

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа-интернат пгт Ильского Краснодарского края

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКОУ КК  
школы-интерната  
пгт Ильского  
« 09 » 2024г.  
Н.И.Родина



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ**

***12 лет и старше***

## 1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реп.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с морковью	200	10,1	15,2	6,7	206	214	2017
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),.	200	0,83	0,83	19,6	94	338	2011
Бутерброд с сыром и маслом	70	5,2	9,4	19,2	220	3	2017
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	382	2011
Хлеб пшеничный...	40	2,7	0,26	17,58	83		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6		2008
	<b>750</b>	<b>25,23</b>	<b>29,09</b>	<b>94,78</b>	<b>786,4</b>		
<b>Обед</b>							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	2,4	14	71	2011
***Уха Ростовская	250	8,76	9,76	14,32	126	396	2017
Капуста тушеная	180	4,4	4,7	18,4	136	321	2017
Котлеты	100	8,2	13,3	10,1	178	268	2017
*****Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	13,5	57	342	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,5	0,3	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
	<b>930</b>	<b>29,76</b>	<b>28,86</b>	<b>105,92</b>	<b>734,5</b>		
<b>Полдник</b>							
****Кондитерское изделие(печенье)	50	4,8	6,6	15	113		2017
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	389	2011
*Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	2011
	<b>350</b>	<b>7,3</b>	<b>7,3</b>	<b>55,6</b>	<b>292,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Печень, тушеная в соусе с овощами	120	6,1	6,9	3,7	127	261	2011
Картофель жареный (из отварного)	180	4,3	8,3	35,4	179	313	2017
Чай с лимоном (фруктовый)	200	0,1		7,9	33	377	2017
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6		2008
**Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	5	15,65	101	51	2011
	<b>700</b>	<b>19,55</b>	<b>21</b>	<b>109,85</b>	<b>663,7</b>		

Второй ужин							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2011
	<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>		
		<b>87,62</b>	<b>91,25</b>	<b>374,15</b>	<b>2583</b>		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,644	0,815	2,31	5		

## 2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реп.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
*****Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,5	6,8	30,4	241	181	2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	86	14	2011
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	378	2011
*Апельсины..	200	1,8	0,56	23,14	2	341	2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
Хлеб пшеничный..	50	3,8	0,3	25,1	118		2008
	<b>750</b>	<b>16,3</b>	<b>16,56</b>	<b>107,94</b>	<b>594,6</b>		
<b>Обед</b>							
**Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	4,6	6,7	65	45	2011
Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	7	12,5	13,9	167	104	2017
Плов из птицы	250	9,02	19,25	28,05	282	291	2017
*****Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,7	38,7	349	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
	<b>910</b>	<b>24,55</b>	<b>37,15</b>	<b>105,55</b>	<b>776,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	200	8,2	16,3	35,2	386	219	2017
*****Сок фруктовый (абрикосовый)	200	17	0	0,8	106	389	2011
	<b>400</b>	<b>25,2</b>	<b>16,3</b>	<b>36</b>	<b>491,55</b>		
<b>Ужин</b>							
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	71	2011
Картофель отварной с луком	180	3,8	6,5	28,3	146	126	2011
Голубцы ленивые	100	8,7	9	13,6	125	306	2017
Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22	330	2011
Кисель из ягод	200	0		16,5	66	350	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
	<b>710</b>	<b>20,9</b>	<b>17,9</b>	<b>109,1</b>	<b>596,1</b>		
<b>Второй ужин</b>							

*****Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,6	6	8,4	110	386	2011
	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6</b>	<b>8,4</b>	<b>110</b>		
		<b>92,55</b>	<b>93,91</b>	<b>366,99</b>	<b>2568,75</b>		

ОТКЛОНЕНИЯ

2,83      2,076      4,17      5,56

## 3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	280	6,9	7,2	14,9	135	121	2017
Бутерброд с сыром и маслом	70	6,4	13	17,7	228	3	2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	379	2011
Хлеб пшеничный.	30	3,16	0,4	19,32	94		2008
Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	82		2008
*Фрукты или ягоды свежие (яблоко),	130	0,6	0,6	14,7	67	338	2011
	<b>750</b>	<b>23,06</b>	<b>24</b>	<b>100,32</b>	<b>707,1</b>		
<b>Обед</b>							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	71	2011
Борщ с капустой и картофелем	250	6,3	10,8	12,1	142	82	2017
Щи картофельные	180	3,69	2,79	22,95	132	312	2011
***Рыба, тушеная в томате с овощами	140	5,23	8,13	2,62	122	229	2011
****Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	73	388	2011
Хлеб ржаной.	30	2	0,3	12,7	61		2008
Хлеб пшеничный.,	80	6,32	0,8	38,64	188		2008
	<b>980</b>	<b>25,04</b>	<b>23,29</b>	<b>110,01</b>	<b>741,67</b>		
<b>Полдник</b>							
Макароны отварные с маслом	180	6,12	9	34,2	192	309	2011
Хлеб ржаной.	30	2	0,3	12,7	61		2008
Чай с молоком	200	1,7	1,48	17,4	86	378	2011
	<b>410</b>	<b>9,82</b>	<b>10,78</b>	<b>64,3</b>	<b>339,2</b>		
<b>Ужин</b>							
**Икра свекольная	100	2,37	0,1	12,87	185	75	2011
Гуляш	100	6,83	11,5	3,75	166	260	2011
*****Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,6	8,8	22,6	198	171	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17	82		2008
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	209	2011
****Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,1	99	389	2011
	<b>720</b>	<b>30,5</b>	<b>26,1</b>	<b>108,82</b>	<b>932,33</b>		
<b>Второй ужин</b>							

*****Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	386	2011
	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
		<b>93,82</b>	<b>89,17</b>	<b>405,05</b>	<b>2878,3</b>		
ОТКЛОНЕНИЯ		4,24	3,08	5,75	5,8		

## 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реп.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с сгущенным молоком	215	7,7	12,9	19,2	300	223	2017
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	382	2011
Бутерброд с сыром и маслом	70	5,2	9,1	18,2	206	3	2017
****Кондитерское изделие печенье	30	4	5,7	8,6	71		2008
*Апельсины.,	200	1,8	0,56	23,14	2	341	2011
Хлеб пшеничный.,	30	2,2	0,2	15,5	83		2008
Хлеб ржаной.	20	2	0,3	12,7	61		2008
	<b>765</b>	<b>26,7</b>	<b>31,76</b>	<b>112,04</b>	<b>825,4</b>		
<b>Обед</b>							
**Салат из белокоч. капусты с яблоками	100	1	4,7	8,6	68	46	2011
Суп рисовый с курицей	250	7	7,2	18	215	т/тк	
*****Каша рассыпчатая гречневая	180	10,68	9,3	26	220	171	2011
Печень, тушеная в соусе с овощами	120	6,1	6,9	3,7	127	261	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
****Напиток фруктовый	200	0,7		19,2	85	т/тк	
	<b>950</b>	<b>32,68</b>	<b>28,9</b>	<b>122,7</b>	<b>938,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка сдобная	60	4	4,8	28	152		
****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	389	2011
*Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,41	0,41	8,1	42	338	2011
	<b>360</b>	<b>5,41</b>	<b>5,41</b>	<b>55,7</b>	<b>277,4</b>		
<b>Ужин</b>							
**Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	3,8	6,9	71	53	2011
Картофель жареный (из отварного)	180	4,3	5	22,4	159	313	2011
Биточки	100	6,2	10,3	12,3	178	268	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	378	2011

	680	20,84	21,1	101	697		
<b>Второй ужин</b>							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2011
	200	5,78	5	8	106		
		91,41	92,17	399,44	2844,4		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,12	0,184	4,8	4,5		

5 день1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ реп.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
*****Каша жидкая молочная рисовая	250	5,97	8,12	19,8	224	182	2011
Бутерброд с маслом и повидлом	70	2,5	9,4	20,8	142	2	2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	379	2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),..	200	0,83	0,83	19,6	94	338	2011
	<b>760</b>	<b>15,2</b>	<b>21,15</b>	<b>93,9</b>	<b>644</b>		
<b>Обед</b>							
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	71	2011
Суп картофельный с бобовыми	250	10,8	11,2	34,8	229,3	101	2017
Пюре картофельное	180	3,7	4,9	25,1	163,8	312	2011
Тефтели рыбные со сметанным соусом	130	12,4	13,8	11,2	188,0	239	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142,0		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	82,0		2008
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
	<b>960</b>	<b>35,9</b>	<b>31</b>	<b>139,6</b>	<b>901,5</b>		
		<b>51,1</b>	<b>52,15</b>	<b>233,5</b>	<b>1545,5</b>		

НОРМА  
ОТКЛОНЕНИЕ +/-5%

<b>54</b>	<b>55,2</b>	<b>229,8</b>	<b>1632</b>
<b>3,22</b>	<b>3,32</b>	<b>0,96</b>	<b>3,16</b>

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ реп.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Омлет с морковью	200	5,1	15,2	6,7	206,0	214	2011
Бутерброд с маслом и повидлом	85	5,9	10,1	22,4	231,0	2	2011
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66,0	378	2011
*Плоды или ягоды свежие (банан),.	200	3,0	1,0	42,0	189,0	338	2011
Хлеб пшеничный.,.	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2008
Хлеб ржаной.	30	2,0	0,3	12,7	61,0		2008
	<b>750</b>	<b>20,2</b>	<b>28,01</b>	<b>113,6</b>	<b>835,9</b>		
<b>Обед</b>							
Рассольник ленинградский	250	5,2	7,8	12,0	153,0	96	2017
*****Каша рассыпчатая гречневая	180	7,7	8,6	32,3	214,0	171	2011
Говядина ,тушеная в сметане	100	6,6	15,8	13,8	226,0	264	2011
Хлеб пшеничный..	60	4,6	0,4	30,2	142,0		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71	2011
*****Сок фруктовый (абрикосовый)	200	12,0		0,8	101,0	389	2011
	<b>930</b>	<b>39,8</b>	<b>33,2</b>	<b>109,9</b>	<b>939,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	200	3,8	3,0	14,7	102,0	382	2011
*Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	8,5	42,0	338	2011
Хлеб пшеничный..	50	3,8	0,3	25,1	118,0		2008
	<b>350</b>	<b>8,0</b>	<b>3,7</b>	<b>48,3</b>	<b>262,0</b>		
<b>Ужин</b>							
Макаронные изделия отварные	180	6,1	5,8	28,6	178,0	309	2011
Печень жареная с маслом	100	6,2	7,0	3,8	132,0	254	2011
Чай с лимоном (фруктовый)	200	0,1		7,9	33,0	377	2011
Хлеб пшеничный..	60	4,6	0,4	30,2	142,0		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
**Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,0	4,2	4,4	61,0	55	2011

	680	20,6	17,8	91,9	627,6		
<b>Второй ужин</b>							
*****Напиток кисломолочный (ряженка)	200	5,6	6,0	8,4	110,0	386	2011
	200	5,6	6,0	8,4	110,0		
		94,2	88,7	372,1	2775,1		
ОТКЛОНЕНИЯ		4,66	3,59	2,84	2,02		

## 2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
*****Каша жидкая молочная овсяная	250	4,9	6,2	18,9	196	182	2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	379	2011
Бутерброд с сыром и маслом	70	5,2	9,4	19,2	220	3	2017
Хлеб пшеничный.	30	3,04	0,24	20,08	95		2008
Хлеб ржаной.	20	2	0,3	12,7	61		2008
*Апельсины...	185	1,8	0,33	16	2	341	2011
	<b>755</b>	<b>20,24</b>	<b>18,87</b>	<b>103,58</b>	<b>676</b>		
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	250	5	5,4	20,9	138	108	2017
Пюре картофельное	180	3,7	4,9	25,1	164	312	2011
Гуляш	100	7,8	14,3	13,6	159	260	2011
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	389	2011
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	71	2011
Хлеб пшеничный.,	70	6,2	0,4	40,2	189,4		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		2008
	<b>940</b>	<b>27,1</b>	<b>25,7</b>	<b>138,1</b>	<b>828,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Сырники из творога с повидлом	200	7,4	13,6	34,1	311	219	2011
Молоко кипяченое	200	6,2	5,5	10,66	113	385	2011
	<b>400</b>	<b>13,6</b>	<b>19,1</b>	<b>44,76</b>	<b>424</b>		
<b>Ужин</b>							
Капуста тушеная	180	4,8	5,7	17,6	125	321	2011
Рыба запеченная с овощами под сырным соусом	130	7,3	14,6	13,9	228	ТТК173	2024
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	378	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,6	30,2	142		2008
Хлеб ржаной..	50	3,3	0,4	21,2	96		2008
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61,3	209	2011
	<b>660</b>	<b>26,5</b>	<b>27</b>	<b>95,4</b>	<b>718,6</b>		
<b>Второй ужин</b>							

*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2011
	<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>		
		<b>93,22</b>	<b>95,67</b>	<b>389,84</b>	<b>2753,3</b>		
ОТКЛОНЕНИЯ		3,58	3,99	1,79	1,2		

## 3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№реп. Сборник	
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Пудинг из творога с сгущенным молоком	210	9	11	18,81	199	222	2011
Бутерброд с маслом и повидлом	80	3	7,9	20,52	161	2	2017
Кисель молочный	200	3,65	2,16	24,3	154	361	2011
*Плоды или ягоды свежие (яблоко),.	200	0,83	0,83	19,6	94	338	2011
Хлеб пшеничный.,.	30	3	0,2	17,1	83		2008
Хлеб ржаной.	30	2	0,3	12,7	61		2008
	<b>750</b>	<b>21,33</b>	<b>22,39</b>	<b>113,03</b>	<b>752</b>		
<b>Обед</b>							
Борщ с фасолью и картофелем	250	8	10,2	10,87	171	84	2011
Люля -кебаб из птицы с луком	100	7	9,4	8,3	194	314	2008
*****Каша рассыпчатая пшеничная	180	8	8	22,6	172	171	2011
Хлеб пшеничный.,.	70	5	0,4	35,1	166		2008
Хлеб ржаной	40	2	0,4	19,8	92		2008
****Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	17,5	85	388	2011
**Салат Витаминный 2 вариант	100	1,4	4,2	7,4	78	49	2011
	<b>940</b>	<b>32,4</b>	<b>32,9</b>	<b>121,57</b>	<b>958</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с изюмом	60	4	4	22	138		
Кофейный напиток на молоке	200	3,3	2,4	16,7	102	379	2011
*Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94	338	2011
	<b>360</b>	<b>8,8</b>	<b>0</b>	<b>59,7</b>	<b>334</b>		
<b>Ужин</b>							
**Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	3,4	5,6	73	53	2011
Жаркое по-домашнему	250	13	24,2	18,7	199	259	2011
Хлеб пшеничный...	60	5	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2	0,4	19,8	92		2008
Кондитерские изделия (печенье)	50		6,6	15	103		

****Сок фруктовый (вишневый)	200	1	0,3	24	96	389	2011
	<b>700</b>	<b>22,44</b>	<b>35,3</b>	<b>113,3</b>	<b>705</b>		
<b>Второй ужин</b>							
*****Напиток кисломолочный (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	386	2011
	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
		<b>90,37</b>	<b>95,59</b>	<b>409,2</b>	<b>2807</b>		
ОТКЛОНЕНИЯ		0,41	3,9	5,84	3,2		

## 4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными	280	8,12	9,4	17,1	159	120	2011
Бутерброд с сыром и маслом	70	5,4	9,8	18,2	216	3	2017
Чай с молоком	200	1,5	1,2	12,2	66	378	2011
*Фрукты или ягоды свежие(банан),,	150	2,26	0,76	31,5	142	338	2011
Хлеб ржаной..	50	3,3	0,5	21,2	102		
	<b>750</b>	<b>20,58</b>	<b>21,66</b>	<b>100,2</b>	<b>684,8</b>		
<b>Обед</b>							
**Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0	2,4	14	71	2011
Суп-лапша домашняя	250	2,7	5,7	12,6	106	113	2017
Пюре картофельное	180	3,7	4,9	25,1	164	312	2011
Печень, тушеная в соусе с овощами	120	6,1	6,9	3,7	127	261	2011
Хлеб пшеничный...	60	4,6	0,4	30,2	142		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82		
*****Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	389	2011
	<b>950</b>	<b>21,8</b>	<b>18,5</b>	<b>110,6</b>	<b>718</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка сдобная	60	4	6,7	24	172		
*Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	338	2011
Какао с молоком	200	3,8	3	14,7	102	382	2011
	<b>360</b>	<b>8,2</b>	<b>10,1</b>	<b>48,5</b>	<b>318,3</b>		
<b>Ужин</b>							
**Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	ТТК	
*****Каша перловая с овощами	180	3,2	5	37	158	ТТК	
***Рыба запеченная с овощами под сырным соусом	130	11,3	14,6	11,9	228	ТТК173	2024
*****Напиток фруктовый	200	0,6		18	73	ТТК	
Яйца вареные	40	5	4,5	0,3	61	209	2011
Хлеб пшеничный.,	60	6,2	0,48	40,2	189		
Хлеб ржаной	40	3,3	0,4	21,2	102		

	750	31,5	33,88	136,3	930,8		
<b>Второй ужин</b>							
*****Напиток кисломолочный (кефир)	200	5,78	5	8	106	386	2011
	200	5,78	5	8	106		
		87,86	89,14	403,6	2757,9		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,37	3,10	5,3	1,39		

## 5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.	
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
*****Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,5	4,8	28,6	210	181	2011
Бутерброд с сыром и маслом	70	6	11	17,7	212	3	2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	16,7	102	379	2011
*Апельсины.,	200	1,8	0,33	16	2	341	2011
Хлеб пшеничный.,	30	2,3	0,2	15,1	71		2008
Хлеб ржаной.	25	2	0,3	12,7	61		2008
	<b>775</b>	<b>21,9</b>	<b>19,03</b>	<b>106,8</b>	<b>658,3</b>		
<b>Обед</b>							
***Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,18	2,77	15,38	106	106	2017
***Фрикадельки рыбные	50	1,3	1,76	0,7	35	107	2017
*****Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,2	36,7	239	171	2011
Котлеты рубленые из птицы	100	5,6	12,8	5,9	221	294	2011
Хлеб пшеничный..	60	4,6	0,4	30,2	142		2008
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92		2008
*****Напиток из плодов шиповника	200	1	0,4	20,2	102	388	2011
**Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	71	2011
	<b>980</b>	<b>26,22</b>	<b>27,87</b>	<b>130,54</b>	<b>950</b>		
		<b>48,12</b>	<b>46,9</b>	<b>237,34</b>	<b>1608,3</b>		
ОТКЛОНЕНИЯ		2,68	2,355	3,28	0,226		

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПО САНПИН	90,00	92,00	383,00	2 720,00
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПРИ ГРАФИКЕ РАБОТЫ 8 ДНЕЙ ПОЛНЫХ РАЦИОНОВ И 2 ДНЯ ТОЛЬКО ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	82,80	84,64	349,36	2 502,40
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)	83,03	83,47	359,12	2 512,16
Соотношение за период:	1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за период, %	92,26	90,73	93,77	92,36

**РАСЧЕТ БЖУК за дни /рационы/ питания для возрастной категории 12-18 лет**

	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2	итого
	25	35	15	20	5	
<b>Белки</b>	<b>22,5</b>	<b>31,5</b>	<b>13,5</b>	<b>18</b>	<b>4,5</b>	<b>90</b>
плюс 5%	23,625	33,075	14,175	18,9	4,725	94,5
<b>Жиры</b>	<b>23</b>	<b>32,2</b>	<b>13,8</b>	<b>18,4</b>	<b>4,6</b>	<b>92</b>
плюс 5%	24,15	33,81	14,49	19,32	4,83	96,6
<b>Углеводы</b>	<b>95,75</b>	<b>131,05</b>	<b>57,45</b>	<b>76,6</b>	<b>19,15</b>	<b>383</b>
плюс 5%	100,538	137,603	60,3225	80,43	20,1075	399
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>680</b>	<b>952</b>	<b>408</b>	<b>544</b>	<b>136</b>	<b>2720</b>
плюс 5%	714	999,6	428,4	571,2	142,8	2856

0

	завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2	итого	Среднее значение по меню
	25	35	15	20	5		
Дни работы	10	10	8	8	8		
<b>Белки</b>	<b>225</b>	<b>315</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>828</b>	<b>82,8</b>
плюс 5%	236,25	330,75	113,4	151,2	37,8	869,4	86,94
<b>Жиры</b>	<b>230</b>	<b>322</b>	<b>110,4</b>	<b>147,2</b>	<b>36,8</b>	<b>846,4</b>	<b>84,64</b>
плюс 5%	241,5	338,1	115,92	154,56	38,64	888,72	88,872
<b>Углеводы</b>	<b>957,5</b>	<b>1310,5</b>	<b>459,6</b>	<b>612,8</b>	<b>153,2</b>	<b>3493,6</b>	<b>349,36</b>
плюс 5%	1005,38	1376,03	482,58	643,44	160,86	3668,28	366,828
<b>Энергетическая ценность</b>	<b>6800</b>	<b>9520</b>	<b>3264</b>	<b>4352</b>	<b>1088</b>	<b>25024</b>	<b>2502,4</b>
плюс 5%	7140	9996	3427,2	4569,6	1142,4	26275,2	2627,52

**ТАБЛИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ НОРМ (2.3/2.4-3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»)**

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ ночующие ,пятиразовое питание,десятидне**

Хлеб ржаной	120	120	120	140	110	80	120	120	110	140	80	1140	114	95,00
Хлеб пшеничный	200	214,5	170	215	226,5	100	245	215	234	175	144	1939	193,9	96,95
Мука пшеничная	20	4,7	28	4	37,5	5,5	16	51,2	35	37,5		219,4	21,94	109,70
Крупа (злаки), бобовые	50		83,4	88,7	88,7	55	71,5	30	95,6	48	93,5	654,4	65,44	130,88
Макаронные изделия	20			59,5			59,5			70		189	18,9	94,50
Картофель	187	288	251,2	323,7	261	217,5	48,6	206,3	161,3	191,3	90	2038,75	203,875	109,02
Овощи разные, зелень	320	522,5	350	408,6	226	161	323,7	402	262	293	136	3084,8	308,48	96,40
Фрукты свежие	185	351	240	150	344,8	230	338,5	210	345,3	271	200	2680,6	268,06	144,90
Фрукты сухие	20	20	25	25	20				50	25	25	190	19	95,00
Соки фруктовые (овощные)	200	200	200	200	300	200	200	200	200	300		2000	200	100,00
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40	80			80		130			80		370	37	92,50
Мясо	78	83,3	107,1	132	83,3		144,5	93,5	136			779,7	77,97	99,96
Птица	53		110,7		45	45		45	105,3	45	103	499	49,9	94,15
Рыба	77	130		164,4		148,8				164,4	130	737,6	73,76	95,79
Молоко	350	100	220	500	250	300	200	589	410	500	300	3369	336,9	96,26
Кисломолочные напитки	200	200	200	200	200		200	200	200	200		1600	160	100,00
Творог	60		155		157			155	140			607	60,7	101,17
Сыр	15	20		20	20			32		32	20	144	14,4	96,00
Сметана	10		10	10	8	10	25	10	18	10		101	10,1	101,00
Масло сливочное	35	41,7	26	32,4	35,4	37,4	54,9	42,7	34,4	30,4	34,4	369,7	36,97	105,63
Масло растительное	18	19,6	29,6	26,4	25,6	8	21,1	14,7	26	16,7	7	194,7	19,47	108,17
Яйцо	40	120	16	40	16		120	60	16	55	4	447	44,7	111,75
Сахарный песок	35	33	40	44	44	20	30	33	44,4	34	30	352,4	35,24	100,69
Кондитерские изделия	15	50			50				50			150	15	100,00
Чай	2	3	3	3	3		6	3	3	3		27	2,7	135,00
Какао	1,2			2		2		2	2	2	2	12	1,2	100,00
Кофейный напиток	2			3		3		3	3	3	3	18	1,8	90,00
Крахмал	4		20						20			40	4	100,00
Дрожжи	0,3				1				1	1		3	0,3	100,00