Согласовано

Заместитель РуководителяУправления
Федеральной службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Башкортостан
_____А.С.Жеребцов

Утверждаю

Директор ГБОУ Уфимская коррекционная
школа - интернат № 92 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
_____Б.Р.Баев

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

с 7 до 11 лет (школьники)

на осенне-зимний период

ГБОУ Уфимская коррекционная школа - интернат № 92
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
СанПиН 2.4.5.2409-08

1 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [582]																
Каша манная молочная жидкая №190, сб.	150	5,73	3,53	7,79	0,21	24,27	189,90	148,4	20,15	121,3	0,35	60,92	67,17	0,49	0,07	0,64
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом и сыром	50/5/20	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14
Кофейный напиток на молоке №286,сб.20	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3
Кефир (2 вариант) №280 сб.шк. 2014г.	150/7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,51	28,53	0,23	0	0	0,02	0	0	0	0	0
Итого за прием		21,58	11,63	25,57	1,19	93,87	693,72	488,6	77,27	416	2,62	189,9	213,07	2,07	0,27	2,08
Обед [898]																
Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,60	1,02	8,03	8,21	8,12	115,83	12,97	15,5	55,31	0,65	12	32,82	3,66	0,08	5,3
Рассольник ленинградский №54, сб.2014г	200/10	1,73	0,02	2,60	0,31	12,33	81,07	12,38	17,99	50,4	0,68	11,33	183,3	0,19	0,06	5,36
Куры отварные №125 сб.2014 г.	70	17,47	17,43	14,69	0,00	0,25	203,02	14,37	14,68	124,1	1,38	37,24	76,61	0,54	0,04	0,67
Капуста тушеная №140, сб. шк. 2014 г.	150	2,66	0,02	3,13	0,16	10,86	81,85	59,92	21,5	43,19	0,84	14,54	86,24	0,24	0,04	24,96
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		31,67	18,48	29,86	10,10	97,27	791,03	151,6	113	391,3	10,8	75,11	384,44	6,14	0,39	50,28
Итого за день		53,25	30,11	55,42	11,29	191,14	1484,75	640,3	190,3	807,3	13,4	265	597,51	8,21	0,66	52,36
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		7,05	30,11	8,02	11,29	-9,86	74,75	-19,7	40,25	-183	6,18	265	270,51	2,21	-0,06	16,36

2 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [530]																
Каша овсяная молочная жидкая №191, сб	150	5,63	2,11	7,61	1,74	23,38	184,95	104,3	41,95	157,1	1,19	45,98	50,74	0,61	0,15	0,38
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,29	0,29	24,60	117,06	6,5	4,69	21,78	0,42	0	0	0,55	0,04	0
колбаса отварная	30	4,02	4,28	2,93	0,00	0,03	42,58	5,77	5,21	51,82	0,87	0	0	0,11	0,01	0
Какао с молоком № 288, сб.шк.2014г.	200	3,48	2,90	3,86	0,36	14,92	106,03	123,4	24,2	105,7	0,66	30	33,07	0,11	0,04	1,3
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		16,84	9,29	15,10	2,80	72,74	495,69	256	85,04	347,4	5,34	75,98	88,81	1,58	0,27	11,68
Обед [808]																
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2014	60	0,78	0,00	3,47	3,94	9,45	70,42	14,42	8,44	16,57	0,54	0	0,98	1,77	0	0,39
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2	200/10	1,54	0,22	3,85	0,14	9,58	78,73	29,55	16,77	38,35	0,78	18,53	202,5	0,2	0,03	6,36
Гуляш №95, сб.2014 г.	60/50	17,34	16,75	18,06	3,65	3,23	245,01	12,18	22,98	179,2	2,61	0	9,6	2,24	0,05	0,98
Макаронные изделия отварные №211, сб	140	4,95	0,02	3,29	0,62	30,27	173,25	8,37	6,64	36,71	0,67	13,39	24,71	0,75	0,06	0
Напиток "Витошка" витаминный №299,	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,38	58,44	0	0	0	0	72	0	0	0,16	3,2
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб "Вкус Здоровья"	40	2,75	0,00	0,29	0,29	19,32	92,94	5,98	8,84	23,32	0,62	0	0	0,52	0,05	0
Итого за прием		30,52	16,99	29,54	9,22	103,26	803,64	87,3	86,24	369,9	7,08	103,9	238,26	6,15	0,44	10,93
Итого за день		47,36	26,27	44,64	12,02	176,00	1299,33	343,3	171,3	717,3	12,4	179,9	327,08	7,73	0,72	22,61
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		1,16	26,27	-2,76	12,02	-25,00	-110,67	-317	21,28	-273	5,23	179,9	0,08	1,73	0	-13,4

3 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [605]																
Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пше	250	4,40	3,64	5,10	0,15	18,13	135,81	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65
Хлеб "Вкус Здоровья"	50	3,44	0,00	0,37	0,37	24,15	116,18	7,48	11,06	29,15	0,77	0	0	0,65	0,06	0
Масло сливочное порциями	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Молоко кипяченое №281, сб.шк.2014 г.	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		14,02	9,79	15,98	0,92	61,16	446,36	380,5	67,47	324,4	3,41	80,01	137,59	1,19	0,2	11,75
Обед [868]																
Салат "Школьный" №32, сб.2014 г.	60	1,05	0,00	4,44	5,05	4,47	61,69	19,34	12,5	27,19	0,67	0	5,54	2,27	0,02	2,76
Суп картофельный с бобовыми №63, сб.201	200	4,46	0,02	2,71	0,44	14,21	100,22	21,04	24,67	61,19	1,41	11,33	230,42	0,21	0,15	3,73
Рыба припущенная с соусом №79, сб.2014 г.	80/30	14,49	14,06	1,97	0,03	2,73	86,70	19,78	23,83	128,6	0,5	15,73	134,77	0,99	0,07	0,52
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	160	3,25	0,72	5,08	0,55	21,38	146,43	37,97	30,3	88,75	1,1	22,7	45,95	0,19	0,13	11,07
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.шк.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	39,86	154,90	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Ватрушка французская №262, сб.шк. 2014г.	50	5,02	3,41	7,07	0,23	22,08	171,48	28,64	6,08	51,78	0,38	36,43	66,43	0,4	0,03	0,03
Итого за прием		34,82	18,30	22,11	7,11	140,45	899,92	149,4	123,7	450,8	6,34	86,19	483,58	5,16	0,51	18,11
Итого за день		48,85	28,08	38,10	8,02	201,61	1346,28	529,9	191,2	775,2	9,75	166,2	621,18	6,35	0,71	29,86
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		2,65	28,08	-9,30	8,02	0,61	-63,72	-130	41,15	-215	2,55	166,2	294,18	0,35	-0,01	-6,14

4 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [594]																
Запеканка из творога №223, сб. шк. 2014 г.	160/20	29,42	27,70	21,61	0,18	37,86	465,15	296,5	41,68	348,9	0,89	135,8	156,18	0,72	0,09	0,6
Хлеб "Колосок"	50	3,44	0,00	0,37	0,37	24,15	116,18	7,48	11,06	29,15	0,77	0	0	0,65	0,06	0
сыр порциями	14	3,97	3,97	4,01	0,00	0,00	52,91	150,9	8,3	90,55	0,11	31,69	36,65	0,06	0	0,11
Чай с молоком и сахаром №283, сб. шк. 20	200	1,44	1,45	1,56	0,02	11,23	62,62	53,06	6,09	39,15	0,07	9	16,5	0,05	0,01	0,26
Ряженка №279 сб.шк. 2014г.	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03
Итого за прием		42,52	37,38	32,25	0,57	79,13	782,56	684,3	87,71	647,4	1,98	205,9	242,33	1,48	0,21	1,99
Обед [946]																
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	80	2,94	1,52	8,39	8,15	4,81	106,72	12,45	10,67	42,37	0,43	18	348,23	3,68	0,05	1,53
Свекольник №68, сб.2014 г.	200/12	1,78	0,02	2,52	0,22	11,77	76,57	26,67	22,1	48,4	1,11	11,33	186,33	0,19	0,04	3,97
Котлеты или биточки рыбные с соусом №8	90/40	12,15	10,20	9,27	7,50	16,37	198,94	44,26	27,05	151,5	0,8	15,36	44,47	4,16	0,08	1,4
Каша рисовая рассыпчатая №176, сб.шк. 20	130	3,12	0,02	3,28	0,44	31,63	171,60	3,92	21,46	63,65	0,45	20,73	22,94	0,22	0,03	0
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	46	3,04	0,00	0,27	0,27	22,63	107,69	5,98	4,31	20,03	0,39	0	0	0,51	0,04	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		27,60	11,75	24,91	17,76	133,24	877,14	140,1	125,2	426,8	10,1	65,42	607,45	9,83	0,38	20,9
Итого за день		70,13	49,13	57,15	18,33	212,37	1659,70	824,4	212,9	1074	12	271,3	849,78	11,3	0,59	22,89
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		23,93	49,13	9,75	18,33	11,37	249,70	164,4	62,87	84,22	4,83	271,3	522,78	5,3	-0,13	-13,1

5 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [420]																
Омлет с зеленым горошком №219, сб.ш	110	9,59	9,36	13,91	0,03	2,85	174,74	66,99	15,89	152,7	1,63	136,5	251,72	0,55	0,08	1,82
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,35	0,35	29,52	140,47	7,8	5,63	26,13	0,51	0	0	0,66	0,05	0
колбаса отварная	30	3,70	3,94	2,70	0,00	0,02	39,22	5,31	4,8	47,73	0,8	0	0	0,11	0,01	0
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,03	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
кондитерские изделия	20	0,16	0,16	0,02	0,00	15,96	62,37	5	1,2	2,4	0,28	0	0	0	0	0
Итого за прием		17,50	13,46	17,00	0,40	57,45	451,83	85,36	27,51	228,9	3,24	136,5	251,72	1,32	0,15	1,82
обед [918]																
Винегрет овощной №42, сб.2014 г.	80	1,52	0,00	2,07	2,07	7,20	53,54	19,97	18,19	45,1	0,69	0	169,48	1,01	0,08	10,04
Суп картофельный с клецками №62, сб.	200	1,33	0,10	1,98	0,22	8,80	59,12	8,63	12,08	31,69	0,47	9,41	178,53	0,16	0,04	3,68
Запеканка капустная с мясом №114, сб.	230	22,31	17,38	18,88	0,44	24,95	360,01	162,7	61,01	250,5	2,55	68	130,28	0,74	0,13	42,94
Напиток из плодов шиповника №301, сб	200	0,67	0,00	0,27	0,27	28,99	118,65	12,22	3,23	3,16	0,64	0	163,4	0,76	0,01	80
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Фрукты	120	0,48	0,00	0,48	0,48	11,76	54,10	19,2	10,8	13,2	2,64	0	6	0,24	0,04	12
Итого за прием		32,12	17,48	24,49	4,29	117,41	823,92	244,7	131,6	436,9	9,2	77,41	648,17	4,02	0,41	148,7
Итого за день		49,62	30,94	41,49	4,70	174,86	1275,74	330,1	159,1	665,8	12,4	213,9	899,88	5,33	0,56	150,5
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		3,42	30,94	-5,91	4,70	-26,14	-134,26	-330	9,14	-324	5,24	213,9	572,88	-0,67	-0,16	114,5

6 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [680]																
Каша овсяная молочная жидкая №191, сб.ш	170	6,38	2,39	8,63	1,98	26,50	209,61	118,2	47,54	178	1,35	52,11	57,51	0,69	0,17	0,43
Хлеб "Вкус здоровья" с маслом №1, сб.2014	50/10	7,79	0,05	9,07	0,98	47,41	307,38	23,72	32,34	87,12	1,98	57,82	65,3	1,4	0,16	0
Кофейный напиток на молоке №286,сб.2014	200	2,90	2,90	3,50	0,00	14,68	99,18	120,3	14	90	0,13	30	33	0,1	0,04	1,3
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Йогурт №279 сб.шк. 2014г.	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88
Итого за прием		23,50	11,37	23,80	3,36	107,07	743,01	460,5	124,9	505,8	5,81	154,6	175,81	2,39	0,44	12,62
Обед [848]																
Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2014 г.	60	0,78	0,00	3,47	3,94	9,45	70,42	14,42	8,44	16,57	0,54	0	0,98	1,77	0	0,39
Щи из свежей капусты с картофелем №53, с	200/10	1,60	0,21	4,31	0,16	7,04	73,82	32,5	15,88	37,91	0,58	30,88	195,62	0,18	0,04	9,61
Котлеты с соусом № 98, сб. шк. 2014 г.92	100/50	15,08	13,88	14,22	6,34	17,25	258,84	34,99	27,3	134,5	1,19	13,78	109,55	3,2	0,06	1,41
Макаронные изделия отварные №211, сб.шк	140	4,95	0,02	3,29	0,62	30,27	173,25	8,37	6,64	36,71	0,67	13,39	24,71	0,75	0,06	0
Напиток "Валетек" витаминный №299, сб.ш	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,38	58,44	0	0	0	0	72	0	0	0,16	3,2
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Итого за прием		28,22	14,11	26,10	11,87	115,10	813,28	112,3	84,57	318,9	5,2	130,1	331,34	7	0,45	14,61
Итого за день		51,72	25,48	49,90	15,23	222,17	1556,29	572,8	209,5	824,7	11	284,7	507,15	9,4	0,89	27,23
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		5,52	25,48	2,50	15,23	21,17	146,29	-87,2	59,5	-165	3,81	284,7	180,15	3,4	0,17	-8,77

7 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [667]																
Суп молочный с крупой ("Артек" , рис, пше	250	4,40	3,64	5,10	0,15	18,13	135,81	133,4	21,75	117,8	0,25	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65
хлеб "Колосок" с маслом и сыром № 2, сб.1	50/5/12	12,95	5,20	14,28	0,98	47,41	376,10	219,7	43,12	204,7	2,12	98,98	112,9	1,48	0,16	0,14
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,03	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Катык №279 сб.шк. 2014г.	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03
Итого за прием		21,69	13,10	24,10	1,15	80,52	632,64	529,7	85,45	462,2	2,54	150,5	186,46	1,56	0,25	1,82
Обед [918]																
Маринад овощной без томата №51, сб.2014	60	0,71	0,00	5,33	6,06	5,90	74,01	14,32	16,97	28,42	0,36	0	960	2,85	0,02	1,32
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2014 г-	200/10	1,68	0,00	2,97	3,37	9,94	73,96	18,66	13,75	46,97	0,51	0	161,32	1,57	0,04	6,4
Азу №94, сб.2014 г.	50/50	14,25	13,68	19,58	8,87	2,76	244,55	13	20,51	149,9	2,2	0	9	4,37	0,04	1,2
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2014 г.	160	3,25	0,72	5,08	0,55	21,38	146,43	37,97	30,3	88,75	1,1	22,7	45,95	0,19	0,13	11,07
Компот из кураги №292, сб.шк.2014г.	200	1,27	0,00	0,07	0,07	32,03	128,82	39,38	24,94	33,95	0,83	0	145,75	1,38	0,02	0,4
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		27,38	14,40	34,24	20,14	117,53	891,36	161,3	141,8	452,2	9,42	22,7	1327,5	11,67	0,4	30,39
Итого за день		49,06	27,51	58,34	21,29	198,05	1524,00	691,1	227,2	914,4	12	173,2	1514	13,23	0,65	32,2
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		2,86	27,51	10,94	21,29	-2,95	114,00	31,06	77,22	-75,6	4,76	173,2	1187	7,23	-0,07	-3,8

8 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [494]																
Омлет натуральный №218, сб. шк. 2014 г	110	10,26	10,91	15,50	0,00	1,83	187,56	70,36	11,83	156,4	1,76	162,5	273,22	0,57	0,05	0,15
Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,29	0,29	24,60	117,06	6,5	4,69	21,78	0,42	0	0	0,55	0,04	0
сыр порциями	14	3,61	3,61	3,65	0,00	0,00	48,10	137,2	7,55	82,32	0,1	28,81	33,32	0,06	0	0,1
Чай с молоком №283, сб. шк. 2014 г.	200	1,44	1,45	1,56	0,02	2,15	28,11	52,8	6,09	39,15	0,04	9	16,5	0,05	0,01	0,26
кондитерские изделия	20	0,16	0,16	0,02	0,00	15,96	62,37	5	1,2	2,4	0,28	0	0	0	0	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		19,17	16,13	21,42	0,71	54,35	488,28	287,9	40,36	313	4,8	200,3	328,04	1,43	0,14	10,51
Обед [818]																
Салат "Здоровье" №34, сб.2014 г.	60	1,02	0,00	2,71	2,71	5,17	48,63	19,06	17,36	31,3	0,61	0	509,55	1,33	0,03	4,82
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,28	0,26	1,88	0,36	14,29	84,55	12,03	16,75	46,35	0,69	8,6	179,54	0,25	0,07	5,28
Куры отварные №125 сб.2014 г.	70	17,47	17,43	14,69	0,00	0,25	203,02	14,37	14,68	124,1	1,38	37,24	76,61	0,54	0,04	0,67
Рагу из овощей № 150, сб. шк. 2014 г.	200	3,60	0,06	8,51	0,47	20,90	175,98	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9
Компот из смеси сухофруктов №293, сб.	200	0,75	0,09	0,04	0,00	39,86	154,90	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Итого за прием		30,93	17,84	28,65	4,36	116,19	845,58	112,6	117,6	386,5	6,38	81,8	1877,7	3,82	0,37	20,67
Итого за день		50,10	33,97	50,06	5,07	170,53	1333,86	400,4	158	699,5	11,2	282,1	2205,8	5,25	0,5	31,18
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		3,90	33,97	2,66	5,07	-30,47	-76,14	-260	7,97	-290	3,98	282,1	1878,8	-0,75	-0,22	-4,82

9 день школа с 7 до 11лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [500]																
Каша из смеси круп(гречневая, овсяная,	170	6,71	2,36	8,18	1,64	26,84	208,65	111,2	61,53	175,6	1,83	51,81	57,57	0,56	0,17	0,43
Хлеб "Вкус Здоровья"	50	3,44	0,00	0,37	0,37	24,15	116,18	7,48	11,06	29,15	0,77	0	0	0,65	0,06	0
колбаса отварная	30	3,70	3,94	2,70	0,00	0,02	39,22	5,31	4,8	47,73	0,8	0	0	0,11	0,01	0
Ряженка №279 сб.шк. 2014г.	150	4,26	4,26	4,70	0,00	5,88	85,70	176,4	20,58	139,7	0,15	29,4	33	0	0,04	1,03
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за прием		18,51	10,56	16,35	2,41	66,70	494,83	316,3	107	403,2	5,74	81,21	95,57	1,51	0,32	11,46
Обед [838]																
Салат "Студенческий" №41, сб.2014 г.	80	2,94	1,52	8,39	8,15	4,81	106,72	12,45	10,67	42,37	0,43	18	348,23	3,68	0,05	1,53
Суп картофельный с крупой №61, сб.20	200	2,04	0,01	1,70	0,35	14,86	84,34	12,24	18,41	60,94	0,7	6,8	174,34	0,22	0,07	5,28
Голубцы ленивые №119, сб.2014 г.	220/50	19,74	17,17	15,42	0,30	16,56	284,83	76,77	49,43	208,1	2,12	45,41	167,81	0,45	0,09	25,75
Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,23	0,23	19,68	93,65	5,2	3,75	17,42	0,34	0	0	0,44	0,03	0
Итого за прием		31,53	18,71	26,52	9,81	92,14	740,07	137,2	112,4	417,9	8,25	67,91	690,86	5,66	0,34	36,07
Итого за день		50,05	29,27	42,87	12,22	158,84	1234,90	453,5	219,4	821,1	14	149,1	786,43	7,17	0,66	47,52
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		3,85	29,27	-4,53	12,22	-42,16	-175,10	-206	69,39	-169	6,79	149,1	459,43	1,17	-0,06	11,52

10 день школа с 7 до 11 лет	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак [660]																
Сырники из творога №225, сб.шк. 2014г.	150/15	26,57	24,51	17,16	0,25	36,89	409,75	237,4	34,87	298,9	0,89	108,6	124,98	0,67	0,08	0,44
Хлеб "Колосок" с маслом №1, сб.2014г.	40/5	7,79	0,05	9,07	0,98	47,41	307,38	23,72	32,34	87,12	1,98	57,82	65,3	1,4	0,16	0
Чай с сахаром №282 сб.шк. 2014 г.	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,03	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	9,80	45,08	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Йогурт №279 сб.шк. 2014г.	150	6,03	6,03	2,21	0,00	8,67	81,76	182,3	22,05	139,7	0,15	14,7	15	0	0,04	0,88
Итого за прием		40,86	30,58	28,85	1,65	111,88	879,00	459,6	98,26	536,6	5,24	181,1	210,28	2,27	0,31	11,32
Обед [898]																
Салат "Пестрый" №33, сб.2014 г.	60	0,73	0,00	2,74	3,11	6,43	52,55	16,94	9,85	18,39	0,86	0	1,8	1,4	0,01	1,04
Суп из овощей №67, сб.2014 г.	200	1,49	0,02	2,80	0,21	8,56	65,93	17,44	16,4	38,85	0,61	18,88	185,78	0,15	0,06	6,82
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, с	140	17,30	16,76	4,83	4,23	4,37	129,80	28,98	33,73	166,2	0,72	8,43	433,25	3,21	0,09	2,35
Запеканка картофельная с овощами №164, с	150	4,38	1,91	7,59	8,07	19,93	167,55	24,06	29,56	92,42	1,36	13,5	253,05	3,6	0,1	4,64
Напиток "Витошка" витаминный №299, сб.1	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,38	58,44	0	0	0	0	72	0	0	0,16	3,2
Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	16,03	84,85	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
Фрукты	80	0,32	0,00	0,32	0,32	7,84	36,06	12,8	7,2	8,8	1,76	0	4	0,16	0,02	8
кондитерские изделия	20	0,16	0,16	0,02	0,00	15,96	62,37	5	1,2	2,4	0,28	0	0	0	0	0
Итого за прием		27,54	18,84	18,86	16,51	94,50	657,55	122	120,5	402,9	7,46	112,8	878,36	9,19	0,52	26,05
Итого за день		68,40	49,43	47,71	18,16	206,37	1536,55	581,6	218,8	939,5	12,7	293,9	1088,6	11,46	0,83	37,37
Норма (школа 7-10 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	660	150	990	7,2		327	6	0,72	36
Отклонение		22,20	49,43	0,31	18,16	5,37	126,55	-78,4	68,76	-50,5	5,5	293,9	761,64	5,46	0,11	1,37

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **с 7 до 11 лет (школа)**
СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	46,2	53,25	47,39	48,85	70,13	49,78	49,96	49,06	50,24	50,05	66,64	535,33	53,53	116
в т.ч.жив., г		30,11	26,27	28,08	49,13	30,94	23,72	27,51	33,97	29,27	47,66	326,66	32,67	
Жиры, г	47,4	55,42	44,65	38,10	57,15	41,58	52,40	58,34	50,14	42,87	50,21	490,86	49,09	104
в т.ч. раст., г		11,29	12,03	8,02	18,33	4,78	15,23	21,29	5,14	12,22	18,16	126,50	12,65	
Углеводы, г	201	191,14	175,91	201,61	212,37	174,32	219,37	198,05	170,08	158,84	203,58	1905,28	190,53	95
Моно- и дисахара, г	201	77,38	67,24	89,63	86,16	84,90	73,24	78,03	85,14	55,19	104,50	801,39	80,14	
Крахмал, г		113,76	108,67	111,98	126,22	89,42	146,13	120,02	84,95	103,66	99,08	1103,89	110,39	
Пищевые волокна, г		16,93	16,45	17,23	15,24	22,58	17,90	19,98	17,18	18,18	17,06	178,73	17,87	
Витамин В1, мг	0,72	0,66	0,72	0,71	0,59	0,58	0,89	0,65	0,52	0,66	0,83	6,82	0,68	95
Витамин В2, мг	0,84	0,83	0,82	0,82	1,16	0,86	1,10	0,93	0,80	0,88	1,23	9,44	0,94	112
Витамин С, мг	36	52,36	22,61	29,86	22,89	150,48	27,37	32,20	31,18	47,52	37,52	453,99	45,40	126
Витамин А (рет.экв), мкг	327	597,51	327,08	621,18	849,78	899,88	525,15	1513,96	2205,77	786,43	1106,64	9433,38	943,34	288
Витамин Е (ток.экв), мг	6	8,21	7,75	6,35	11,30	5,45	9,40	13,23	5,35	7,17	11,46	85,68	8,57	143
Ca, мг	660	640,28	343,45	529,89	824,41	331,26	566,92	691,06	401,42	453,53	575,76	5357,97	535,80	81
P, мг	990	807,30	718,80	775,16	1074,22	674,62	824,69	914,39	706,91	821,06	939,47	8256,63	825,66	83
Mg, мг	150	190,25	172,56	191,15	212,87	166,78	208,03	227,22	164,34	219,39	217,29	1969,87	196,99	131
Fe, мг	7,2	13,38	12,50	9,75	12,03	12,86	11,01	11,96	11,52	13,99	12,70	121,71	12,17	169
Zn, мг	6	6,00	6 ,00	6,00	6 ,00	6,00	6 ,00	6,00	6 ,00	6,00	6 ,00	60,00	6,00	100
I, мг	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,60	0,06	100
Калорийность, ккал	1410	1484,75	1299,16	1346,28	1659,70	1274,69	1560,23	1524,00	1332,98	1234,90	1540,49	14257,18	1425,72	101

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА,

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **с 7 до 11 лет (школа)**

СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение нормы в %
Хлеб пшеничный	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	48,00	480,00	48,00	100,00
Хлеб ржаной	90,00	90,00	90,00	90,00	112,00	100,00	108,00	90,00	90,00	90,00	40,00	900,00	90,00	100,00
Крупы и бобовые	27,00	26,00	29,00	31,00	56,00	20,00	33,00	23,00		56,00		274,00	27,40	101,48
Макаронные изделия	9,00		45,00				45,00					90,00	9,00	100,00
Мука пшеничная	9,00	1,00	3,00	19,00	14,00	3,00	14,00	3,00	11,00	2,00	20,00	90,00	9,00	100,00
Картофель	150,00	143,00	21,00	295,00	84,00	91,00	42,00	259,00	181,00	138,00	247,00	1501,00	150,10	100,06
Овощи разные	210,00	246,00	157,00	124,00	151,00	423,00	155,00	153,00	253,00	257,00	181,00	2100,00	210,00	100,00
Фрукты, ягоды, цитрусовые свежие	120,00	100,00	100,00	100,00	100,00	200,00	100,00	100,00	100,00	100,00	200,00	1200,00	120,00	100,00
Соки	120,00	200,00	200,00		200,00		200,00			200,00	200,00	1200,00	120,00	100,00
Сухофрукты	9,00		8,00	20,00		20,00	8,00	24,00	20,00			100,00	10,00	100,00
Молоко	180,00	338,00	309,00	360,00	93,00	66,00	317,00	149,00	80,00	84,00	15,00	1811,00	181,10	100,61
Кисломолочные продукты	90,00	150,00			150,00		150,00	150,00		150,00	150,00	900,00	90,00	100,00
Творог	30,00			16,00	145,00						139,00	300,00	30,00	100,00
Сметана	6,00	10,00	10,00		20,00		10,00	10,00				60,00	6,00	100,00
Сыры твердые	6,00	20,00			20,00				20,00			60,00	6,00	100,00
Говядина 1 категории	57,00		129,00			110,00	101,00	110,00		120,00		570,00	57,00	100,00
Колбасные изделия	9,00		30,00			30,00				30,00		90,00	9,00	100,00
Куры I категории потрошеные	24,00	120,00							120,00			240,00	24,00	100,00
Рыба-филе	36,00			134,00	81,00						145,00	360,00	36,00	100,00
Яйцо диетическое	24,00	8,00		7,00	17,00	81,00			83,00	23,00	21,00	240,00	24,00	100,00
Масло сливочное	18,00	21,00	11,00	21,00	16,00	32,00	25,00	8,00	22,00	16,00	8,00	180,00	18,00	100,00
Масло растительное	9,00	8,00	8,00	5,00	15,00	4,00	10,00	14,00	3,00	8,00	15,00	90,00	9,00	100,00
Сахар	24,00	24,00	24,00	35,00	22,00	30,00	17,00	35,00	21,00	3,00	29,00	240,00	24,00	100,00
Кондитерские изделия (печенье, пряники и другие)	6,00					20,00			20,00		20,00	60,00	6,00	100,00
Дрожжи пресованные	0,15			0,75							0,75	1,50	0,15	100,00
Какао, кофейный напиток	0,72	2,40	2,40				2,40					7,20	0,72	100,00
Чай	0,24				0,40	0,40		0,40	0,40	0,40	0,40	2,40	0,24	100,00
Соль	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	30,00	3,00	100,00