

Начальник ТО "Роспотребнадзор"
в Кушевском, 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 11-18 лет
Летне-осенний период

Первый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
Завтрак2 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 115	Икра кабачковая	100	2	8,90	7,70	119,00
164	Суп с крупой	250	4,98	7,45	17,05	123,75
406	Плов из отварной птицы	210	16,00	15,90	37,90	358,96
506	Кисель из сухофруктов	200	0,40	0,00	23,78	112,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		33,18	34,05	146,43	985,21
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/ 12	5,10	11,74	12,08	65,90
	Итого		8,30	14,44	27,98	144,90
Ужин1 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 тушеная	200	7,40	7,20	11,80	126,00
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		49,32	25,54	71,34	682,30
Ужин 2 516	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого		5,80	5,00	8,00	106,00
	ВСЕГО:		99,20	89,73	297,65	2207,01

Второй день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
268	Каша рисовая молочная	250	6,93	10,78	40,50	286,80
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	12	3,07	3,13	0,00	4,12
	Итого		14,21	22,88	78,58	462,40
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	120	0,24	0,24	32,64	132,00
146	Суп картофельный с клецками	250	9,60	11,10	32,70	230,00
371	Бифштекс рубленный	100	20,40	12,70	2,10	204,00
291	Макароны отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		47,99	26,95	191,26	1133,70
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	200	17,20	26,80	4,60	326,20
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
342	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		31,48	50,19	66,03	824,10
Ужин 2 516						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00
	Итого		5,80	5,00	8,40	108,00
	ВСЕГО:		133,60	132,54	431,69	3243,20

Третий день

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг
рец.	наименование	порции	вещества			ценность
	блюда	(г)	(%)			(ккал)
Завтрак №1			Б	Ж	У	
250	Каша молочная манная	250	7,75	9,33	38,58	269,13
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		16,14	12,33	119,43	645,73
Завтрак2						
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 с капустой и картофелем	250	5,20	7,38	10,65	97,50
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	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		28,97	30,78	130,10	857,50
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	16,80	14,30	3,90	212,00
119	Икра свекольная	180	3,20	9,47	13,87	153,30
241	Каша пшеничная	180	5,93	8,21	36,90	272,40
110,105,100	Бутерброд – (хлеб/сл.масло/ сыр)	90/10/10	8,55	11,94	36,08	173,81
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого		35,34	44,83	108,89	867,51
Ужин 2						
516	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого		5,80	5,00	8,00	106,00
	ВСЕГО:		97,78	106,51	456,63	3011,34

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	180	10,3	9,45	44,5	303,6
110	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
	Итого		28,61	29,12	96,23	751,02
Завтрак2 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	250	6,98	7,18	17,64	131,63
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	200	3,80	8,24	23,81	190,00
	Салат из зеленого горошка	100	0,70	0,10	1,90	12,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		39,68	31,12	127,75	899,13
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
Ужин1 345						
	Котлеты рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,60
50	Салат из свеклы	100	1,05	3,85	5,88	62,30
242	Каша перловая	180	5,51	8,09	37,80	251,00
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		29,50	16,28	107,79	685,92
Ужин 2 516						
	Кисломолочные продукты	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого		8,00	3,00	28,60	180,00
Итого	ВСЕГО:		114,72	85,50	460,56	3012,07

Пятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)
			вещества			
			(%)			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
264,00	Каша молочная пшеничная	250	9,25	9,35	45,60	303,80
110,00	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	24,00	108,60
112,00	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00
493,00	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
300,00	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Итого		21,44	15,65	124,85	718,40
Завтрак2 590						
	Кондитерские изделия	40	1,60	10,50	23,70	196,40
518,00	Сок фруктовый	200	0,50	0,10	0,10	46,00
	Итого		2,10	10,60	23,80	242,40
Обед 19						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,02	6,15	3,21	75,00
147,00	Суп картофельный с макаронами	250	2,75	3,00	19,50	112,50
405	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
195,00	Рагу овощное	250	4,80	11,20	26,50	228,00
510,00	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,20	18,16	79,00
110,00	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		42,20	40,94	127,44	1031,00
Полдник						
Ужин1						
Ужин 2						
	ВСЕГО:		65,74	67,19	276,09	1991,80

Шестой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерг ценность (ккал)
			вещества			
			Б	Ж	У	
Завтрак №1						
Завтрак2 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 рисовой крупой	250	5,88	5,13	16,30	95,50
404,00	Куры отварные	110	23,25	18,59	0,07	265,00
291	Макароны отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20
507	Компот из яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		47,28	26,83	165,39	1031,20
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
Ужин1 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	90	16,87	19,27	10,40	283,00
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		27,21	22,39	84,95	651,83
Ужин 2 516	Кисломолочные продукты	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого		8,00	3,00	28,60	180,00
	ВСЕГО:		95,94	68,73	368,00	2327,44

Седьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)
			(%)			
Завтрак №1			Б	Ж	У	
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	180	10,3	9,45	44,5	303,6
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
Итого			22,27	23,22	86,62	634,32
Завтрак2 588						
	Конфета шоколадная	40	1,12	1,52	30,92	142,00
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	250	5,20	7,38	10,65	97,50
106	Огурец	100	0,80	0,10	2,50	14,00
343	Рыба, тушенная с овощами в томате	180	17,10	9,26	8,10	183,90
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	150	9,90	1,80	60,00	271,50
Итого			36,15	25,89	131,40	845,90
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	200	27,10	40,90	4,30	494,30
404	Куры отварные	110	25,90	17,91	0,63	267,10
50	Салат из свеклы	100	1,46	3,30	8,52	69,60
110	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,16	1,08	34,32	171,33
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			63,75	64,17	102,72	1245,33
Ужин 2 516						
	Кисломолочные продукты	200	5,80	5,00	8,40	108,00
Итого			5,80	5,00	8,40	108,00
ВСЕГО:			139,99	132,30	429,16	3412,75

Восьмой день

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг
рец.	наименование	порции	вещества			ценность
	блюда	(г)	(%)			(ккал)
Завтрак №1			Б	Ж	У	
264	Каша молочная жидкая пшеничная	250	9,25	9,35	45,63	303,80
300	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
110,105,100	Бутерброд –(хлеб /сл.масло / сыр)	60/ 10/ 12	7,08	12,10	24,08	120,20
497	Какао с молоком	200	4,93	4,11	15,83	120,00
	Итого		26,34	30,16	85,82	607,00
Завтрак2 112	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00
516	Фруктовый сок	200	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	250	9,85	4,83	15,15	143,50
381	Шницель	120	21,36	21,00	17,16	343,20
244	Каша ячневая	180	5,93	8,21	36,90	245,20
509	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		48,24	41,14	157,91	1170,40
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
Ужин №1 325	Вареники ленивые	250	33,00	17,50	34,50	432,50
443	Соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,40
271	Плов с сухофруктами	200	2,70	3,60	32,30	176,00
110,105,100	Хлеб /сл.масло / сыр	90/ 10/ 12	8,55	12,46	36,08	174,50
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
	Итого		46,32	36,42	120,49	887,40
Ужин 2 516	Кисломолочные продукты	200	8,00	3,00	28,60	180,00
	Итого		8,00	3,00	28,60	180,00
	ВСЕГО:		140,23	127,40	487,27	3428,40

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	250	7,13	6,58	23,73	182,50
300	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
110,105,100	Бутерброд –)хлеб /сл.масло / сыр)	60/ 10/ 12	7,08	12,10	24,08	120,20
	Итого		19,49	23,28	62,09	421,70
Завтрак2						
587	Свежие фрукты по сезону	180	2,93	0,98	40,95	187,00
518	Фруктовый сок	200	1,00	0,20	20,20	92,20
	Итого		3,93	1,18	61,15	279,20
Обед						
17	Салат из огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00
142	Щи	250	4,98	7,18	6,23	79,30
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	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		41,88	42,28	115,93	957,80
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:		106,79	120,76	419,72	3018,53

Десятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг ценность
			вещества			
	блюда	(г)	(%)			(ккал)
Завтрак №1			Б	Ж	У	
247	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	250	8,95	9,40	36,00	285,50
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		17,34	12,40	116,85	662,10
Завтрак2 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	250	5,55	6,83	12,03	105,00
405	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,60	13,00	58,60	393,60
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	150	9,90	1,80	60,00	271,50
	Итого		42,45	35,43	143,03	1012,10
Полдник						
Ужин1						
Ужин 2						
	ВСЕГО:		87,19	54,33	301,38	2196,40