

Начальник ТО "Роспотребнадзор"
в Кущевском, Крыловском и Павловском районе
и Ленинградском районе

А.Н.Козлов

22 августа 2018 г.

Директор ГКОУ КК школа - интернат
ст-цы Шкуринской

Н.В.Ерешко

20 августа 2018г.

Возрастная категория 7-10 лет
Летне-осенний период

Первый день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
Завтрак №2 590	Кондитерские изделия	40	1,60	10,50	23,70	196,40
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,20
	Итого		2,60	10,70	43,90	288,60
Обед 164	Суп с крупой	200	3,98	5,96	13,64	99,00
406	Плов из отварной птицы	150	11,43	11,36	27,07	256,40
115	Икра кабачковая	80	1,52	7,12	6,16	95,20
506	Кисель из сухофруктов	200	0,40	0,00	23,78	112,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		25,25	25,88	118,65	779,80
Полдник 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
110,105,100	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр твердый	30\10\10	4,59	11,22	12,08	65,21
	Итого		7,79	13,92	27,98	144,21
Ужин №1 395	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00
300	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
423	Капуста тушенная	150	5,55	5,40	8,85	94,50
106	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,94	1,08	36,00	162,90
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого		34,75	17,50	65,83	533,20
Ужин №2 516	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого		5,80	5,00	8,00	106,00
	ВСЕГО:		76,19	73,00	264,36	1851,81

Второй день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
268	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,40	229,40
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
105	Сливочное масло	10	0,05	8,25	0,08	7,48
100	Сыр твердый	10	2,56	2,61	0,00	3,43
	Итого		12,31	20,20	70,48	404,31
Завтрак №2 588						
515	Молоко тетра\пак	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого		6,92	6,32	40,52	250,00
Обед 1						
	Салат из свежей капусты	100	0,20	0,20	27,20	110,00
146	Суп картофельный с клецками	200	3,66	3,98	7,02	53,40
371	Биштекс рубленный	100	20,40	12,70	2,10	204,00
291	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		38,14	19,20	138,46	832,50
Полдник 320						
	Сырники с повидлом	150 /20	24,00	18,50	31,00	386,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Итого		27,20	21,20	46,90	465,00
Ужин1 301						
	Омлет натуральный	150	12,90	20,10	3,50	244,60
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,94	1,08	36,00	162,90
395	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	19,40	10,40	5,80	194,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого		27,18	43,49	64,93	742,50
Ужин 2 516						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого		5,80	5,00	8,40	108,00
	ВСЕГО:		117,55	115,41	369,69	2802,31

Третий день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)
			вещества			
			(%)			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
250	Каша молочная манная	200	6,20	7,46	30,86	215,40
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
112	Свежие фрукты по сезону	190	2,93	0,98	40,95	187,00
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
	Итого		14,59	10,46	111,71	592,00
Завтрак№2 590						
	Печенье	30	1,50	1,96	14,88	83,40
518	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20
	Итого		2,50	2,16	35,08	175,60
Обед 128						
	Борщ	200	4,16	5,90	8,52	78,00
353	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	236,00
106	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
429	Пюре картофельное	200	3,17	1,20	22,05	112,50
506	Кисель из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,10	126,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		25,95	28,94	115,97	783,70
Полдник 579						
	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00
497	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,83	120,00
	Итого		9,03	11,41	55,13	359,00
Ужин1 368						
	Гуляш	100	20,60	22,00	4,20	297,00
119	Икра свекольная	140	2,40	7,10	10,40	115,00
241	Каша пшеничная	150	4,94	6,84	30,78	204,30
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
110,105,100	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/ сыр)	90/10/10	8,55	11,94	36,08	173,81
	Итого		36,69	47,88	95,46	846,11
Ужин 2 516						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого		5,80	5,00	8,00	106,00
	ВСЕГО:		94,56	105,85	421,35	2862,41

Четвертый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)
			вещества (%)			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
106	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
453	Томатный соус	20	0,22	0,74	1,39	13,12
395	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00
497	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,83	120,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
	Итого		25,50	25,73	81,63	649,72
Завтрак№2 112						
	Свежие фрукты	180	2,93	0,98	14,99	80,00
518	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Итого		3,93	1,18	35,19	172,00
144\145						
	Суп с бобовыми	200	5,58	5,74	14,11	105,30
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	20,10	81,00
398	Печень по Строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19,05	142,50
	Салат из зеленого горошка	50	0,35	0,05	0,95	6,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	6,16	1,08	34,32	171,33
	Итого		33,24	26,82	92,83	719,13
Полдник 563						
	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198,00
506	Кисель из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,10	126,00
	Итого		5,00	4,80	65,00	324,00
Ужин№1 345						
	Котлеты рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00
50	Салат из свеклы	100	1,05	3,85	5,88	62,30
242	Каша перловая	150	4,59	6,74	31,47	209,25
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,94	1,08	36,00	162,90
453	Томатный соус	20	0,22	0,74	1,39	13,12
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
	Итого		25,80	14,51	99,54	621,57
Ужин №2 516						
	Кисломолочные продукты	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого		8,00	3,00	28,60	180,00
	ВСЕГО:		101,47	76,04	402,79	2666,42

Пятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
264	Каша молочная пшеничная	200	7,40	7,48	36,50	243,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
112	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
300	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Итого		19,59	13,78	115,75	657,60
Завтрак №2 590						
	Кондитерские изделия	40	1,60	10,50	23,70	196,40
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого		2,10	10,60	23,80	242,40
Обед 147						
	Суп картофельный с макаронами	200	4,80	4,48	15,06	91,80
405	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,10	3,08	144,00
195	Рагу овощное	200	4,00	10,70	17,00	180,00
19	Салат из огурцов и помидоров	100	0,90	5,10	3,60	64,00
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00
110	Хлеб ржано - пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		34,62	33,32	106,26	816,00
Полдник						
Ужин№1						
Ужин№ 2						
ВСЕГО:						
			56,31	57,70	245,81	1716,00

Шестой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
Завтрак№2 112	Свежие фрукты по сезону	180,00	2,93	0,98	40,95	187,00
518	Фруктовый сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,20
	Итого		3,93	1,18	61,15	279,20
Обед 1	Салат из капусты	100	0,20	0,20	27,20	110,00
155	Суп с крупой рисовой	200	4,70	4,10	13,04	76,40
404	Куры отварные	85	16,50	11,40	0,40	170,00
291	Макароны отварные	150	5,12	9,14	28,53	210,00
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		34,94	26,48	140,27	879,60
Полдник 110,105,100	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/ сыр твердый)	30\10\10	4,59	11,22	12,08	65,21
497	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,83	120,00
	Итого		9,52	15,33	27,91	185,21
Ужин №1 106	Помидор	50	0,55	0,10	1,90	12,00
453	Соус томатный	20	0,26	0,74	2,28	17,00
429	Пюре картофельное	200	3,17	1,20	22,05	112,50
381	Котлета домашняя	80	15,00	17,13	9,24	251,56
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,16	1,08	34,32	171,33
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого		25,34	20,25	83,79	620,39
Ужин № 2 516	Кисломолочные продукты	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого		8,00	3,00	28,60	180,00
	ВСЕГО:		81,73	66,24	341,72	2144,40

Седьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			(%)			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
395	Сосиска отварная	60	7,04	12,21	0,83	141,00
106	Помидор	50	0,55	0,10	1,90	12,00
453	Томатный соус	20	0,22	0,74	1,39	13,12
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого		20,52	21,62	79,20	583,77
Завтрак2 588						
515	Молоко тетра\пак	200	5,80	5,00	9,60	106,00
	Итого		6,92	6,52	40,52	248,00
Обед 128						
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,14	9,78	2,38	122,00
106	Огурец	100	0,80	0,10	2,50	14,00
343	Рыба, тушеная с овощами в томате	140	13,30	7,20	6,30	143,00
173	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00
506	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	31,10	126,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		31,31	25,87	109,33	775,20
Полдник 518						
	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20
579	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239,00
	Итого		5,10	7,50	59,50	331,20
Ужин1 309						
	Омлет с сыром	150	20,40	30,60	3,21	370,70
404	Курица отварная	85	16,50	11,40	0,40	170,00
50	Салат из свеклы	100	1,05	3,85	5,88	62,30
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,94	1,08	36,00	162,90
112	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого		47,02	47,91	100,44	1008,90
Ужин 2 516						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого		5,80	5,00	8,40	108,00
	ВСЕГО:		116,67	114,42	397,39	3055,07

Восьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)
			вещества (%)			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
264	Каша молочная жидкая пшеничная	200	7,40	7,48	36,50	243,00
497	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,83	120,00
300	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
110,105,100	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/ сыр твердый)	60/10/10	6,57	11,58	24,08	119,51
	Итого		24,00	27,77	76,71	545,51
Завтрак№2 112						
	Свежие фрукты по сезону	180,00	2,93	0,98	40,95	187,00
516	Фруктовый сок	200,00	1,00	0,20	20,20	92,20
	Итого		3,93	1,18	61,15	279,20
Обед 19						
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00
150	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80
381	Шницель	100	17,80	17,50	14,30	286,00
244	Каша ячневая	150	4,94	6,84	30,78	204,30
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		39,74	34,94	133,90	989,30
Полдник 588						
	Конфета шоколадная	40	1,60	10,50	23,70	196,40
518	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Итого		7,40	15,50	33,30	304,40
Ужин1 325						
	Вареники ленивые	250	29,70	22,60	28,70	437,00
443	Соус сметанный	30	0,92	6,38	2,03	69,20
271	Плов с сухофруктами	150	4,20	3,68	53,90	265,50
110,105,100	Хлеб ржано- пшеничный/сл.масло/ сыр	90/10/10	8,55	11,94	36,08	173,81
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
	Итого		44,87	45,90	136,61	1026,51
Ужин 2 519						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого		5,80	5,00	8,00	106,00
	ВСЕГО:		125,74	130,29	449,67	3250,92

Девятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)
			вещества			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
300	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
110,105,100	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/ сыр твердый)	60/10/10	6,57	11,58	24,08	119,51
	Итого		17,57	21,44	57,36	384,51
Завтрак №2 587						
	Кондитерские изделия	40	1,60	10,50	23,70	196,40
518	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого		2,10	10,60	23,80	242,40
Обед 17						
	Салат из огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00
142	Щи	200	3,98	5,74	4,98	63,4
369	Жаркое по - домашнему	220	26,00	23,20	16,60	379,00
506	Кисель из сухофруктов	200	0,30	0,00	31,10	126,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		38,90	40,48	102,68	887,60
Полдник 537						
	Оладьи с повидлом	100\30	11,90	12,20	71,80	445,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Итого		15,10	14,90	87,70	524,00
Ужин №1 351						
	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	236,00
429	Пюре картофельное	200	3,17	1,20	22,05	112,50
76	Винегрет	100	1,30	10,80	6,80	130,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
453	Соус томатный	20	0,26	0,74	2,28	17,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,16	1,08	34,32	171,33
	Итого		20,59	34,12	84,45	727,83
Ужин №2 516						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого		5,80	5,00	8,40	108,00
	Всего		94,26	121,54	355,99	2489,83

Десятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность
	блюда	(г)	(%)			(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак №1 247	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	7,16	9,40	28,80	228,40
112	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
	Итого		15,55	12,40	109,65	605,00
Завтрак№2 313	Запеканка из творога	150	26,40	6,30	21,30	430,00
518	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20
	Итого		27,40	6,50	41,50	522,20
Обед 131	Свекольник	200	4,44	5,46	9,62	84,00
405	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,10	3,08	144,00
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,84	10,82	48,84	328,00
106	Огурец свежий	100	0,80	0,10	2,50	14,00
518	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	48,00	217,20
	Итого		34,20	28,12	117,84	823,20
Полдник						
Ужин №1						
Ужин 2						
	Всего		77,15	47,02	268,99	1950,40