

СОГЛАСОВАННО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан

_____ /Г.Я. Пермина/
« » _____ 20__ года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Пеликан»
_____ /З.М.Мунирова/
« 24 » нояб 2017 года



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ Уфимская КШ №120



_____ /Валишина Р.Ф./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся ГБОУ Уфимская КШ №120 для обучающихся с ЗПР

Для детей от 12 до 18 лет

(Осень-Зима)

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глеводы,	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы				Вита		
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ,мг
Завтрак													
	Каша рисовая мол.жидкая № 311сб.2004г.	250/7	7,2	10	50,1	321	146,24	41,97	153,99	0,68	98,5	0,39	0,06
	Сыр порциями	20	5,26	5,32	0,00	70,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08
	Кофейный напиток. на молоке №692 сб.2004	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	78,30	0,11	18,00	0,10	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	11,90	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08
	Итого за прием		19,61	18,62	92,75	511,9	463,6	81,65	395,79	1,93	158,5	48,74	0,25
Обед													
	Салат из моркови №71, сб.1997г.	100	1,10	4,50	14,50	100,00	20,70	28,43	41,24	0,55	0,00	0,00	2,56
	Суп из овощей№ 135.сб.шк.2004г.	300	2,20	5,00	12,80	106,00	25,61	24,60	80,82	0,90	12,74	0,24	0,13
	Жаркое по- домаш. № 436.сб.2004г.	170/80	25,40	25,80	23,00	429,00	29,97	61,07	85,71	4,65	0,00	0,00	0,11
	Компот из свеж плодов № 631, сб.2004	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	19,04	18,40	26,40	69,60	1,60	0,00	1,04	1,28
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,64	26,16	138,40	27,44	36,84	123,88	3,05	0,00	1,24	0,16
	Итого за прием		40,42	36,84	132,30	860,44	128,15	180,47	401,25	11,55	12,74	2,52	4,24
Полдник													
	Сырники из творога №358 сб.2004	180/15	34,20	21,30	28,30	447,00	312,40	45,39	326,24	1,04	91,49	0,00	0,13
	Напиток "Валетек" вит. №425 справ.М.2003	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20	0,00	170,00	0,00	0,05
	Итого за прием		34,20	21,30	44,10	507,00	532,40	57,57	330,44	1,04	261,49	0,00	0,18
	Итого за день		94,23	76,76	269,15	1879,34	1124,15	319,69	1127,48	14,52	432,73	51,26	4,67

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша овсян. "Геркулес" мол. вяз. №302, сб.2004	250/7	10,00	12,70	43,70	330,00	168,75	82,69	203,60	2,05	49,19	0,45	0,76	0,25	0,63
	Сыр порциями	20	5,26	5,32	0,00	70,00	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,00	0,14
	Кофейн. напиток. на мол. № 692 сб.2004	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	78,30	0,11	18,00	0,10	0,03	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	11,90	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием		22,41	21,32	86,35	520,90	486,11	122,37	445,40	3,30	109,19	48,80	0,95	0,31	1,29
Обед															
	Салат из белок. капусты с яблок. №42, сб.2004	100	1,80	4,60	9,60	87,00	47,25	16,42	28,86	1,07	0,00	2,40	0,02	0,03	19,55
	Суп картоф. с клецк. №38, сб.2001. Пермь	300	2,00	3,40	13,20	93,00	12,63	18,13	51,19	0,69	1,46	1,29	0,07	0,07	5,52
	Плов из говядины № 443, сб.2004	300	31,30	30,40	46,30	588,00	24,45	65,94	0,00	4,40	25,16	0,00	0,00	0,10	0,77
	Сок фруктовый	200	0,56	0,35	22,20	90,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	19,04	18,40	26,40	69,60	1,60	0,00	1,04	1,28	0,05	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,64	26,16	138,40	27,44	36,84	123,88	3,05	0,00	1,24	0,16	0,72	0,64
	Итого за прием		47,18	40,19	156,10	1015,44	130,43	163,73	273,53	10,84	26,62	5,97	1,53	0,97	26,48
Полдник															
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	44,65	2,40	2,70	7,50	0,12	0,00	0,00	0,33	0,00	44,00
	Напит. из плодов шипов. №705, сб.2004	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	0,57	2,80	0,00	0,00	0,20	0,01	80,00
	Фрукты свежие	150	0,61	0,61	14,70	70,5	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,04	15,00
	Итого за прием		3,43	3,63	63,63	226,15	37,49	19,16	24,57	6,22	0,00	7,50	0,83	0,05	139,00
Итого за день															
			73,02	65,14	306,08	1762,49	654,03	305,26	743,50	20,36	135,81	62,27	3,31	1,33	166,77

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ,мг	B1, мг
Завтрак														
	Каша пшеничная мол.жид. № 311сб.2004	250/7	9,10	11,10	42,60	307,00	157,56	55,06	164,92	1,43	79,54	0,31	0,16	0,22
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,00	104,00	0,29	0,02
	Чай с сахаром № 685 сб шк. 2004г.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	11,90	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03
	Итого за прием		17,97	15,97	76,07	413,90	189,12	75,88	277,54	3,36	179,54	104,96	0,53	0,27
Обед														
	Салат "Степной" №25 сб.2004 г.	100	1,50	3,50	7,40	67,00	17,89	18,17	44,00	0,56	0,00	0,09	0,01	0,06
	Щи по-уральски (с крупой) № 128, сб2004	300/12	2,20	6,60	8,50	104,00	38,06	20,18	49,19	0,76	42,27	0,33	0,04	0,03
	Бефстроганов № 423, сб 2004	100/75	28,50	37,40	9,10	487,00	48,88	39,10	131,92	4,30	10,80	2,70	0,04	0,08
	Картофель. пюре № 520(3), сб 2004	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	94,53	1,51	24,65	0,23	0,14	0,17
	Компот из свеж плодов № 631, сб.2004	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	19,04	18,40	26,40	69,60	1,60	0,00	1,04	1,28	0,05
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,64	26,16	138,40	27,44	36,84	123,88	3,05	0,00	1,24	0,16	0,72
	Итого за прием		48,42	56,24	136,40	1086,44	208,91	185,48	513,12	12,58	77,72	5,63	1,67	1,12
Полдник														
	Булочка "Веснушка" № 773,сб.2004	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,18	42,57	0,43	10,91	0,87	0,05	0,04
	Чай с сахаром № 685 сб шк. 2004г.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		4,00	3,60	37,60	198,00	8,79	5,18	42,57	0,46	10,91	0,87	0,05	0,04
	Итого за день		91,74	75,81	250,07	1698,34	406,82	266,54	833,23	16,40	268,17	111,46	2,25	1,43

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг
Завтрак														
	Каша манная мол.жидкая № 311, сб.2004	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00	158,89	23,66	104,42	0,52	77,66	0,64	0,06	0,09
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,00	104,0	0,29	0,02
	Кофейн. напиток. на мол. № 692 сб.2004	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	78,30	0,11	18,00	0,10	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	11,90	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,7	0,08	0,03
	Итого за прием		19,47	17,67	80,07	449,90	296,05	56,66	295,34	2,53	195,66	105,4	0,46	0,17
Обед														
	Салат "Школьный" № 39 сб.шк.2003	100	1,50	7,40	6,40	98,00	27,32	17,95	158,88	0,94	67,50	0,00	13,82	0,04
	Рассольн. домаш. со смет.№131,сб.2004	300/12	2,50	6,20	16,30	133,00	27,82	28,97	80,82	1,08	12,74	0,24	0,13	0,10
	Тефтели из говядины № 461,сб.2004	100/50	13,70	21,40	17,60	319,00	43,90	31,62	141,26	1,42	27,37	3,20	0,06	0,08
	Макарон.изд.отварн. № 332,сб2004	220/8	8,10	7,20	48,20	295,00	14,03	11,09	0,00	1,12	0,00	0,84	0,07	0,09
	Напиток "Валетек" витаминный №425 спра	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20	0,00	170,00	0,00	0,05	0,30
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	19,04	18,40	26,40	69,60	1,60	0,00	1,04	1,28	0,05
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,64	26,16	138,40	27,44	36,84	123,88	3,05	0,00	1,24	0,16	0,72
	Итого за прием		37,32	43,64	169,10	1062,44	378,91	165,05	578,64	9,21	277,61	6,56	15,57	1,38
Полдник														
	Сырники из творога №358 сб.2004	180/15	34,20	21,30	28,30	447,00	312,40	45,39	326,24	1,04	91,49	0,00	0,13	0,10
	Кисель из концентрата № 648 сб.шк.2004г.	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	150	0,61	0,61	14,70	70,5	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,04
	Итого за прием		34,81	21,91	63,00	593,50	336,88	58,89	342,80	4,34	91,49	7,50	0,43	0,14
	Итого за день		91,60	83,22	312,17	2105,84	1011,84	280,60	1216,78	16,08	564,76	119,45	16,46	1,69

10 день

№	Наименование блюда	Выход, гБелки, Жиры, углеводы ЭЦ,ккал				Минеральные элементы				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ,мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
	Каша "Артек" молочная вязкая№302,сб.2004	250/7	10,00	10,10	51,10	336,00	161,65	50,55	113,34	2,94	96,15	0,45	0,06	0,20	0,61
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,00	104,00	0,29	0,02	0,00
	Чай с молоком № 630, сб1996	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	101,09	0,07	18,00	0,11	0,03	0,01	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	11,90	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
	Итого за прием		20,17	16,37	86,67	468,90	246,01	77,46	327,05	4,91	214,15	105,21	0,46	0,26	1,13
Обед															
	Винегрет овощной № 71, сб.2004	100	1,30	2,30	7,20	54,00	23,23	16,16	40,44	0,67	0,00	1,24	0,06	0,03	5,18
	Рассольник ленингр. № 132, сб.2004	300/12	2,60	6,20	18,50	142,00	18,06	26,99	0,00	1,01	0,06	0,33	0,08	0,09	8,04
	Печень по-строгановски № 431 сб.шк.2004	100/50	25,70	18,30	3,10	280,00	13,45	27,31	234,50	9,79	37,06	3,20	4,12	0,31	16,45
	Макарон.изд.отварн. № 332,сб2004	220/8	8,10	7,20	48,20	295,00	14,03	11,09	0,00	1,12	0,00	0,84	0,07	0,09	0,00
	Компот из кураги №638(3), сб.2004	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	0,00	0,84	0,00	0,00	0,83	0,02	0,40
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	19,04	18,40	26,40	69,60	1,60	0,00	1,04	1,28	0,05	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,64	26,16	138,40	27,44	36,84	123,88	3,05	0,00	1,24	0,16	0,72	0,64
	Итого за прием		50,52	35,54	174,20	1058,44	154,01	169,73	468,42	18,08	37,12	7,89	6,60	1,31	30,71
Полдник															
	Вафли	20	0,55	0,65	15,45	71,00	3,00	2,00	7,00	0,30	0,50	0,50	0,15	0,02	0,00
	Чай с сахаром № 685 сб.шк.2004.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		0,65	0,65	24,55	106,00	3,26	2,00	7,00	0,33	0,57	0,50	0,15	0,02	0,00
	Итого за день		71,34	52,56	285,42	1633,34	403,28	249,19	802,47	23,32	251,84	113,60	7,21	1,59	31,84

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА (12-18 ЛЕТ)

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г.
		80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	800	80,00	0,00
Хлеб ржаной	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	1300,00	130,00	0,00
Хлеб пшеничный	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	130,00	137,80	13,80	0,00
Мука пшеничная	13,80	45,30			42,00	4,30	35,70	10,50						
Крупа, бобовые	30,00	49,60	44,00	129,17	117,95	120,60	81,47	49,00	47,76	49,67	51,00	740,21	74,02	-0,98
Макаронные изд.	16,00								77,00	12,00	77,00	166,00	16,60	0,60
Картофель	400,00	458,20	385,87	450,66	442,56	362,38	406,00	526,31	292,34	390,07	278,76	3993,16	399,20	-0,68
Овощи, зелень	475,00	576,27	705,61	314,04	194,56	364,90	418,98	413,94	641,15	508,55	619,04	4756,68	475,67	0,67
Фрукты свежие	120,00	150,00	150,00	54,00	173,00	150,00	45,00	150,00	150,00	195,00		1217,00	121,70	1,70
Соки фруктовые	120,00	200,00		200,00		200,00		200,00	200,00	200,00		1200,00	120,00	0,00
Фрукты сухие	14,00	20,00	25,00			55,00		25,00			25,00	150,00	15,00	1,00
Сахар	70,00	87,76	82,91	76,92	73,51	75,13	40,94	75,62	58,81	58,17	63,27	693,04	69,30	-0,70
Кондитерские изделия	10,00		20,00			30,00		30,00		20,00		100,00	10,00	0,00
Кофе (кофейный напиток)	0,70			2,40		2,40			2,40			7,20	0,72	0,02
Какао	0,70	2,40			2,40			2,40				7,20	0,72	0,02
Чай	0,24		0,40		0,40		0,40			0,40	0,40	2,00	0,20	-0,04
Мясо 1 категории	110,00	104,30	100,00	129,08	120,65		142,17	73,67	100,00	146,40	186,21	1102,47	110,25	0,25
Куры 1 категории полупотрошены	50,00	133,57	48,30			138,00				178,44		498,32	49,83	-0,17
Рыба-филе, сельдь	110,00	94,03	182,00		166,56	191,19		96,00	178,85		186,21	1094,92	109,49	-0,51
Колбасные изделия	12,00	120,00										120,00	12,00	0,00
Молоко, кисло-молочные продукты	500,00	482,97	330,67	450,00	557,04	548,67	536,94	546,88	477,00	531,14	533,18	4994,49	499,00	-0,65
Творог (9%-ный)	36,00			181,80					181,80			363,60	36,30	0,30
Сметана	11,00		7,33	20,42	10,00	15,00	28,63	13,60	5,88	4,00	10,00	114,87	11,49	0,49
Сыр	8,00	20,00		20,00		20,00		20,00				80,00	8,00	0,00
Масло сливочное	51,00	75,04	59,93	47,70	57,99	35,80	36,36	67,80	51,72	47,75	29,47	509,58	50,96	-0,04
Масло растительное	19,00	3,91	22,18	19,53	23,70	24,30	30,85	13,81	25,41	11,52	20,60	195,82	19,58	0,58
Яйцо диетическое	40,00	8,67	66,27	3,25	97,44	11,16	92,60	28,40	49,20	42,55	9,41	408,95	40,89	0,89
Дрожжи хлебопекарные	2,00	2,10	2,80		2,10		1,90	1,20				11,11	1,11	-0,91
Соль	6,00	6,24	6,37	5,16	7,09	4,66	5,97	6,32	6,13	7,26	4,90	60,01	6,00	0,00
Специи	2,00	1,94	2,02	2,22	1,87	2,10	1,82	1,75	2,23	2,06	1,99	20,00	2,00	0,00