

Комитет по образованию Псковской области РФ
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области
 «Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

182330, ул. Набережная, д. 1, г. Опочка, Псковская область тел. (81138)2-16-06
 факс (81138) 2-20-31. E-mail: org377@pskovedu.ru, <http://opochka-skshi.ru/>

УТВЕРЖДАЮ

директор школы-интерната

Л.Н. Чушева

«29» августа 2024 года

**Циклическое меню-раскладка на 14 дней на 12-18 летних
 (нормы питания по Закону Псковской области)**

1 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11-00	Полдник														
Сок	110	Сок	110	0,44		12,87	55,0	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
апельсин	110	апельсин	110	11,6	14,75		166,0	0,03	1,2	0,1	0,08	380	212		
Хлеб пшен	30	Хлеб пшеничный	30	3,35	0,35	25,15	120,0	0,05				10	32,5	7	0,45
14-30	Обед														
Щи свежая капуста к.б сметана	250	Капуста свежая	80	0,8		4,88	23,2	0,06	3,9		10,3	35,6	35,9	25,9	0,9
Мясо тушеное	70/30	картофель	5			4,995	19,98	-	-	-	-	0,1	-	-	0,01
огурец	60	огурец	65	0,55		1,8	37	15	9		0,34	0,02	0,04	23	0,45
Макаронны отварные	180	Масло сливочное	10		9,99		89,9								
Хлеб пшеничный	80	лук	15	23,85	1,05		103,5	0,03		0,03		10,9	572	67,2	1,6
Хлеб ржаной	70	Масло растительное	10	1,43		16,61	73,7	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9

Компот	200	Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
сыр	46	Морковь	10	0,1		0,61	2,9	0,01	0,42		0,75	8,1	6,2	6,2	0,2
		макароны	70	2,32	0,36	28,44	130,4	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		сметана	6	2,32	0,36	28,44	130,4	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
		Томат паста	20	1,56		5,33	28,6	0,08	60		0,03	62,8	35,1	19,5	1,8
		Мясо	50	7,02	13,68		151,2	0,04				5,1	89	11	1,5
		Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
		Морковь	10	0,1		0,61	2,9	0,01	0,42		0,75	8,1	6,2	6,2	0,2
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		соль	4	0,48		2,01	9,9	0,005	2,6		0,18	2	7		0,2
			6	0,15	1,42	0,16	14,3	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
		Хлеб пшеничный	80	4,02	0,42	30,18	144,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,75	142,8	0,13	-	-	-	21	0,63	19	2,0
		компот	20	0,028		8,22	32,1								
		Сахар	20			19,98	79,8	-	-	-	-	2	-	-	0,3
		сыр	48	13	18		200	320	20	170	0,02	0,4	0,3	300	06
Суточная калорийность				123	106	456	3451	4,1	98	1,5	28	134 8	199 8	412	32

2 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
11-00 Полдник															
кефир	250	кефир	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,03	228	0,25
пряник	50	пряник	50	6	5,6	42	180	5,2	4,5	3	0,04	0	2,2	25	0,4
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
				15,53	13,57	70	403	314	47	3	0,16	2,5	2,6	275	1,1
14-30 Обед															
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
		морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
		Масло растительное	5		4,99		44,95						0,00 1	19	
Суп с рыбными консервами	250	Рыбные консервы	150	19	38	0	417	0	0	0	0	0	0	0	0
Тефтели мясные	70	Масло сливочное	2	0,02	1,5	0	15	0,06	0	0,9	0	0	0	0,07	0
Картофельное пюре	180	Картофель	80	1,04	0,06	12	54	0,8	19	0	16	16	0,01	30	0,7
Хлеб пшеничный	80	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2	0,01	0,15	0	0,16	0,5	0,06	0,35	0,22

Хлеб ржаной	70	Морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
какао	200	Рис	20	1,4	0,12	15,7	64,6	4,8	4,2	0	0,006	0	0	19,4	0,36
банан	110	Мясо	70	20	14,2	0,33	189	10,56	18,5	0	0,03	0,06	0,46	142	2,3
		рис	20	1,4	0,12	15,7	64,6	4,8	4,2	0	0,006	0	0	19,4	0,36
		лук	15	0,21	0,03	1,23	6,1	0,46	0,52	0	0,49	1,6	0,2	1,08	0,66
		морковь	15	0,2	0,01	1,04	5,2	0,41	1,41	3,3	0,6	0,82	0,41	1,04	0,57
		Масло растительное	10		9,99		89,9	-	-	-	-	-	0,03	38	-
		Масло сливочное	10	0,06	11,77	0,07	11,01	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		Масло сливочное	3	0,03	1,6	0	17	0,07	0	1	0	0	0	0,08	0
		Картофель	200	4	0,1	40	166	20	46	0	0,24	40	0,04	116	1,8
		Молоко	50	2,9	2,6	4,5	54	115	13,3	20	0,03	0,7	0	81	0,1
		Масло сливочное	10	0,06	11,77	0,07	11,01	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		Сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
		Хлеб пшеничный	80	6,48	0,96	37,28	176	25,6	42,4	0	0,18	0	0	102	1,92
		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,7	143	14,7	13,3	0	0,06	0	0	60,9	1,4
		какао	5	0,12	0,08	0,12	15	0,63	27	0	0	0	0	3,15	0,41
		молоко	150	4,2	4,8	7	87	181	21	0,03	0,05	1,5	0,02	136	0,15
		банан	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		сахар	25	0	0	24,97	99,8								0,005
Суточная калорийность				108	121	263	2368	799	335	98	110	105	5,8	1400	28

3 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
11-00	Полдник														
Сок	200	сок	200	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
мандарин	110	мандарин	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
				3,03	0,77	36,3	165	29,8	20	0	0,08	9	0,67	39,7	3,98
14-30	Обед														
Огурец	60														
Свекольник м/б сметана	250	огурец	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
Рагу из птицы	180	мясо	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
кисель	200	Картофель	30	0,6	0,02	5,9	6	3	6,9	0	0,04	6	0,003	17,4	0,27
Сельдь	100	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22

Макароны с маслом	200/10	лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,42	0,44
мясо отварное с соусом	100	Картофель	90	1,9	0,09	19,5	41	9	21	0	0,11	19	0,02	57	0,89
Хлеб пшеничный	80	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
Хлеб ржаной	70	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
Компот с/ф	200	Сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
банан	110	Томат паста	20	1	0,08	3,78	16,4	10	2,6	6,6	2	10	1,34	1,7	2,6
		огурец	50	0,6	0	2,2	40	18	11	0	0,37	0,02	0,04	25	0,48
		Масло растительное	10		9,99		89,9	-	-	-	-	-	0,03	38	-
		мясо	140	12,3	25,3	0	277	29	20	0	0	0	0	161	1,7
		Масло сливочное	15	0,12	10,8	0	99	0,36	0	6	0	0	0,01	0,45	0,03
		макароны	70	6,8	0,5	44	219	12	10,5	0	0,08	0	0	62,7	0,77
		Хлеб пшеничный	80	6,48	0,96	37,28	176	25,6	42,4	0	0,18	0	0	102	1,92
		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,7	143	14,7	13,3	0	0,06	0	0	60,9	1,4
		сухофрукты	20	0,32	0,06	9	38	11	6	0	0,01	0	0,06	18	0,4
		сахар	25	0	0	24,97	99,8								0,005
		банан	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Суточная калорийность				101	98	426	2846	522	246	71	5	49	6	891	27

5 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
11-00	Полдник														
Молоко	250	молоко	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,03	228	0,25
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
Ватрушка с творогом	100	мука	80	8,3	0,8	60,2	270	7	5	0	0,1	0	0	70	1
		молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	0,02	0,03	1	0,01	91	0,1
		творог	50	7	9	0,7	113	75	12	0,05	0,001	0,25	0,03	108	0,2
		сахар	20	0	0	19,98	79,8	0	0	0	0	0	0	0	0,06
		Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
		яйцо	1/2	6,3	6	0,35	78,5	27	0,16	0,003	0	0	0	92,5	1,35
				33	31	115	856	539	74	2,2	1,02	3,75	0,15	613	3
14-30	ОБЕД														
Огурец	60	огурец	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
Суп картофельный с фасолью на м/б со сметаной	250	фасоль	100	3,1	0,2	7,1	41	16	21	0	0,11	10	0,3	53	0,7
Котлета мясная	65	Мясо	10	2,72	1,94	0,05	29	1,6	2,80	0	0,0105	0,01	0,07	22	0,35
Капуста тушеная	180	Картофель	90	1,9	0,09	19,5	41	9	21	0	0,11	19	0,02	57	0,89

Хлеб пшеничный	80	лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
Хлеб ржаной	70	Морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
Сок	200	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
яблоко	110	Сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
		яйцо	1/2	6,3	6	0,35	78,5	27	0,16	0,003	0	0	0	92,5	1,35
		лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
		Мясо	70	20	14,2	0,33	189	10,5	18,5	0	0,03	0,06	0,46	142	2,3
		молоко	50	0,23		0,77	4,1	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
		капуста	200	3,6	0	10,8	56	96	32	0	0,12	100	0,04	62	2
		Лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,72	0,44
		морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
		Томат паста	20	1	0,08	3,9	16,4	10	2,6	6,6	12	10	1,34	1,7	2,6
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0	66	0,24	0	4	0	0	0,10	0,15	0,001
		Хлеб пшеничный	80	6,48	0,96	37,28	176	25,6	42,4	0	0,18	0	0	102	1,92
		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,7	143	14,7	13,3	0	0,06	0	0	60,9	1,4
		сок	200	1	0	23,4	94	16	10	0	0,02	4	0	18	0,4
		яблоко	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Суточная калорийность				93	89	371	2005	900	299	18	19	250	6	1386	25

6 день

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11-00	Полдник														
сок	110	сок	110			24,88	100,75	-	-	-	-	2	-	-	0,3
Хлеб пшеничный	30	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157,0	0,02	8	0,14		22	74	21,6	1,08
яйцо	1	яблоко	110	0,19		9,36	38,8	0,12	4	-	1,4	47	1,7	8	4,1
яблоко	110	Хлеб пшен	30	3,35	0,35	25,15	120,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
14-30	Обед														
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55		1,8	37	15	9		0,34	0,02	0,04	23	0,45
		морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
		Масло растительное	5		4,99		44,95						0,00	19	
													1		
Суп молочный макароны	250	молоко	150	0,15	1,42	0,16	14,3	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
Запеканка картофельная с мясом	180	греча	40	1,3		15,1	67,0	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
Хлеб пшеничный	80	Масло сливочное	5	0,11		0,38	2,0	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
Хлеб ржаной	70	мука	10	0,1		0,61	2,9	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
чай	200	мясо	50	3,4	5,6	2,87	15,4	0,06	50		0,02	48	31	16	1
		картофель	150	0,32		3,32	14,8	0,00	7	3,6		0,003	13,3	16,1	16,15
											5	2	5		

Суточная калорийность				103	126	265	2200	711	360	181	7	520	655	119 2	22

9 день

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
11-00	Полдник														
банан	110	банан	110	11,7	22,8		252,0	0,56				6	132		1,3
сок	110	сок	110	0,44		12,87	55,0	0,02	3,6			16	18	10	0,4
Хлеб пшен	30	Хлеб пшен	30	3,350,3525,15			120,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
ОБЕД															
огурец	60	огурец	65	0,55		1,8	37	15	9	-	0,34	0,02	0,04	23	0,45
Суп гороховый на м/б	250	Горох	50	9,25	1,1	24,9	152,0	0,72				71,2	180, 8	70,4	5,6
Котлета мясная	70	Картофель	50	0,52		6,04	26,8	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
Капуста тушеная	180	Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,00 1	1			3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб пшеничный	80	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
Хлеб ржаной	70	Морковь	15	0,15		0,91	4,3	0,01	0,86		1,60	9	9,4	6,1	0,2
кисель	200	Мясо	50	9,84	19,98		189,0	0,04				0,18	68,8	12,6	1,56
		Масло растительное	10		9,99		89,9								
		Капуста	210	1,2		4,1	22,0	0,05 5	53		0,02	51	33,7	16,8	0,99
		Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,00 1	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
		Морковь	15	0,15		0,91	4,3	0,01	0,08		1,6	9	9,5	6,5	0,2
		Картофель	14	1,82		21,14	93,8	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
		Томат паста	10	0,48		2,01	9,9		0,18	2	7		0,2		0,18
		Сметана	12	0,32	2,84	0,32	28,6	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		Хлеб пшеничный	80	4,02	0,42	30,18	144,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,75	142,8	0,13	-	-	-	21	0,63	19	2,0
		Сахар	20			25,88	100,5	-	-	-	-	2	-	-	0,3
		кисель	20			15	60					3,4	5,8		0,02
Суточная калорийность				101	90	324	2512	3,8	98	1,8	22	134 8	234 5	531	39

10 день

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11-00															
Полдник															
сок	110	сок	110	5,8	7,0	9,6	216,0	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	0,68	2,89	0,199	20,0	0,00 2-	-	-	-	0,63	26,9 8	3,15	0,4
груша	110	груша	110			14,99	59,85	-	-	-	-	2	-	-	0,3
вафли	50	вафли	50	3,9	30,6	63	541	-	-	-	-	2	-	-	0,3
				9,48	41	88	736	0,00 8	2	0,04	0,02	245	210	32	1,2
14-30															
Обед															
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55		1,8	37	15	9		0,34	0,02	0,04	23	0,45
Суп картофельный м/б со сметаной рис	250	морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
Рагу овощное с мясом	200	Масло растительное	5		4,99		44,95						0,00 1	19	
компот	200	Мясо	60	9,84	19,98		189,0	0,04				0,18	118, 8	12,6	1,44
Хлеб пшеничный	80	Картофель	50	1,43		16,61	73,7	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
Хлеб ржаной	70	Лук	10	0,23		0,77	4,1	0,00 5	3,5			3,7	6,9	1,6	0,09
молоко	300	Морковь	15	0,1		0,61	2,9	0,07	10	-	-	31	0,20	14	0,8
		Масло сливочное	10	0,08	15,70	0,10	146,8	0,01	-	0,50	0,34	22	0,10	3	0,2
		Сметана	6	0,15	1,42	0,16	14,3	0,13	0,5	0,06	0,03	90	0,15	10	0,1
		Творог	250	55,0	2,5	8,25	231,0	0,13 5	1,8	0,07 5	0,022	348	264	40	0,29
		Яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157,0	0,02		0,14		0,22	0,74	0,22	0,01
		Сахар	5			4,995	19,95	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Мука	5	0,46	0,05	3,48	16,7	0,08	-	-	-	9	43	8	0,6
		Масло раст.	8		8,88		69,9								
		Повидло яблочное	40	0,12		24,08	99,2					0,3			0,04
		Хлеб пшеничный	80	4,02	0,42	30,18	144,0	0,34	-	-	-	25	1,59	35	1,6
		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,75	142,8	0,13	-	-	-	21	0,63	19	2,0
		сухофрукты	20	0,44		12,87	55,0	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
		молоко	300	6	4	0,4	42	0,3	1,5	0,2	0,2	240	0,4	30	0,3
Суточная калорийность				102	99	460	2700	3,1	87	0,73	12	1164	210 0	310	18

11 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mg	A	B	C	E	P	Fe

		Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	25	120	11	7,2	0	0,06	0	1,1	115	4
		Хлеб ржаной	70	4	0,7	20	102	15	32	0	0,1	0	0,63	19	2,0
		Суточная калорийность		49	60	282	1800	578	213	68	1,2	232	67	894	20

12 день

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B1	C	E	P	Fe
11-00 Полдник															
сок	200	сок	200	0,5	0,1	10,1	43	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
Яблоко	110	яблоко	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
				3,03	0,77	36,3	165	29,8	20	0	0,08	9	0,67	39,7	3,98
14-30 Обед															
Салат свежая капуста	60	капуста	65	0,55		1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
		морковь	5	0,65	0,005	0,34	1,6	0,13	0,45	1,1	0,2	0,26	0,13	0,34	0,19
		Масло растительное	5		4,99		44,95						0,00	19	
													1		
Щи свежая капуста м/б со сметаной	250	мясо	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
		капуста	200	3,6	0,15	10,8	56	96	32	0,12	3	100	0,04	62	2
Плов с мясом	180	лук	15	0,21	0,03	1,23	6,1	0,46	0,52	0	0,49	1,6	0,2	1,08	0,66
Компот из с/ф	200	морковь	15	0,2	0,01	1,04	5,2	0,41	1,41	3,3	0,6	0,82	0,41	1,04	0,57
Хлеб пшеничный	80	Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
Хлеб ржаной	70	картофель	30	0,2	0,04	1,63	26	0,1	0,2	0,01	0,25	0,7	0,02	0,25	0,15
Сыр	48	сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
		Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,00	0,15	0,00
													5		1
		Масло растительное	6	0	6	0	46	0	0	0	0	0	19	0,00	0
													15		
		мясо	70	20	14,2	0,33	189	10,5	18,5	0	0,03	0,06	0,46	142	2,3
								6							
		рис	70	4,18	10,02	49,5	215	16	13,2	0	0,05	0	0	64	1,08
														1,18	
		лук	15	0,21	0,03	1,23	6,1	0,46	0,52	0	0,49	1,6	0,2	1,08	0,66
		морковь	15	0,2	0,01	1,04	5,2	0,41	1,41	3,3	0,6	0,82	0,41	1,04	0,57
		Масло сливочное	15	0,12	10,8	0	99	0,36	0	6	0	0	0,01	0,45	0,03
		Томат паста	10	0,5	0,04	1,89	8,2	5	1,3	3,3	1	5	0,67	0,85	1,3
		Масло растительное	4	0	5	0	42	0	0	0	0	0	16	0,00	0

13 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Са	Мг	А	В1	С	Е	Р	Fe
11-00 Полдник															
молоко	250	молоко	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,03	228	0,25
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,37	21,7	0,37
яйцо	1	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	55	54	0,35	0,07	0	0	185	2,7
				22,5	19,7	29	380	364	96	1	1	2,5	0,4	435	3,5
14-30 Обед															
Огурец	60	огурец	65	0,55	0	1,8	37	15	9	0	0,34	0,02	0,04	23	0,45
		мясо	20	5,44	3,88	0,1	57,2	3,2	5,6	0	0,01	0,02	0,14	43	0,7
Суп картофельный м/б с зеленым горошком сметана	250	картофель	90	1,9	0,09	19,5	41	9	21	0	0,11	19	0,02	57	0,89
		рис	10	0,8	0,07	8	40	3	2,1	-	0,01	-	-	12	0,2
Голубцы ленивые с мясом	200	Зеленый горошек	110	5	0,2	13,3	72	26	38	0	0,34	25	0,4	122	0,7
кисель	200	Лук	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,15	0,17	0	0,15	0,5	0,07	0,36	0,22
Хлеб пшеничный	80	морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,7	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,14	0,35	0,18
Хлеб ржаной	70	сметана	6	0,15	1,42	0,16	12,3	0,02	0,1	1	0,15	0,02	0,18	0,4	0,1
апельсин	110	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0	33	0,12	0	2	0	0	0,005	0,15	0,001
		капуста	200	3,6	0	10,8	56	96	32	0	0,12	100	0,04	62	2
		мясо	70	20	14,2	0,33	189	10,5	18,5	0	0,033	0,06	0,46	142	2,3
		Лук	10	0,14	0,02	0,82	4,1	0,31	0,35	0	0,34	1,1	0,13	0,72	0,44
		Томат паста	20	1	0,08	3,9	16,4	10	2,6	6,6	2	10	1,34	1,7	2,6
		Масло сливочное	15	0,12	10,8	0	99	0,36	0	6	0	0	0,01	0,45	0,03
		морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,5	0,27	0,95	2,2	0,4	0,56	0,27	0,69	0,39
		Масло растительное	10		9,99		89,9	-	-	-	-	-	0,03	38	-
		Хлеб пшеничный	80	6,48	0,96	37,28	176	25,6	42,4	0	0,18	0	0	102	1,92

		Хлеб ржаной	70	3,5	0,7	29,7	143	14,7	13,3	0	0,06	0	0	60,9	1,4
		кисель	20		0	15	60					3,4	5,8		0,02
		апельсин	110	0,4	0,4	9,8	44	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
Суточная калорийность				78	90	156	1598	630	350	18	6	201	6	125 6	29

14 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	Ca	Mг	A	B	C	E	P	Fe
11-00	Полдник														
кефир	250	кефир	250	7	8	11,7	145	302	35	0,05	0,08	2,5	0,0 3	228	0,25
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	2,53	0,27	16,4	78	6,7	7	0	0,04	0	0,3 7	21,7	0,37
яйцо	1	яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	55	54	0,35	0,07	0	0	185	2,7
печенье	40		40	3	4,3	35	205	13	9	5	0,04		2,2	43	1
				25	24	64	585	377	105	6	1	2,5	2,6	478	4,5
14-30	Обед														
Салат из свежей капусты	100	Морковь	5	0,07	0,005	0,35	1,8	0,14	0,46	1,1	0,2	0,26	0,1 4	0,35	0,18
Суп рисовый с курой со сметаной	250	Сахар	5	0	0	5	18,3	0	0	0	0	0	0	0	0,015
		Масло растительное	6		9,99		89,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш мясной	90	капуста	105	1,8	0	5,4	28	48	16	0	0,06	50	0,0 2	31	1
Греча отварной с маслом	200	кура	50	9,1	9,2	0,35	120	8	13,5	0,03	0,03	0	0	114	1,5
Хлеб пшеничный	80	рис	25	1,7	0,15	19,2	81	6	5,5	0	0,02	0	0	24,2	0,45
Хлеб ржаной	70	Картофель	50	1	0,05	10	42	5	12	0	0,06	10	0,0 1	29	0,45

ГБОУ «Опочецкая специальная /коррекционная/ школа-интернат
дети от 12 до 18 лет

Наименование группы продуктов	Норма на 1 день	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека.														Всего выполнено	Норма на 14 дней	Отклонение от нормы (+;-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Хлеб пшен.	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	1540	1540	
Хлеб ржаной	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	980	980	
Мука пшен.	10	40	10	10	10				40	10	10	5	5			140	140	
Крупы,мак..изд.	40	50	45	45	60		35	45	60	45	45			80	50	560	560	
Картофель	140	110	100	200	110	180	100	180	100	180	200	110	100	110	180	1960	1960	
Овощи	220	250	300	110	250	300	300	190	250	110	200	120	300	250	150	3080	3080	
Фрукты свежие	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	1540	1540	
Фрукты сухие	10	15		15	20	15		15	15	15	15		15			140	140	
Соки	110	200		200		200	200			200	200	200	140			1540	1540	
Молочные пр.	265		400		250	350	250	400	500	50	300	200	300	300	300	3710	3710	
Творог	35					200			290							490	490	
Сметана	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84	84	
Сыр	7	48											50			98	98	
Мясо	60	60	70	70	50	70	70	10	60	60	60	60	50	50	60	840	840	
Кура	35		190			100		150							50	490	490	
Рыба, сельдь	45		250	150								230				630	630	
Яйцо	0.6		0,5			0,5	1,5	1	1			1	1	1,5	1	8.4	8.4	
Масло слив.	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	280	280	
Масло раст.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	140	140	
Сахар	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	350	350	
Кондит.изд.	10		25		25						50				40	140	140	
Какао кофе	0.5		7													7	7	
какао	0,5							7								7	7	
Чай	0.2						2,8									2,8	2,8	
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	56	
Дрожжи	1.2					16,8										16,8	16,8	

