

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Уфимская КШ №120 для обучающихся с ЗПР

Валишина РХ

« 26 » 02 2026 г.

Директор ООО Раида

/ Акьюлова Н.А.

2026 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся ГБОУ Уфимская школа №120 для обучающихся с ЗПР

для детей от 7-11 лет

(весна-лето)

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ ДЕТИ С 7-11 лет

Сезон весна-лето

1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
		всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																	
Каша "Артек" молочная вязкая №185, сб. 2016г.	150/5	7,48	7,48	8,68	33,48	245,99	154,9	37,34	197,7	1,85	65,5	72,25	0,81	0,14	0,62		
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07		
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0		
Итого за прием		15,24	11,56	13,31	63,16	444,53	321,8	68,23	354,5	3,36	92,5	107,25	1,52	0,24	0,95		
Обед																	
Салат "Мазайка" №36, сб.2016 г.	80	1,26	0,00	6,07	7,31	91,46	13,35	14,3	29,27	0,43	0	518,42	3,09	0,03	1,72		
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	200/10	1,35	0,02	3,76	9,34	79,33	23,49	16,22	34,17	0,76	11,33	189,7	0,17	0,03	6,35		
Рыба (горбуша) отварная с соусом польским №82, сб.2016 г.	100/30	0,81	0,66	5,16	1,32	55,47	4,97	2,14	13,26	0,18	27,36	80	0,02	0,01	0,6		
Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	150/4	2,97	0,02	3,89	22,57	142,81	14,43	32,09	81,67	1,26	23,6	26,12	0,04	0,13	6,2		
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0		
Итого за прием		13,64	0,87	19,91	100,67	660,07	94,45	106,7	268,6	5,87	62,28	814,54	4,53	0,41	14,99		
Полдник																	
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Итого за прием		2,35	0,00	0,58	41,20	180,26	20,4	39,5	33,6	3,28	0	20	0,6	0,04	7		
Итого за день		31,22	12,43	33,79	205,03	1284,85	436,7	214,4	656,7	12,5	154,8	941,79	6,64	0,69	22,95		

МЕНЮ

2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины							
		в т.ч. жив.					Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
		всего	в т.ч. жив.																
Завтрак																			
Запеканка из творога со стуженным молоком №224, сб. 2016 г.	150/20	33,08	31,19	8,89	36,87	362,69	219,1	41,8	291,2	0,86	52,18	59,77	0,42	0,09	0,55				
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07				
Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62				
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
Итого за прием		43,01	37,38	15,43	73,42	611,78	457,5	78,42	488,7	2,05	87,58	109,97	1,11	0,2	1,24				
Обед																			
Салат из свежих помидоров №13, сб. 2016 г.	100	0,93	0,00	4,96	4,84	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91				
Суп картофельный с горохом №63, сб. 2016 г.	200	4,65	0,02	3,02	14,91	111,81	23,19	26,93	65,41	1,57	18,88	230,42	0,21	0,17	3,73				
Гуляш из отварной говядины №96, сб. 2015 г.	80/50	21,18	20,53	20,37	3,82	284,93	15,4	26,7	175,6	2,87	0	257,2	3,6	0,04	0,33				
Макаронные изделия отварные №212, сб. 2016 г.	150/5	5,45	0,03	4,23	33,34	199,80	9,31	7,31	40,56	0,74	17,7	32,65	0,84	0,06	0				
Компот из свежих яблок №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0				
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0				
Итого за прием		38,04	20,57	33,62	100,74	890,35	94,07	112,3	417,8	9,23	36,58	603,9	6,29	0,47	22,57				
Полдник																			
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3				
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37				
Итого за прием		7,03	5,68	6,65	28,84	208,04	241,6	58,94	205,8	0,68	39,2	64	0,4	0,08	4,37				
Итого за день		88,08	63,64	55,69	203,00	1710,18	793,2	249,6	1112	12	163,4	777,86	7,8	0,75	28,18				

МЕНЮ

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
		в т.ч. жив.					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
		всего																	
Завтрак																			
Омлет с зеленым горошком №220, сб.2016 г.	150	13,60	13,27	15,22	4,01	209,31	94,49	22,57	215,8	2,31	171,7	0	0	0,12	2,59				
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07				
Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,73	3,63	3,70	11,83	94,69	133,8	20,4	105,9	0,39	15	27,54	0	0,04	0,65				
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
Итого за прием		25,23	19,52	22,33	46,67	500,48	346,8	74,37	456,8	4,55	207,7	51,54	0,97	0,27	3,31				
Обед																			
Салат из белокочанной капусты №6, сб.2016г.	80	1,72	0,00	3,61	8,22	75,35	47,06	16,43	29,98	0,6	0	189,34	1,96	0,02	17,32				
Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	200	1,39	0,10	2,21	9,26	65,33	9,8	13,22	33,97	0,52	15,7	178,55	0,16	0,05	3,68				
Фрикадельки мясные №103, сб.2016 г.	80/30	10,55	10,20	9,29	7,97	159,09	25,95	21,28	119,8	0,92	28,4	20,9	0,2	0,05	0,06				
Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	100/3	5,89	0,01	3,97	25,73	174,79	9,59	90,46	132,5	3,1	17,7	20,54	0,41	0,17	0				
Свекла тушеная № 146, сб. 2016 г.	60	3,48	0,01	3,32	6,14	70,25	21,16	12,44	25,14	0,8	10,67	14,85	0,09	0,01	2				
Кисель из концентрата на плодо-ягодных экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0				
Итого за прием		27,39	10,33	23,05	101,81	752,39	131	176,9	409,6	7,73	70,06	424,48	3,63	0,4	23,06				
Полдник																			
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3				
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37				
Итого за прием		7,03	5,68	6,65	28,84	208,04	241,6	58,94	205,8	0,68	39,2	64	0,4	0,08	4,37				
Итого за день		59,65	35,53	52,02	177,32	1460,92	719,4	310,2	1072	13	317	540,02	5	0,75	30,74				

МЕНЮ

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
		в т.ч. жив.					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
		всего	в т.ч. жив.																
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб.2016 г.	150/5	6,99	3,61	9,33	28,42	227,91	155,2	40,41	171,4	0,93	67,3	75,13	0,27	0,15	0,66				
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26				
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3				
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0				
Итого за прием		15,37	5,06	11,94	90,43	543,94	234,9	106,3	313,1	3,45	73,3	106,38	1,67	0,31	3,92				
Обед																			
Салат из свежих огурцов №14, сб.2016 г.	100	0,81	0,00	4,49	2,96	57,57	20,49	11,69	37,25	0,53	0	8,1	2,31	0,02	3,84				
Уха рыбацкая №70, сб.2016 г.	200/45	1,22	0,01	1,72	10,67	66,36	6,2	6,12	24,81	0,47	7,67	14,86	0,1	0,04	1,31				
Шов из курицы №131, сб.2016г.	230	18,18	14,74	24,57	40,19	462,70	21,63	43,41	181,9	1,75	18,9	347	8,37	0,06	0,69				
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0				
Итого за прием		25,55	14,92	31,54	102,63	818,87	80,17	94,24	328,8	5,39	26,57	370,21	11,65	0,3	5,96				
Полдник																			
Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70	8,59	5,14	3,17	27,71	178,12	31,29	9,91	69,74	0,58	17,5	31,95	0,71	0,05	0,04				
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
Итого за прием		9,59	5,14	3,37	47,91	264,60	45,29	17,91	83,74	3,38	17,5	31,95	0,91	0,07	4,04				
Итого за день		50,51	25,12	46,85	240,98	1627,41	360,3	218,4	725,7	12,2	117,4	508,54	14,23	0,69	13,91				

МЕНЮ

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
		в т.ч. жив.					Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
		всего	в т.ч. жив.																
Завтрак																			
Суп молочный с крупой рисовой №76, сб.2016 г.	200	4,56	4,01	5,15	16,13	129,37	146,8	22,03	124	0,23	22,22	40,81	0,06	0,05	0,72				
Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07				
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3				
Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62				
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
Итого за прием		17,16	10,20	12,31	80,36	510,91	398,6	99,54	372,6	2,69	57,62	111,21	1,43	0,22	4,41				
Обед																			
Салат из сырых овощей №22, сб.2016 г.	100	0,90	0,00	4,49	3,99	62,47	19,6	14,85	26,84	0,51	0	356,2	0,28	0,03	6,52				
Свекольник №68 сб.2016 г.	250/10	2,23	0,02	4,47	14,71	113,04	33,33	27,63	60,5	1,39	14,16	232,91	0,24	0,06	4,97				
Шницели № 98, сб. 2016 г.	80/30	15,40	10,01	13,92	14,69	248,90	31,32	24,71	125,1	1,14	4,16	6,34	2,47	0,04	0,06				
Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	180	3,74	0,07	11,06	26,84	230,69	28,09	41,99	105,4	1,63	50,98	471,59	0,47	0,16	14,54				
Напиток апельсиновый №296, сб. 2016 г.	200	0,09	0,00	0,02	15,46	60,10	3,73	1,24	2,14	0,07	0	0,8	0,02	0	2,4				
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
Итого за прием		25,25	10,10	34,40	92,03	802,98	127,7	126,4	369	5,93	69,3	1068	4,02	0,35	28,48				
Полдник																			
Печенье	20	1,28	1,28	3,36	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0				
Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37				
Итого за прием		6,96	6,96	9,63	21,54	202,41	239,8	29,44	199,2	0,36	63,2	70,4	0,2	0,08	1,37				
Итого за день		49,37	27,27	56,34	193,93	1516,30	766,1	255,4	940,8	8,97	190,1	1249,7	5,65	0,65	34,27				

МЕНЮ

7 День

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
		всего	в т.ч. жив.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг					
Завтрак																			
Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	150/20	31,72	29,75	7,19	38,77	349,51	160,5	36,4	249,2	1,08	43,78	50,37	0,38	0,08	0,45				
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
Итого за прием		36,85	31,20	9,15	68,45	512,99	227,4	61,79	346,1	2,52	49,78	61,57	1,05	0,18	0,71				
Обед																			
Салат "Мишат" №35, сб.2016 г.	80	1,33	0,85	6,68	5,12	88,70	15,9	14,41	30,52	0,99	10	691	3,17	0,03	2,01				
Рассольник домашний №57, сб.2016г.	200/8	1,78	0,02	4,05	11,46	93,77	20,82	21,09	48,63	0,81	18,88	183,78	0,17	0,07	8,4				
Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	90	8,80	9,36	15,92	0,66	181,10	19,8	11,75	108,8	1,41	0	0	0,45	0,02	0				
Макаронны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	160	4,61	0,05	6,73	24,94	185,15	15,98	15,84	46,08	0,78	33,98	534,15	0,84	0,05	0,79				
Напиток лимонный №296, сб. 2016 г.	200	0,06	0,00	0,01	9,99	39,72	3,01	0,8	1,43	0,07	0	0,14	0,01	0	1,12				
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0				
Итого за прием		22,51	10,27	34,25	86,34	769,20	97,51	94,49	326,4	6,23	62,86	1409,4	5,72	0,31	12,31				
Полдник																			
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3				
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
Итого за прием		2,35	0,00	0,58	41,20	180,26	20,4	39,5	33,6	3,28	0	20	0,6	0,04	7				
Итого за день		61,71	41,47	43,98	195,99	1462,45	345,3	195,8	706,1	12	112,6	1490,9	7,37	0,52	20,02				

МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
		всего	в т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
Завтрак																				
Омлет натуральный №219, сб.2016 г.	150	14,55	15,47	17,57	2,56	226,14	99,32	16,81	221,1	2,48	197,6	352,85	0,76	0,07	0,22					
Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0					
Чай с молоком и сахаром №284, сб. 2016 г.	200	1,44	1,45	1,43	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26					
Хлеб пшеничный	60	42,6066	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0					
Итого за прием		20,77	16,97	27,84	40,13	499,35	167,3	42,7	314,4	3,77	262,6	429,15	1,64	0,18	0,48					
Обед																				
Салат из моркови с изюмом №18, сб.2016 г.	80	0,94	0,00	0,06	14,44	63,15	15,99	22,34	32,34	0,42	0	1200	0,24	0,04	2,94					
Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	2,58	0,65	4,28	11,58	97,97	11,61	7,19	29	0,41	22,2	232,65	0,11	0,02	0,6					
Куры отварные №125 сб.2016 г.	80	19,96	19,92	16,79	0,29	232,25	16,43	16,78	141,9	1,58	42,56	87,55	0,62	0,05	0,76					
Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	150	3,40	0,03	4,00	13,88	111,48	76,56	27,47	55,18	1,07	18,59	110,18	0,31	0,05	31,89					
Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2					
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0					
Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0					
Итого за прием		32,55	20,59	26,02	87,21	735,35	365	119,4	363,5	6,03	185,4	1634,2	2,37	0,59	47,39					
Полдник																				
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3					
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4					
Итого за прием		2,35	0,00	0,58	41,20	180,26	20,4	39,5	33,6	3,28	0	20	0,6	0,04	7					
Итого за день		55,67	37,57	54,44	168,54	1414,95	552,7	201,6	711,4	13,1	448	2083,3	4,6	0,81	54,87					

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины								
		в т.ч. жив.					Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
		всего	всего																
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая №193, сб. 2016 г.	150/5	5,25	3,70	8,32	25,41	198,85	153	27,95	140,8	0,37	54,78	61,69	0,14	0,06	0,67				
Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14				
Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,35	3,56	3,38	12,40	91,28	126,9	14,62	93,96	0,12	14,4	26,4	0	0,03	0,62				
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
Итого за прием		19,34	12,52	17,86	84,01	583,61	510,1	84,17	435,1	5,01	111,2	135,89	1,22	0,22	5,44				
Обед																			
Салат "Пестрый" №33, сб. 2016 г.	80	0,97	0,00	3,65	8,62	73,68	22,59	13,14	24,53	1,14	0	2,4	1,87	0,01	1,38				
Суп картофельный с рыбными консервами ТТК	250	6,69	4,60	8,11	18,06	177,72	24,16	38,35	130	1,21	0	203,38	2,79	0,11	9,6				
Биточки мясные с соусом № 98, сб. 2016 г.	80/30	15,40	10,01	13,92	14,69	248,90	31,32	24,71	125,1	1,14	4,16	6,34	2,47	0,04	0,06				
Рагу из овощей № 150, сб. 2016 г.	175	10,57	0,05	12,68	18,39	237,39	38,97	37,22	80,11	1,25	31,5	973,69	0,51	0,09	8,66				
Кисель из концентрата на плодо-ягодных экстрактах №306, сб. 2016 г.	200	0,00	0,00	0,00	19,98	75,92	0,48	0	0	0,06	0	0	0	0	0				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0				
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0				
Итого за прием		37,32	14,67	38,90	100,91	925,95	131,4	132,7	417,5	6,19	35,66	1186	8,31	0,34	19,71				
Полдник																			
Кефир №280 сб. 2016 г.	100	2,84	2,84	3,14	3,92	57,13	117,6	13,72	93,1	0,1	19,6	22	0	0,03	0,69				
Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3				
Итого за прием		4,19	2,84	3,51	24,92	150,91	124	45,22	112,7	0,58	19,6	42	0,4	0,05	3,69				
Итого за день		60,86	30,03	60,27	209,84	1660,46	765,5	262,1	965,3	11,8	166,4	1363,9	9,93	0,61	28,83				

12

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.4.5.2409-08 с 7-11 лет 10-ти дневное
3-х разовое (нетто)

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от
														дн. нормы
Белки, г	46,2	31,2	88,1	47,9	59,6	50,5	49,4	61,7	51,4	55,7	60,9	556,4	55,6	120
в т.ч. жив., г	0	12,4	63,6	27,4	35,5	25,1	27,3	41,5	30,8	37,6	30,0	331,2	33,1	
Жиры, г	47,4	33,8	55,7	54,9	52,0	46,8	56,3	44,0	48,8	54,4	60,3	507,0	50,7	107
в т.ч. раст., г	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Углеводы, г	201	205,0	203,0	192,7	177,3	241,0	193,9	196,0	190,5	168,5	209,8	1978,0	197,8	98
Моно- и сахара, г	201	92,4	89,3	90,7	81,4	92,7	98,5	97,5	87,4	97,0	107,3	934,2	93,4	
Крахмал, г	0	112,7	113,7	102,0	96,0	148,3	95,4	98,5	103,1	71,5	102,6	1043,8	104,4	
Иные волокна, г		17,1	16,4	19,0	20,0	17,3	16,3	15,0	17,1	15,5	16,1	169,8	17,0	
Витамин В1, мг	0,7	0,7	0,8	0,6	0,8	0,7	0,7	0,5	0,8	0,8	0,6	7,0	0,7	100
Витамин В2, мг	0,8	0,8	1,3	0,7	1,3	0,8	1,1	0,7	1,3	1,3	1,0	10,3	1,0	129
Витамин С, мг	36	22,9	28,2	100,8	30,7	13,9	34,3	20,0	37,9	54,9	28,8	372,4	37,2	103
Витамин А (рет. экв), мкг	0,4	941,8	777,9	542,7	540,0	508,5	1249,6	1490,9	1020,9	2083,3	1363,9	10519,5	1052,0	262988
Витамин Е (ток. экв), мг	6	6,6	7,8	10,4	5,0	14,2	5,7	7,4	8,2	4,6	9,9	79,8	8,0	133
Са, мг	660	436,7	793,2	352,3	719,4	360,3	766,1	345,3	714,0	552,7	765,5	5805,5	580,6	88
Р, мг	990	656,7	1112,2	744,5	1072,2	725,7	940,8	706,1	986,8	711,4	965,3	8621,7	862,2	87
Мg, мг	150	214,4	249,6	207,1	310,2	218,4	255,4	195,8	289,8	201,6	262,1	2404,4	240,4	160
Fe, мг	7,2	12,5	12,0	13,2	13,0	12,2	9,0	12,0	9,8	13,1	11,8	118,6	11,9	165
Zn, мг	6													
I, мг	0,1													
Калорийность, ккал	1410	1284,9	1710,2	1498,1	1460,9	1627,4	1516,3	1462,5	1446,7	1415,0	1660,5	15082,5	1508,3	107

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПиН2.4.5.2409-08 с 7-11 лет 10-ти дневное
3-х разовое легнее (нетто)**

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение отклонение в г
Хлеб пшеничный	90,0	90,0	86,2	90,0	92,8	90,0	92,4	86,2	90,0	90,0	92,4	900,0	90,0	0,0
Хлеб ржаной	48,0	50,0	50,0	50,0	50,0	50,0	40,0	50,0	50,0	50,0	40,0	480,0	48,0	0,0
Мука пшеничная	9,0	1,0	14,7	5,3	5,3	37,7	2,2	12,0		20,5	4,6	98,0	9,8	0,8
Крупы, бобовые	27,0	37,5	16,0	47,6	47,6	89,5	12,0		27,0		23,1	275,8	27,6	0,6
Макаронные изделия	9,0		52,5					39,2				91,7	9,2	0,2
Картофель	112,8	198,4	40,0	178,0	40,0	60,0	196,1	60,0	183,9		179,0	1135,4	113,5	0,7
Овощи разные и зелень	168,0	133,5	126,2	81,2	203,4	137,2	235,9	113,4	185,0	268,0	195,3	1679,1	167,9	-0,1
Фрукты свежие	111,0	100,0	140,0	100,0	100,0	100,0	110,0	140,6	100,0	100,0	121,3	1111,9	111,2	0,2
Фрукты сухие	9,0	20,0		20,0		20,0			20,0	10,0		90,0	9,0	0,0
Сок фруктовый	120,0	200,0		200,0		200,0		200,0		200,0	200,0	1200,0	120,0	0,0
Мясо I категории (в т.ч. субпродукты)	42,0		129,1	110,6	60,8		59,2				59,2	418,9	41,9	-0,1
Шинка I категории полукопченая	21,0					90,0				121,6		211,6	21,2	0,2
Рыба (филе)	34,8	122,0		21,0		58,5			123,0		26,0	350,5	35,1	0,3
Колбасные изделия	8,8							90,0				90,0	9,0	0,2
Молоко	180,0	170,0	120,0	182,0	176,0	176,0	277,2	50,0	281,0	92,9	271,2	1796,3	179,6	-0,4
Кефир и другие кисломолочные продукты	90,0		200,0		200,0		200,0		200,0		100,0	900,0	90,0	0,0
Творог 9%	30,0		140,0			20,0		140,0				300,0	30,0	0,0
Сметана	6,0	10,0	6,2				17,5	14,2	10,0		7,5	65,4	6,5	0,5
Сыр	5,9	10,0	10,0		10,0		10,0				20,0	60,0	6,0	0,1
Масло сливочное	18,0	19,6	14,4	19,0	18,4	9,7	20,0	19,0	25,4	27,4	15,2	188,1	18,8	0,8
Масло растительное	9,0	6,7	11,7	13,4	4,0	22,4	9,8	6,4	10,0		13,8	98,2	9,8	0,8
Яйцо	24,0	5,0	3,8		96,7	5,5		10,2		119,3		240,5	24,1	0,1
Сахар	24,0	23,2	28,0	25,8	22,2	25,2	27,0	27,0	23,8	15,5	24,0	241,7	24,2	0,2
Кондитерские изделия	6,0		20,0				20,0	20,0				60,0	6,0	0,0
Кофе злаковый, какао-порошок	0,7		1,4		1,4		1,4		1,4		1,4	7,0	0,7	0,0
Чай	0,2	0,4		0,4		0,4		0,4		0,4		2,0	0,2	0,0
Дрожжи	0,6					0,3						0,3	0,0	-0,6
Соль	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	30,0	3,0	0,0