикосовый	200	0,8	0	43	176	6,36	6,4	0,6	3,2
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		48,6	35,3	159	1269, 9	93,7	188, 2	9	62,6
Полдник .									
Компот из сухофрукт. пряники	200 40	0	0,6	31,4	146	16,7	11,7	1,5	0,3
Апельсины	250	2,3	0	21	250,4	8,8	52,3	0	0
итого		19	17,7	83,1	495,2	110,5	96,5	2,5	60,3
Ужин.									
Говядина тушеная п/ф высок. степ. Готовн.кусочк.с капустой тушен.	300	28,3	35,4	41,1	493,8	78,9	66,4	5,2	11,6
Помидоры св.	100	0,7	0	8,4	23	8	0	4,5	20
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,2	58	0,3	0,08	0,4	0
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		34,6	36,3	129,4	792,3	109,7	99	13	31,6
Паужин.									
бифидок	200	5,6	6,4	9,2	192	240	28	0,2	0,1
баранки	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		14,3	18,3	39,3	328,8	243,2	28,8	0,4	1
Итого за день		138,6	145,8	506,9	3907, 8	803,3	445, 5	27	150,7

11 день

Наименование блюда	вы ход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.				
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Витам	
Завтрак.										
Омлет натуральный	100	10	10,7	1,9	99					
Макарон запеченные с сыром	200	5,8	7,6	23,3	198	114,5	54,6	2,25	0,8	
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,5	0,06	0	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	181,8	21	0,1	1,5	
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0	
итого		23,5	33,7	87,7	760,4	425,7	133	6,3	6,4	
Обед.										
Салат картофельн.	100	3,1	3,3	15,5	102	44,3	31,2	1,3	22,5	
Суп-лапша домашняя	400	12,4	8,7	22,9	320	25,7	18,8	0,8	2,8	
Кабачки тушеные	200	5	9,2	21,4	188	69,9	45,4	2,6	11,6	
п/ф высок степени готов. из кур(грудки цеплят брел.) туш.в смет. соусе	100	7,6	6	0,1	86	17,3	19,1	1,1	0,05	
Кисель из концентр..	200	0	0	22,2	162	0,8	0	0,72	0	
Конфеты шокол.	33	1,6	11,5	19	181,1	0,9	2,3	0,3	0	
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0	
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0	
итого		35,8	39,6	175,4	1256,6	95,5	184,3	8,9	56,1	
Полдник .										
Молоко кипяченое	200	4,9	0,56	8,4	104,4	216	21,9	0,1	1,04	
слоба	100	7,9	10,1	58,1	291	12,62	12,9	0,9	0	
Груши	250	0,8	0	21,4	84	38	24	4,6	0	
итого		13,6	10,7	87,9	487,2	266,6	58,8	5,6	1,04	
Ужин.										
Пудинг творожный	120	15,8	15,3	28,5	190	208,1	36,9	0,8	0,6	
Сгущенное молоко	30	2,2	0	2,7	94,5	92,1	10	0	0	
Печень туш.в соусе п/ф высокой степени готовности	100 /40	15,7	12,4	9,7	165,2	7,9	16,8	1	17,5	
Картоф тушеный	200	4	10,2	31,8	242	20,9	45,6	1,8	3,9	
Сок виноградный	200	1,4	0	24,4	106	34	12	0,6	14	
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0	
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0	
итого		42,3	39,1	138,7	921,7	293,4	143,8	7,1	36	
Паужин.										
снежок	200	10	3	12	176,5	242	28	0,2	0,1	
вафли	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0	
итого		18,7	14,9	43,1	358,5	246,8	28,8	0,4	0,1	
Итого за день		133,9	138	531,8	3817,7	1286,4	548,7	28,9	99,6	

12 день

Наименование блюда	вы ход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Витам
Завтрак.									
сосиска отварная	70	8,5	5,7	0	105	5,5	15,4	1,5	0
Каша гречневая рассып.	200	4,2	12,8	27	242	38,5	51,3	2	3,8
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,6	0,06	0
Кофейн нап. с молоком кип.	200	2,5	3,6	28,7	152	187,8	21	0,2	1,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		33,2	38,9	101,2	875,4	287,4	110, 2	7,3	5,3
Обед.									
Огурец свежий	100	0,6	0	2,9	14	17	0	0,5	7
Суп из овощей	400	10,1	15,2	15,8	318,8	48,8	41	2,2	28,1
Плов из п\ф высок степени готов. кусочк. говяд.	300	32,4	27,1	56,7	525	41,42	107, 6	4,6	1,9
Компот из с\ф	200	0	0,6	31,4	146	16,7	11,7	1,5	0,3
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		48,5	43,3	178,1	1221, 3	146,4	192, 8	11,7	37,3
Полдник .									
Сок яблочный	200	1	0	21,2	88	16	10	0,4	4
Печенье	40	13	14	30,4	274,5	8	15,2	0,6	0
Бананы	250	2,2	0	22,4	124	46	20	1	3
итого		16,2	14	74	493,3	70	45,2	2	7
Ужин.									
Яйцо вареное	40	8,1	4,5	0,4	50,5	22	21,6	0,5	0
Рыба п\ф филе горбуши высок.сепени готовн.запеченая	120	22,7	19,8	8,2	257,7	3,7	1,9	0,1	0
Рагу из овощей	300	6	14,9	34,5	275	87,7	59,9	0,6	36
Конфет. шокол.	30	1,4	1,38	10	132,5	0,9	2,1	0,3	0
Чай сладкий	200	0,2	0	15	58	0,3	0,08	0,4	0
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		34,3	35,6	132,5	852,7	114,2	94,4	4	36
Паужин.									
Кефир	200	5,6	6,4	9,2	182	240	28	0,2	0,1
пряники	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		17,3	18,9	48,3	328,8	243,2	28,8	0,4	0,1
Итого за день		146,5	150,6	525,1	3788, 7	861,2	471, 4	25,4	85,7

13 день

Наименование блюда	вы ход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Витам
Завтрак.									
Каша пшено молоч. с маслом	300 \5	15,1	14,1	46,5	324,1	199	81,7	3,4	1,5
Масло слив порц.	30	0,18	19,1	0,5	150,4	6,6	0,5	0,06	0
Какао с молоком кип.	200	4,9	5	32,5	190	182,5	24,6	0,6	1,5
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		27,7	35,9	124,2	890,5	415	153, 2	7,6	3
Обед.									
Свекла вар. с сыром	100	5,4	14,2	7,2	178	187,2	0	0,5	7,7
Суп картофель п/ф филе рыбы высок степени готов.	400 \40	5	8,9	31,1	357	34,6	66,6	12	4
п/ф высок степени готов. лангет говяд. отвари в соусе	100 \50	24,1	13,3	0	229	19,3	42,6	5,6	0
Картоф. пюре	200	5,8	9	27	220	66,4	44,5	1,55	34
Компот из свежих.фр	200	0,2	0	35,8	142	9,6	5,4	1,32	7,8
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		45,9	41,3	171,3	1304	333,6	181, 6	13,8	53,2
Полдник .									
Молоко кипяч.	200	4,9	5,6	8,4	104,4	216	21,9	0,1	1,04
вафли	50	3,2	3,7	29,8	186,8	0,8	13,2	0	0
яблоко	250	0,8	0	22,6	92	32	18	0,06	2,6
итого		8,9	9,3	60,8	489,1	248,8	53,1	0,2	3,6
Ужин.									
Омлет с сыром	120	10	3,9	0,6	52,5	141,9	54,5	2,3	1,2
Колбаса отварная	120	15,1	18,1	0	258	9,3	26,4	2,6	0
Морковь с зел.горош в молоч. соусе	100	2,2	7,6	18,7	109	59,4	33,3	1	10,3
Каша перловая	100	2,9	6	9,3	105	79,1	26,4	1,6	8,2
Сок абрикосовый	200	1,5	0	29	112	6	0	0,4	8
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		37,1	36,5	121,9	854	318,2	173, 1	11	27,7
Паужин.									
Бифидок	200	5,6	6,4	9,2	192	240	28	0,2	0,1
баранки	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		17,3	18,9	48,3	338,8	243,2	28,8	0,4	1
Итого за день		134,1	143,3	521,6	3906, 5	1558, 9	589, 8	33	87,6

14 день

Наименование блюда	вы ход	белки	жиры	углеводы	Ккал.	Минеральные вещества.			
		В граммах.				Са.	Mg	Fe.	С. Витам
Завтрак.									
Сырники из творога с сметаной кипячен.	120	17,8	16,3	31,2	207,2	213	35,6	0,9	0,6
Грудки кур п\ф высокой степю готовн. туш.с овощ.	300	19,5	17,7	28,2	208,9	32,6	53,8	2,6	18
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	4,4	2	0,1	4
хлеб пшеничный	100	7,6	0,7	44,7	226	27	46	3	0
итого		45,2	35,2	119,3	702,1	277	137,4	6,6	22,6
Обед.									
Салат из помидор св	100	0,9	7,1	3,9	85	13,5	3,4	0,6	16,8
Рассольник ЛЕНИНГРАДСКИЙ	400	10,1	12,8	33,9	309,5	37,6	30,1	2,2	2,6
Тефтели п\ф высок степени готов. в соусе	100 \50	10,2	11,1	9,8	182	13,4	22,7	2,6	0,05
Каша рисовая отварная	200	11,2	14,4	55	404	56,4	85,5	6,5	0
Сок виноградный	200	1,4	0	24,4	106	34	12	0,6	14
Хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
Хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		39,2	41,3	171,3	1304	177,4	196,7	15,4	33,4
Полдник .									
Кисель из концентрат	200	0	0	22,2	162	0,8	0	0,72	0
Блины с егущ молок	120 \30	15,1	14,4	91,2	259,6	131,7	24,7	0,8	1
груши	250	0,8	0	21,4	84	38	24	4,6	0
итого		15,9	14,4	84,8	505,6	170,5	48,6	6,1	1
Ужин.									
Рыба (филе горбуш п\ф выс степ. готовности) запеченное с картофелем	350	28,4	41,6	38,7	485,9	35,3	129,7	2,5	2,06
Огурец свеж	100	0,6	0	1,8	14	17	0	0,5	7
Компот консервир.	200	0,8	0	43	176	6,4	6,4	0,6	2,2
хлеб ржаной	50	2,35	0,55	22	104,5	9	9,5	1,4	0
хлеб пшеничный	50	3	0,35	22,3	113	13,5	23	1,5	0
итого		35,2	38,5	127,8	894,4	81,4	168,6	6,5	11,3
Паужин.									
Молоко кип	200	4,9	5,6	8,4	178	216	21,9	0,1	1
вафли	40	8,7	11,9	30,1	136,8	3,2	0,8	0,2	0
итого		13,6	12,5	38,5	309,8	219,2	22,5	0,3	
Итого за день		149,1	146,9	541,7	3819,9	925,5	574	34,9	69,7