

«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»

*Зач.* Руководитель Управления  
Роспотребнадзора  
Республики Адыгея



С.А. Загородний

« » 2018г

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

г. Майкоп, ул. 2-я Крылова, 2

г. Майкоп 2018 г.



учен	282, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	2001	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
		ИТОГО	250	0,87	4,13	50,73	283,52	38,25	25,54	0,02	20
		Колбасы из говядины	50	3,36	3,9	3,91	58,91	0,38	35,38	0,01	0,5
	286, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	75	2,13	4,04	15,53	107	20,64	58,7	0,03	3,59
	294, Пермь, 2008г.	Овощи	300	0,4	0,08	1,65	7				
		Хлеб пшеничный	150	5,53	1,11	43,28	138,99	33,99	1,44	0,63	4,35
		Масло сливочное (порционное)	10	0,22	16,2	0,22	148,5	3,6	4,5	0,13	2,8
		Чай с/с	200	0,07	0,03	13,31	61,62	6,25	3,54		
		ИТОГО	585	11,99	25,34	77,9	522,02	70,86	246,32	0,8	11,24
	2 уклон	Исфмо	250	7	7,9	10,2	140,6	300	225	0,05	1,75
	ИТОГО	250	7	7,9	10,2	140,6	300	225	0,05	1,75	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1965</b>	<b>360,03</b>	<b>84,03</b>	<b>367,8</b>	<b>4910,8</b>	<b>1115,6</b>	<b>1634,81</b>	<b>2,7951</b>	<b>87,977</b>	
<b>3-й день</b>											
защитак	141, Пермь, 2008г.	Каша молочная вязкая	200	6,57	7,04	38,7	344,93	94,24	94,24	0,04	0,92
	283, Пермь, 2008г.	Мясо вареное (жирное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	2,9
		Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	0,8		
		Масло сливочное (порционное)	10	0,2	14,4	0,2	132	3,2	4	0,12	0,32
		Сыр	20	4,64	5,9		72,8	140	140	0,03	0,32
		Чай с/с	200	0,07	0,03	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
		ИТОГО	311	20,3	32,89	83,95	666,81	303,55	413,38	0,85	31,94
		Суп картофельный	350	2,83	2,86	2,80	21,76	124,08	14,68	38,06	
	189, Пермь, 2008г.	Сельдь с луком	100/10	9,49	4,84	4,48	3,24	128,4	32,5	205,5	2,52
	299, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	100	1,13	4,04	4,4	15,53	160,97	25	47,5	6,71
	Овощи	150	0,6	0,12	0,12	2,47	10,5	16	19	1,75	
	Напитки	200	0,4	0,08	0,48	1,65	7				
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	0,92	36	115,6	28,26	122	3,02	
	ИТОГО	920	26,69	12,86	31,94	44,65	430,96	88,18	330,06	10,98	
подщитак	272, Пермь, 2008г.	Молочко (жирное)	150	7	7,97	10,22	140,65	300	225	0,05	1,75
	189, Пермь, 2008г.	Пирожки сдобный с картошкой	75	4,71	3,67	35,3	193	18,53	52,26	0,04	0,2
		ИТОГО	225	11,71	11,64	45,52	333,65	318,53	277,26	0,09	1,95
	164, Пермь, 2008г.	Рагу овощное с мясом	200/50	105,2	136,4	124,8	705	196		2,65	70,8
	243, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,42	2,9
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	365, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	66	1,6	2	0,06	
		ИТОГО	310	109,07	142,31	190,51	973,63	223,85	103,54	3,16	76,5
	89, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
		ИТОГО	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1966</b>	<b>168,57</b>	<b>209,3</b>	<b>352,12</b>	<b>2107,73</b>	<b>4306,88</b>	<b>904,36</b>	<b>314,18</b>	<b>141,37</b>	
<b>4-й день</b>											
электрон	106, Пермь, 2008г.	Суп мясной из говядины	250	8,16	8,78	48,4	306,1	117,7	127,8	0	1,137
	139, Пермь, 2008г.	Мясо вареное (жирное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	2,9
	287, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	0,8		
		Масло сливочное (порционное)	10	0,1	0,5	0,1	66	1,6	2	0,06	
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
		ИТОГО	561	17,15	14,63	92,95	589,18	163,41	304,94	0,72	6,837
	67, Пермь, 2008г.	Суп с клецками	350	5,2	4,6	29,5	156,7	20,1	72,6	0,04	14,2
	202, Пермь, 2008г.	Терфетель из говядины	115	13,1	19,3	33,5	280,2	84,7	205,7	0,16	2,4
	246, Пермь, 2008г.	Каша пшеница рассычатая	100	5,3	5,2	31,3	192,4	7,63	61,5	0,02	



139, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	7,2	0,1	66	7,4	3	0,5	
обед	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	ИТОГО	511	15,48	19,54	104,77	104,77	104,77	575,32	138,08	280,38	1,2	0,61
179, Пермь, 2008г.	Борщ со сметаной	350/20	3,68	9,24	15,2	15,2	15,2	155,5	41,3	219,5	0,33	11,6
179, Пермь, 2008г.	Гуляш с мясом	75/75	18,42	20,69	10,77	10,77	10,77	337,6	29,2	240,9	0,03	9,34
246, Пермь, 2008г.	Каша гречневая	100	4,41	5,17	19,88	19,88	19,88	190,58	22,94	188,02	0,045	
293, Пермь, 2008г.	Овощи	100	0,8	0,1	3,3	3,3	3,3	10	26		0,14	2,5
	Напиток из свежих фруктов	200	0,16		14,99		14,99	606,4	20,05	15,6	0,01	10
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	36	36	115,6	28,26	122	0,51	3,62
подлинник	ИТОГО	520	37,71	36,12	109,14	109,14	109,14	3419,68	107,75	786,02	1,065	59,56
272, Пермь, 2008г.	Каша с молоком	200	3,77	3,93	25,95	25,95	25,95	153,92	124,4	109,6	0,02	1,3
319, Пермь, 2008г.	Пирог со сметаной с повидлом	75	4,71	3,67	35,3	35,3	35,3	193	18,53	52,26	0,04	0,02
Пермь, 2008г.	ИТОГО	200	3,77	3,93	25,95	25,95	25,95	153,92	124,4	109,6	0,02	1,3
241, Пермь, 2008г.	Цыплята тушеные	100	8,81	9,98	6,01	6,01	6,01	148,8	20,64	58,7	0,03	3,59
115, Пермь, 2008г.	Народфилонье пюре	100	2,13	4,04	15,53	15,53	15,53	107	10,5	19,5	0,1	18,7
246, Пермь, 2008г.	Овощи	75	0,75	0,15	3,45	3,45	3,45	1,72	20	98	0,42	2,9
Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	50,3	50,3	160	20	3	0,5	
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3		
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	15,31	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
89, Пермь, 2008г.	ИТОГО	385	15,56	22,08	90,7	90,7	90,7	525,14	65,79	187,74	1,05	25,19
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	20,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	200	0,8	0,8	20,8	20,8	20,8	90	32	22	0,02	20
7-й день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1816	73,32	82,47	351,36	351,36	351,36	2764,46	528,02	1380,74	3,355	112,66
205, Пермь, 2008г.	Суп мясной протертый	250	5,9	3,28	17,27	17,27	17,27	188,9	178,2	155	0,05	0,96
227, Пермь, 2008г.	Видо вареное (нуджасе)	1	5,08	4,6	0,28	0,28	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	
233, Пермь, 2008г.	Хлеб	100	3,7	7	50,3	50,3	50,3	140	20	98	0,42	2,9
242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	1	7,2	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3		
365, Пермь, 2008г.	Сыр	25	2	2,27	31,15	31,15	31,15	28,6	43,75	0,025	0,025	
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	15,31	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
51, Пермь, 2008г.	ИТОГО	596	17,75	24,64	114,36	114,36	114,36	547,92	287,4	333,165	5,735	6,66
176, Пермь, 2008г.	Суп с макаронными изделиями	350	2,83	2,46	21,76	21,76	21,76	124,08	14,68	38,06	0,096	
235, Пермь, 2008г.	Мясо тушеное	50	18,42	13,79	13,18	13,18	13,18	275	10,53	160,6	0,02	6,2
246, Пермь, 2008г.	Напиток из свежих фруктов	200	3,93	5,8	24,2	24,2	24,2	156,8	104,1	85,8	0,2	18,9
	Напиток из свежих фруктов	200	0,56	0,92	27,89	27,89	27,89	113,79	92,34	68,08	0,51	7,8
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	36	36	115,6	28,26	122	0,51	3,62
подлинник	ИТОГО	920	36,98	23,87	121,03	121,03	121,03	735,27	258,91	474,54	0,826	36,52
272, Пермь, 2008г.	Напиток	200	0,4	0,08	1,65	1,65	1,65	7				
	Кондитерские изделия	35		3,32	24,62	24,62	24,62	131,9				
	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	20,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	200	0,4	0,08	1,65	1,65	1,65	7				
ужин	Рыба тушеная с овощами	75	14,48	12,33	3,68	3,68	3,68	180	56,4	349,8	0,039	0,43
239, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	15,53	15,53	107	26,64	58,7	0,03	3,59
Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	7	50,3	50,3	50,3	140	20	98	0,42	2,9
246, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	1	7,2	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3		
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	15,31	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
89, Пермь, 2008г.	ИТОГО	485	21,38	30,78	85,82	85,82	85,82	554,62	111,69	313,04	5,489	9,72
	Молочный продукт	250	7	7,97	10,22	10,22	10,22	140,65	300	225	0,05	1,75

		ИТОГО	250	7	7,97	10,22	140,65	300	275	0,05	1,75
<b>8-й день</b>		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2641</b>	<b>83,51</b>	<b>86,86</b>	<b>115,08</b>	<b>1985,46</b>	<b>958</b>	<b>1543,745</b>	<b>12,1</b>	<b>54,85</b>
завтрак	149, Пермь, 2008г.	Зеленая пшеница со ступичным маслом	200/140	12,8	17,76	42,66	501,9	350,2	497,1	0,13	
	365, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	58	0,42	2,9
	242, Пермь, 2008г.	Молоко с маслом	200	3,77	3,93	25,95	153,92	124,4	109,6	0,02	1,1
		Масло сливочное (порционная)	10	1	7,2	0,3	66	2,4	3		
		<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>21,27</b>	<b>29,59</b>	<b>119,03</b>	<b>861,82</b>	<b>506</b>	<b>707,7</b>	<b>5,57</b>	<b>15,9</b>
обед	62, Пермь, 2008г.	Суп с фрикадельками	350/35	13,6	9,5	20,6	245,1	29,6	210,2	0,9	14,9
	206, Пермь, 2008г.	Щипцы в супе	75/75	2,7	5,5	2,5	27	51,9	163,8	0,097	3,05
	246, Пермь, 2008г.	Лодка пшеница	160	4,4	4,26	26	160,8	30	186	0,1125	
		Овощи	150	0,6	0,12	2,47	30,5	16	19,5		1,75
		Наливок	200	0,4	0,08	1,63	7				
	293, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	120	4,5	0,89	34,7	11,3	27,3			
		<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>26,2</b>	<b>20,35</b>	<b>91,92</b>	<b>462,7</b>	<b>154,8</b>	<b>379,3</b>	<b>1,1095</b>	<b>19,7</b>
полдник	283, Пермь, 2008г.	Соусы в тесте	75	9,3	22,4	2,2	251,6	181,6	284,6	0,07	0,73
	319, Пермь, 2008г.	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
		<b>ИТОГО</b>	<b>75</b>	<b>9,3</b>	<b>22,4</b>	<b>2,2</b>	<b>251,6</b>	<b>181,6</b>	<b>284,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>
ужин	164, Пермь, 2008г.	Биточки из говядины	75	5,34	5,86	3,82	84,63	8,07	53,07	0,015	0,16
	224, Пермь, 2008г.	Макароны отварные	100		3,5	23,54	23,82	7,12	61,27	0,0042	0,108
	139, Пермь, 2008г.	Овощи	150	1,2	0,15	4,95	21	39		0,21	37,5
	246, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	7	50,3	140	20	98	0,42	2,9
		Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	1	66	2,4	3	0,5	
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		
		<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>10,41</b>	<b>23,72</b>	<b>98,92</b>	<b>397,07</b>	<b>82,81</b>	<b>238,86</b>	<b>1,1492</b>	<b>40,668</b>
2 ужин	89, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
		<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,8</b>	<b>90</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>0,02</b>	<b>20</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1580</b>	<b>67,98</b>	<b>96,06</b>	<b>334,87</b>	<b>2062,19</b>	<b>957,24</b>	<b>1832,68</b>	<b>7,8187</b>	<b>96,998</b>
завтрак	141, Пермь, 2008г.	Каша молочная перловосаза	300	6,33	8,9	25,5	207,4	148,7	202,2	0,05	1,39
	365, Пермь, 2008г.	Ляцо вареное (журинко)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	
	52, Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20	98	0,42	2,9
	242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,05	
		Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		
		<b>ИТОГО</b>	<b>511</b>	<b>15,28</b>	<b>21,41</b>	<b>91,49</b>	<b>517,82</b>	<b>192,55</b>	<b>340,34</b>	<b>0,76</b>	<b>7,09</b>
обед	47, Пермь, 2008г.	Суп с рыбой	350	1,38	2,38	7,68	84,85	48,7	43,05	0,096	6,862
	209, Пермь, 2008г.	Сельдь с луком	100	9,49	4,84	3,24	128,4	32,5	205,5	0,05	2,52
	241, Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	160,97	25	47,5	0,022	6,715
	246, Пермь, 2008г.	Овощи	150	0,6	0,12	2,47	30,5	16	19		1,75
	293, Пермь, 2008г.	Наливок	200	0,4	0,08	1,65	7				
		Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51	1,62
		<b>ИТОГО</b>	<b>1020</b>	<b>25,24</b>	<b>17,38</b>	<b>66,57</b>	<b>507,32</b>	<b>150,46</b>	<b>437,05</b>	<b>0,678</b>	<b>21,467</b>
полдник	272, Пермь, 2008г.	Кисломолочный продукт (кефир)	250	7	7,97	10,22	140,65	300	225	0,05	1,75
		Бюджетерские изделия	35		3,32	24,62	131,9				
		Овощи творческие	1	5,2	1,2	15	170	26,5	90		
		<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>7</b>	<b>7,97</b>	<b>10,22</b>	<b>140,65</b>	<b>300</b>	<b>225</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>
ужин	212, Пермь, 2008г.	Подарка из говядины	50/15	18,47	20,74	19,8	818	29,6	240,14	0,04	9,39

222, Пермь, 2008г.	Каша гречневая	100	4,41	5,17	19,88	190,58	22,94	188,02	0,045	
246, Пермь, 2008г.	Овощи	150	0,6	0,12	2,47	30,5	16	19		1,75
Пермь, 2008г.	Хлеб пшеничный	100	3,7	7	50,3	140	20	58	0,42	2,9
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	1	66	2,4	3	0,05	
	Чай с/с	200	0,07	1	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	ИТОГО	560	27,35	41,23	106,76	806,7	97,19	551,7	0,555	16,84
89, Пермь, 2008г.	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90	32	21	0,02	20
	ИТОГО	200	0,8	0,8	20,8	90	32	21	0,02	20
<b>10-й день</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2541</b>	<b>75,67</b>	<b>83,79</b>	<b>297,84</b>	<b>2082,45</b>	<b>772,2</b>	<b>1816,09</b>	<b>2,063</b>	<b>67,147</b>
завтрак	Суп молочный с яйцом	250	11,08	12,2	32,8	359,6	330,3	295,2	0,08	1,62
138, Пермь, 2008г.	ИЩО вареное (куриное)	1	5,08	4,6	0,28	62,8	15,2	73,6	0,24	
134, Пермь, 2008г.	Хлеб ржаной	100	3,74	0,74	28,86	92,66	22,66	98	0,42	2,9
242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,05	
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,68		2,8
	Фрукты свежие	200	8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	761	28,07	25,55	98,15	732,88	417,81	495,34	0,81	4,52
обед	Борщ со свеклой	350/275	1,9	6,6	10,8	111,1	79,8	93,13	0,038	5,037
45, Пермь, 2008г.	Тфтели из говядины (перец, фаршир по вкусу)	115	13,6	19,8	13,9	280,7	85,1	206,1	0,19	2,9
Пермь, 2008г.	Маша пшеница	100	4,4	4,26	26	180,8	30	186	0,117	
246, Пермь, 2008г.	Овощи	75	0,6	0,12	2,47	30,5	16,5	19,5		1,75
293, Пермь, 2008г.	Полента	200	0,4	0,08	1,05	7				
	Хлеб ржаной	120	11,24	0,92	36	115,6	28,26	122	0,51	3,62
	ИТОГО	610	32,14	31,78	90,82	685,7	239,66	626,75	0,85	14,207
272, Пермь, 2008г.	Каша с маком	200	4,71	4,91	32,43	192,4	155,5	112	0,025	1,62
	Булочка сдобная с изюмом	75	13,4	1,4	100,4	280	40	196	0,84	5,8
	ИТОГО	200	4,71	4,91	32,43	192,4	155,5	112	0,025	1,62
163, Пермь, 2008г.	Рыба жаренная	100	19,3	16,7	4,9	248	75,2	460,4	0,06	0,57
233 Пермь, 2008г.	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	160,97	25	47,5	0,022	6,715
246, Пермь, 2008г.	Овощи	150	0,6	0,12	2,47	10,5	16	19		1,75
	Хлеб пшеничный	100	3,7	0,7	50,3	140	20			
242, Пермь, 2008г.	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	7,2	0,1	66	2,4	3	0,05	
	Чай с/с	200	0,07	0,01	15,31	61,62	6,25	3,54		2,8
	ИТОГО	200	25,9	28,77	88,61	687,09	144,85	513,9	0,06	11,835
	Фрукты свежие	200	8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	ИТОГО	200	8	0,8	20,8	90	32	22	0,02	20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1561</b>	<b>71,39</b>	<b>64,34</b>	<b>272,42</b>	<b>1894,57</b>	<b>905,64</b>	<b>1274,24</b>	<b>0,94</b>	<b>39,595</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее значение)</b>	<b>20552</b>	<b>1164,97</b>	<b>968,17</b>	<b>3493,572</b>	<b>22578,2</b>	<b>9195,6</b>	<b>10946,405</b>	<b>350,0333</b>	<b>807,242</b>