



Утверждаю
Директор ГАУ «КРЦ «Фламинго»
И.А.Полковников

ПРИМЕРНОЕ
10- ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ШКОЛЬНИКИ 7- 11 ЛЕТ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕМЕРОВСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
«ФЛАМИНГО»

КЕМЕРОВО 2021 г.

Нормы выполнения натуральных норм питания стационар школьники 7-11 лет

наименование	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	факт	откл
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	70	100	100	100	100	100	97	97
Хлеб пшеничный	200	200	200	210	200	150	200	200	200	200	200	196	98
Мука пшеничная	40	8	70	59,2	82	0	77	8	71	10		38,5	96
Крупы, бобовые, макаронные изделия	60	118	60	4	141	16	44	58	44	94	16	59,5	99
Картофель	300	247	315	503	217	291	251	224	297	232	295	287,2	96
Овощи (свежие, мороженые, включая соленые и квашенные), зелень	400	459	419	450	510	120	539	479	362	323	129	378,95	95
Фрукты свежие, ягоды	300	500	250	450	150	179	488	238	450	150	150	300,5	100
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100
Сухофрукты (курага, чернослив, изюм, компотная смесь)	15	20	20	20	15		20	20	15	20		15	100
Сахар	65	61	70	68	72	53	65	85,2	59	70	32	63,47	98
Кондитерские изделия	30	50	50	50		15		50	50	35		28,5	100
Кофе, кофейный напиток	2		6			6		6				1,8	90
Какао	2	5		4				7		4		2	100
Чай	2	2	2		2		2			2		1	50
Мясо	110		24	130	236	97		94	293	97	157	112,8	103
Птица	40	206					206					41,2	103
Рыба	80	139	174			87	139	157		113		80,9	101
Колбасные изделия	25		125	125								25	100
Молоко, кисломолочные продукты	500	660	565	556	626	142	585	710	502	516	211	507,3	101
Творог	60	152			31	122	180				122	60,7	101
Сметана	10	10		10	30				32	10	10	10,2	102
Сыр	12		27		27		22	22	22			12	100
Масло сливочное	45	46	47	51,5	61	35	52	38,8	47	42	38	45,83	102
Масло растительное	15	15	15	12,5	19	12	17	15	23	14	10	15,25	102
Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)	30		103	25		50			105	0	25	30,8	103
Яйцо (штук)	40	54	2	87	22	26	27	55	3	40	69	38,5	96

7-ММ.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
каша геркулес мол	200	каша манная мол	200	пудинг твор с масл.	160/ 5
масло слив	15	масло слив	10	масло	15
яйцо вареное	1	сыр	50	шоколад	15
чай с лимоном	200	кофе с молоком	200	кофе с мол	200
хлеб пшен	50	хлеб пшен	50	хлеб пшен	50
хлеб рж	30	хлеб рж	30	хлеб рж	30
				сок яблочный	200
помидоры св	100	помидоры св	100	м-д свекольный	100
щи с кур и смет	200 / 15/ 10	суп горох.с мясом	200 / 16/ 10	суп рыбный	200 / 50
плов с курицей	90 /180	рыба в молоке	123	пудинг из говядины	80
сок яблочный	200	карт пюре	100	карт пюре	150
хлеб пшен	100	капуста тушеная с маслом	100 / 5	компот из с-ф	200
хлеб рж	40	хлеб пшен	200	хлеб пшен	100
банан	250	хлеб рж	100	хлеб рж	40
		банан	40	яблоко	150
		яблоко	200	горошек конс	35
запеканка твор	160	вафли	200	суфле из моркови	180
соус шоколадный	50	чай с молоком	100	ряженка	184
молоко кипяченое	200	апельсин	250		
апельсин	250				
морковь прип.с масл.	100 / 5	икра кабачковая	100 / 5	помидоры св	100
рыба с яйцом	80/ 42	колбаса отв	123	тефтели мясные с соусом	80
карт отварной	150	капуста туш. с масл.	180 / 5	гречка	200
компот из с-ф	200	сок абрикосовый	200	сок абрикосовый	200
хлеб пшен	50	хлеб пшен	50	хлеб пшен	50
хлеб рж	30	хлеб рж	30	хлеб рж	30
снежок	184	ряженка	184	молоко кипяч	200
печенье	50	булочка домашняя	100	булочка домашняя	100

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
каша ячневая мол	200	каша рисовая мол	200	каша гречневая мол	200
масло слив	15	масло слив	20	масло слив	15
сыр	20	сыр	20	яйцо вареное	1
чай с лимоном	200	кофе с молоком	200	какао с молоком	200
хлеб пшен	50	хлеб пшен	50	хлеб пшен	50
хлеб рж	30	хлеб рж	30	хлеб рж	30
помидоры св	120	огурец св	120	свекла припущ с маслом	100 / 5
суп куриный с лапшой	200 / 15	суп горох с мясом	200 / 16	щи с мясом и смет	200 / 15 / 10
куры туш с капустой	90 / 180	рыба туш с овощами	90 / 100	котлеты мясные	100
компот из с-ф	200	карт пюре	150	макаронны отв	150
хлеб пшен	100	сок яблочный	200	компот из с-ф	200
хлеб рж	40	хлеб пшен	100	хлеб пшен	100
банан	250	хлеб рж	40	хлеб рж	40
		яблоко	200	яблоко	150
		банан	250		
булочка домашняя	100	запеканка творо	190	м-рулет	35
молоко кипяченное	200	соус шоколадный	70	чай с мол	200
апельсин	250	ряженка	184		
морковь прип.с масл.	100 / 5	сыр	20	помидоры св	100
рыба в омлет	80 / 30	м-д свекольный	100	котлеты рыбные	100
карт пюре	150	ленивые голубцы	225	карт отварной	150
сок абрикосовый	200	компот из с-ф	200	сок яблочный	200
хлеб пшен	50	хлеб пшен	50	хлеб пшен	50
хлеб рж	30	хлеб рж	30	хлеб рж	30
снежок	184	молоко	200	ряженка	184
хлеб с джемом	10 / 1 5	печенье	50	хлеб с джемом	10 / 1 5