

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «Ходзь»


М.Н. Терчуков
« _____ » _____ 2018г



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГКОУ РА
«Адыгейская республиканская
школа-интернат для детей
с нарушениями слуха и зрения»


Р.Н. Чумаков
« _____ » _____ 2018г



«СОГЛАСОВАНО»

Зав. Руководитель Управления
Роспотребнадзора
Республики Адыгея


С.А. Завгородний
« _____ » _____ 2018г



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**ПИТАНИЕ ВОСПИТАННИКОВ ГКОУ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
«АДЫГЕЙСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ» 7-10 лет
(3-х разовое питание)**

г. Майкоп, ул. 2-я Крылова, 2

г. Майкоп 2018 г.

Ссылка: 417 - 40 ЛЕТ

2) Сборник физиологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для молодых образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2008г.

3) Сборник рецептур. Москва "Лад" 2008г. Авторы: Зорькин А.К., Цыганенко В.В.

День	Наименование блюда	Масса порции (г/мл/л)	Пищевые вещества [г]					Энергетическая ценность [ккал]	Минеральные вещества [мг]				Витамины [мг]		
			б	ж	у	с	р		Ca	P	K	A	B	C	
1-й день завтрак	132, Пермь, 2008г.	360	6,33	8,9	25,5		207,4	148,7	202,2				0,05		1,39
							62,8	13,2	73,6				0,24		
	232, Пермь, 2008г.	1	5,08	4,6	0,28		105	15	73,5				0,31		2,17
	287, Пермь, 2008г.	75	5,1	0,6	37,8		99	2,4	3				0,09		
	365, Пермь, 2008г.	15	0,35	10,8	0,15		61,62	6,25	3,54				0,3		2,8
		200	0,07	0,01	15,33		72,8	140	140				0,12		0,12
		20	4,64	5,9			608,02	327,55	495,94				0,99		6,48
	ИТОГО	511	23,87	30,81	79,04		99,87	19,7	126,08				0,09		5,95
	обед	48, Пермь, 2008г.	750	3	3,346	13,374		418,37	21,4	330,2			0,92		1,2
	189, Пермь, 2008г.	45/150	24,33	33,71			14	26				0,34		25	
	246, Пермь, 2008г.	100	0,8	0,1	3,3		7								
293, Пермь, 2008г.	200	0,4	0,08	1,65		7,6	18,2								
	80	3	0,69	23,5		546,84	85,3	358,28				0,55		12,15	
	630	31,53	24,906	75,534		260	40	195				0,84		5,8	
ИТОГО	100	13,4	1,4	100,4		112,52	240,01	180				0,04		1,4	
подолни	272, Пермь, 2008г.	200	5,6	6,38	8,18		392,57	280,01	376			0,88		7,2	
246, Пермь, 2008г.	300	19	7,78	108,58		1547,98	892,86	1230,12				2,42		45,83	
ИТОГО	1441	71,9	83,496	263,154											
2-й день завтрак	132, Пермь, 2008г.	150/40	18,96	16,14	38,8		450,3	326,57	453,07			0,12		0,9	
	232, Пермь, 2008г.	75/75	5,1	0,6	37,8		105	15	73,5			0,31		2,17	
	287, Пермь, 2008г.	15	0,15	10,8	0,15		59	2,4	3			0,09			
	365, Пермь, 2008г.	200	3,77	3,93	25,95		153,92	124,4	109,5			0,02		1,1	
		1	5,08	4,6	0,28		62,8	15,2	73,6			0,24			
		215	53,06	36,07	100,98		877,02	483,57	711,67			0,78		4,37	
	ИТОГО	250/20	1,5	5,76	8,62		88,86	83,22	74,5			0,0303		5,935	
	обед	37, Пермь, 2008г.	75/75	15,7	9,4	3,3		169	20,9	165,9			0,09		1,9
	172, Пермь, 2008г.	100	4,4	4,26	26		160,8	80	186			0,112			
	224, Пермь, 2008г.	100	0,4	0,08	1,65		7	11	13						
	246, Пермь, 2008г.	200	0,16	0,55	14,99		60,64	6,8	6			0,31		1,17	
293, Пермь, 2008г.	80	2,8	0,55	21,84		69,49	16,99	73,5			0,31		1,44		
	480	24,96	19,55	26,3		555,79	148,91	538,9			0,5423		2,17		
ИТОГО	200	0,07	0,01	15,31		61,62	6,25	3,54					2,8		
подолни	272, Пермь, 2008г.	50	3,32	24,62		131,9	32	22			0,02		20		
282, Пермь, 2008г.	200	0,8	0,8	20,8		90	32	22			0,02		20		
	250	0,8	3,32	45,62		271,9	32	22			0,02		20		
ИТОГО	696	78,02	55,62	179,18		1492,81	632,48	1230,57			1,3223		6,54		
3-й день завтрак	141, Пермь, 2008г.	150	4,93	5,28	29,09		183,7	70,88	76,68			0,03		0,69	
	283, Пермь, 2008г.	1	5,08	4,6	0,28		62,8	15,2	73,6			0,24			
		75	2,8	0,55	21,64		69,49	16,99	73,5			0,31		2,17	
		15	0,15	10,8	0,15		59	2,4	3			0,09			
		20	1,55	1,81			24,9	34,95	0,02			0,02			

6-й день												
завтрак	154, Пермь, 2008г. 366, Пермь, 2008г. 385, Пермь, 2008г. 390, Пермь, 2008г.	Каша молочная пшеница Яйцо вареное (куриное) Хлеб пшеничный Масло сливочное (порционное) Чай с/с	150 3 75 15 200	6,53 5,08 5,1 0,15 0,07	7,03 4,6 0,6 10,8 0,01	38,78 62,8 105 99 61,62	244,9 15,2 15 2,4 6,25	90,23 73,6 73,5 3 3,54	0,04 0,24 0,09 0,02	102,74 73,6 73,5 3 3,54	0,91	
		Фрукты свежие ИТОГО	200 641	0,8 17,75	0,8 23,84	20,8 113,12	90 663,32	32 105,08	0,02 0,19	22 277,88	20 3,71	
обед	46, Пермь, 2008г. 179, Пермь, 2008г. 246, Пермь, 2008г. 293, Пермь, 2008г.	Борщ со сметаной Гуляш с мясом Налив пресноватый Салати	250/20 60/75 100 100	1,5 18,47 4,41 8	5,26 20,69 5,17 1	8,62 19,77 19,88 3,3	88,86 337,6 190,58 14	63,22 29,2 22,94 26	0,0303 0,03 0,045 0,14	74,5 240,9 188,02 26	5,935 9,34 0,045 0,14	
		Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной ИТОГО	200 80 480	0,16 2,8 35,29	0,55 32,67 3,93	14,99 21,64 85,2	6064 68,49 6764,53	20,05 16,99 178,4	0,01 0,31 0,5653	15,6 73,5 503,52	0,01 2,17 32,445	
полдник	272, Пермь, 2008г. 339, Пермь, 2008г.	Каша с мясом Пирожок сдобный с повидлом	75 200	4,71 3,77	3,67 3,93	35,3 25,95	103 153,92	18,53 124,4	0,04 0,02	52,26 109,6	0,02 1,3	
		ИТОГО	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,4	0,02	109,6	1,3	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1321	56,79	60,44	227,27	7581,77	467,88	0,9753	980	57,455	
7-й день												
завтрак	205, Пермь, 2008г. 227, Пермь, 2008г. 233, Пермь, 2008г. 242, Пермь, 2008г. 365, Пермь, 2008г.	Суп молочный гречневый Яйцо вареное (куриное) Хлеб Масло сливочное (порционное) Сыр	200 1 75 15 25	4,72 5,08 5,1 0,15 2	2,88 4,6 0,6 10,8 2,27	13,78 0,28 37,8 0,15 31,15	151,2 62,8 105 99 28,6	142,56 15,2 15 2,4 43,75	0,04 0,24 0,34 0,04 0,025	124 73,6 73,5 3 0,025	0,77 0,24 0,34 0,04 0,025	
		Чай с/с ИТОГО	200 516	0,07 17,12	0,01 21,16	35,31 98,47	61,62 508,23	6,25 225,16	1,54 0,685	1,54 277,665	2,8 3,52	
обед	51, Пермь, 2008г. 176, Пермь, 2008г. 235, Пермь, 2008г. 246, Пермь, 2008г.	Суп с макаронными изделиями Мясотушенное Каша тушеная Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	250 60 200 200 80	2,9 18,42 3,93 0,56 2,8	3 13,79 5,8 0,55	21,5 13,18 24,2 27,89	145,7 225 156,8 113,79	23,9 19,53 104,1 91,34	0,34 0,02 2 3	71,8 160,6 85,8 68,08	10,2 6,2 2 7,8	
		ИТОГО	790	28,61	23,14	109,41	710,78	236,86	5,16	459,78	45,27	
полдник	272, Пермь, 2008г.	Напиток Кондитерские изделия Фрукты свежие	200 35 200	0,4 3,9 0,8	0,08 3,88 0,6	1,65 27,05 20,8	7 153,4 90	0 32 0	0 0,02 0	0 22 0	0 20 0	
		ИТОГО	200	0,4	0,08	1,65	7	0	0	0	0	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1506	46,13	46,38	209,53	1226	492,62	6,645	737,045	48,84	
8-й день												
завтрак	349, Пермь, 2008г. 365, Пермь, 2008г. 342, Пермь, 2008г.	Запеканка творожная со ступеным мяском Хлеб пшеничный Налив с мясом Масло сливочное (порционное)	170/40 75 200	90,22 5,1 3,77	14,11 0,6 3,91	30,1 37,8 25,95	343,23 105 153,92	245,93 15 124,4	0,09 0,02 0,09	339,38 73,5 105,6	0,8 1,3 0,09	
		ИТОГО	490	40,04	30,24	114,8	791,15	419,73	0,72	549,08	7,1	
обед	62, Пермь, 2008г. 206, Пермь, 2008г. 246, Пермь, 2008г.	Суп с фрикадельками Цыпленок в соусе Каша пшеничная Овощи	250/35 50/75 100 150	8,16 2,7 4,4 1,2	5,7 5,5 4,26 0,6	7,96 2,5 26 4,6	147,06 2,7 160,8 21	27,76 51,9 30 39	0,02 0,097 0,11 0,21	126,12 163,8 186 39	0,21 3,05 0,11 3,9	
		ИТОГО	200	0,4	0,08	1,65	7	0	0	0	0	

293, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	80	3	0,69	23,5	7,6	18,2					
	ИТОГО	530	19,86	16,83	66,21	346,16	166,86	475,92	0,437			7,16
подзавтрак	283, Пермь, 2008г.	100	9,3	22,4	2,2	251,6	181,6	284,6	0,07			0,73
	Сосиски в тесте	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54				2,8
	Чай с/с	100	9,3	22,4	2,2	251,6	181,6	284,6	0,07			0,73
	ИТОГО	1120	69,2	69,47	183,21	1388,91	788,19	1308,6	0,727			9,99
9-й день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
завтрак	141, Пермь, 2008г.	140	4,83	6,7	19,2	155,6	37,18	151,7	0,05			1,09
	Наша мясная переработка	1	5,08	4,6	0,28	62,8	152	73,6	0,24			
	Яйцо вареное (куриное)	75	2,84	0,64	21,66	69,5	17,06	72	0,32			2,2
	Хлеб пшеничный	35	0,15	10,8	0,15	99	2,4	3	0,09			
	Масло сливочное (порошковое)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54				2,8
	Чай с/с	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02			2,0
	ИТОГО	645	13,77	21,55	77,4	538,52	246,69	325,84	0,72			26,09
обед	47, Пермь, 2008г.	230	1,21	2,04	6,68	72,73	42,2	36,9	0,083			5,88
	Суп с рисом	100	2,13	4,04	15,53	107	26,64	58,7	0,03			3,59
	Сельдь с луком	150	1,15	0,3	6,9	3,45	21	39	0,21			37,5
	Картофельная порос	200	0,4	0,08	1,65	7						
	Овощи	80	2,8	0,55	21,64	60,49	16,09	71,5	0,3			2,17
	Хлеб ржаной	880	7,69	7,01	52,4	259,67	106,83	208,1	0,613			49,14
	ИТОГО	200	5,06	6,88	8,22	112,52	240	160	0,04			1,4
подзавтрак	272, Пермь, 2008г.	35	3,9	3,88	27,06	163,4						
	Надирские изделия	1	5,2	1,2	15	120	26,5	90				
	Сыр твердый	200	5,06	6,88	8,22	112,52	240	160	0,04			1,4
	ИТОГО	1723	26,52	37,44	138,02	910,71	593,72	693,94	3,283			76,63
10-й день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
завтрак	138, Пермь, 2008г.	200	8,87	9,76	26,24	287,68	331,7	235,36	0,07			1,76
	Суп молочный с вермишелью	1	5,08	4,6	0,28	62,8	152	73,6	0,24			
	Яйцо вареное (куриное)	75	2,84	0,56	21,66	69,5	17,01	73,5	0,32			2,2
	Хлеб ржаной	35	0,15	10,8	0,15	99	2,4	3	0,09			
	Масло сливочное (порошковое)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54				2,8
	Чай с/с	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02			2,0
	ИТОГО	691	17,81	26,53	84,43	670,6	404,56	411	0,74			3,96
обед	45, Пермь, 2008г.	250/75	1,5	5,26	8,62	88,86	63,22	74,5	0,0303			5,935
	Борщ со сметаной	115	13	19,5	13,6	280,5	85	206	0,16			2,5
	Тфтели из говядины (перез фаршир по сезону)	100	4,4	4,26	26	160,8	30	186	0,112			3,25
	Каша ячневая	100	0,4	0,9	1,65	7	11	12				
	Пюре	200	0,4	0,06	1,65	7						
	Напиток	80	3	0,69	23,5	7,6	18,2	74	0,31			2,19
	Хлеб ржаной	595	22,7	30,69	75,02	551,76	207,42	552,5	0,6323			11,875
	ИТОГО	200	3,81	4,03	26,03	154	124,4	80				
подзавтрак	272, Пермь, 2008г.	75	10,05	1,5	75,3	210	30	147	63			4,35
	Булочка сдобная с изюмом	200	3,81	4,01	26,03	154	124,4	80	0			0
	ИТОГО	1486	44,32	61,23	185,48	1376,86	784,38	1052,5	1,3723			15,835
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ											
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее значение)	13132	525,54	589,876	1995,904	19507,5	5890,5	9565,515	17,6219			392,805