

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Никольская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области

«Утверждено»

Приказом от 15.08.2023г. №1-140

«15» августа 2023 года

Директор  Кульшрешта С.Г.



**Десятидневное меню
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Никольская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области
на 2023-2024 учебный год
(7-11 лет, 12 лет и старше)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Никольская СОШ» Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включает в себя распределение перечня блюд кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед), составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

При разработке примерного меню учтено: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

Количество обучающихся в МКОУ «Никольская СОШ» составляет 170 человек, 168 из них получают горячее питание.

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают 168 человек.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 1-4 классы - 73 рубля на человека, 5-11 классы – 105,00 рублей независимо от возраста обучающихся. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Стоимость горячего питания: 1-4 классы- 73 рубля на человека, 5-11 классы – 105,00 рублей на человека.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности каждого блюда

Примечания:

1. Овощи: картофель, морковь, свекла, капуста, лук, которые используются для приготовления блюд в 50% процентах от потребности выращены на подсобном участке МКОУ «Никольская СОШ» Солнцевского района Курской области.
2. В меню используются продукты, обогащенные микронутриентами: хлеб пшеничный йодированный (содержание йода в 100 г хлеба-0,045 мг.).
3. Проводится С-витаминизация 3-х блюд медицинским работником МКОУ «Никольская СОШ» Солнцевского района Курской области (из расчета 20 мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал)
4. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период с 1 марта используются только после термической обработки.

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2005г., 2011г.

Возрастная категория: 7-11 лет**1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
302	каша молочная пшеничная	200	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	13,7	8,9	84,3	454,8
обед						
45	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
102	суп картофельный с горохом	200	6,8	5,0	18,9	148,5
307	котлета из кур	90	13,1	7,5	10,2	161,3
312	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3
389	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760	35,1	34,3	156,8	799,8
	ИТОГО		48,8	43,1	241,1	1254,6

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
219	Сырники из творога	200	20,9	14,3	31,7	338,0
	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	500	25,5	19,1	77,1	580,0
обед						
50	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0

57	борщ с капустой и картофелем	200	2,3	3,7	7,0	124,3
265	плов	150	17,3	9,3	30,1	275,0
377	чай с лимоном	180	0,3	0,1	15,2	63,0
15	сыр твердый	30	4,6	6,0	0,0	94,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	700,0	31,4	24,6	90,2	778,3
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1358,3

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
290	курица отварная	90	5,8	12,8	0,8	142,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	22,7	30,6	55,3	577,2
обед						
68	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
96	рассольник ленинградский	200	2,2	3,5	15,0	101,3
246	гуляш	90	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760,0	37,1	32,7	174,8	868,1
	ИТОГО		59,8	63,3	230,1	1445,3

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
181	каша манная молочная	200	4,8	5,1	24,5	157,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3

	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	520,0	16,2	10,5	77,2	452,2
обед						
45	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3
103	суп с мак.изд. и картофелем	200	2,8	2,3	18,9	108,0
234	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	141,0
312	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	80	9,6	13,8	26,9	271,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	800,0	28,9	31,0	117,3	866,8
	ИТОГО		45,1	41,5	194,5	1319,0

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
302	каша гречневая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	12,5	12,0	69,9	429,9
обед						
54	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4
102	суп картофельный с горохом	200	5,6	4,9	18,5	142,2
246	гуляш	90	16,2	8,8	2,8	155,0
203	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	820,0	32,3	26,5	117,8	838,8
	ИТОГО		44,8	38,4	187,7	1268,7

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

завтрак						
223	запеканка из творога	200	15,0	10,5	13,0	209,0
	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	500,0	16,0	11,4	47,6	358,3
обед						
68	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,6	8,6	83,7
268	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0
304	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	пряники	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	770,0	24,3	26,3	134,7	855,1
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
177	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	580,0	15,8	10,6	114,6	598,5
обед						
55	икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4
104	суп картофельный с фрикадельками	200	6,2	7,0	13,6	142,6
290	куры отварные	90	15,3	11,7	0,2	127,2
302	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	вафли	40	3,8	6,6	34,5	142,9
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760,0	37,9	35,6	131,1	886,0

	ИТОГО		53,7	46,2	245,8	1484,5
--	-------	--	------	------	-------	--------

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
302	каша молочная пшенная	200	5,1	5,1	31,8	185,6
14	масло сливочное	25	0,1	12,3	0,1	112,5
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	505	11,5	18,2	84,4	530,3
обед						
50	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0
96	рассольник ленинградский	200	2,2	3,5	15,0	111,2
265	плов	180	17,3	9,3	30,1	285,6
389	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	700,0	31,9	31,2	156,7	780,2
	ИТОГО		43,4	49,4	241,1	1310,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
290	курица отварная	80	5,8	12,8	0,8	142,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	26,3	34,5	66,1	669,9
обед						
54	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4
315	суп из овощей со сметаной	200	2,7	4,3	23,1	124,3
234	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	161,3
304	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	135,2
	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0

349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	820,0	21,0	20,1	136,4	754,4
	ИТОГО		47,2	54,6	202,5	1424,3

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
173	каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
15	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0
375	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	535,0	12,5	20,2	70,0	504,9
обед						
68	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
104	суп картофельный с фрикадельками	200	6,2	7,0	13,6	142,6
268	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0
203	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	142,3
382	какао с молоком	180	3,8	4,0	25,8	154,0
	пряники	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760,0	37,0	42,6	168,9	867,5
	ИТОГО		49,5	62,8	238,9	1372,4
	Итого за 10 дней		489,4	480,6	2131,5	13451,0
	Завтрак		172,6	175,8	746,5	5156,0
	Обед		316,8	304,8	1385,0	8295,0
	Итого за 1 день		48,9	48,1	213,1	1345,1
	Завтрак		17,3	17,6	74,6	515,6
	Обед		31,7	30,5	138,5	829,5
	% соотношение					
	Завтрак					22%
	Обед					35%

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
302	каша молочная пшеничная	250	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0
375	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	595,0	15,2	9,0	93,6	496,4
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	128,5
307	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6
312	пюре картофельное	150	3,2	5,6	21,0	128,5
389	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0
	вафли	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	880	40,7	38,5	171,3	877,3
	ИТОГО		55,9	47,4	264,9	1373,7

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
219	Сырники из творога	250	27,8	19,0	42,2	450,6
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	550	32,4	23,8	87,6	692,6
обед						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0

57	борщ с капустой и карт. со смет.	250	2,3	3,7	7,0	64,3
265	плов	230	21,6	11,7	38,0	343,0
377	чай с лимоном	180	0,3	0,1	15,2	63,0
15	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	880,0	37,4	28,8	106,9	823,8
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
210	омлет натуральный	250	14,1	22,6	2,8	270,6
290	курица отварная	100	5,8	12,8	0,8	142,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	650,0	27,7	36,3	65,3	686,4
обед						
68	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
96	рассольник ленинградский	250	2,2	3,5	15,0	101,3
246	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	192,3
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	39,5	34,1	187,4	860,2
	ИТОГО		67,2	70,3	252,7	1546,6

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
181	каша манная молочная	250	4,8	5,1	24,5	157,0

375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	590,0	17,7	10,6	86,5	493,8
обед						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
103	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0
234	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
312	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	пряники	40	9,6	13,8	26,9	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	33,6	34,9	131,9	860,3
	ИТОГО		51,3	45,5	218,4	1354,1

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
302	каша гречневая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	30	2,3	3,0	0,0	37,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	580,0	14,0	12,1	79,2	471,5
обед						
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
102	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2
246	гуляш	100	16,2	8,8	2,8	155,0
203	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	68,7
	хлеб ржаной	40	4,2	0,8	21,9	71,0
	всего	950,0	35,0	30,1	132,2	868,9
	ИТОГО		49,0	42,2	211,4	1340,4

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
223	запеканка из творога	250	20,0	14,0	17,3	278,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	550,0	21,0	14,9	51,9	427,3
обед						
68	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	4,6	8,6	83,7
268	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3
304	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	153,2
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	68,7
	вафли	40	3,8	6,6	34,5	152,4
	хлеб пшеничный (йодированный)	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	29,2	30,3	153,7	825,3
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1252,6

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
177	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	650,0	17,3	10,7	123,9	640,1
обед						
55	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	78,2
104	суп картофельный с фрикадельками	250	6,2	7,0	13,6	142,6

290	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	137,2
302	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	152,9
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	40	3,8	6,6	34,5	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	45,6	42,7	150,4	873,0
	ИТОГО		62,9	53,4	274,3	1513,1

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
302	каша молочная пшеничная	250	5,1	5,1	31,8	185,6
14	масло сливочное	20	0,1	12,3	0,1	112,5
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	570	13,0	18,3	93,7	571,9
обед						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
96	рассольник ленинградский	250	2,2	3,5	15,0	101,0
265	плов	250	21,6	11,7	38,0	242,2
389	сок	180	1,0	0,0	23,4	94,0
	вафли	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	880,0	38,0	35,5	173,4	784,1
	ИТОГО		51,0	53,7	267,1	1356,0

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
290	курица отварная	80	5,8	12,8	0,8	142,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5

	всего	580,0	31,3	40,2	76,1	779,1
	обед					
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
315	суп из овощей со сметаной	250	2,7	4,3	23,1	96,0
234	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
312	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	970,0	25,4	26,2	136,1	837,1
	ИТОГО		56,7	66,4	212,2	1616,2

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
173	каша геркулесовая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	20	0,1	8,2	0,1	75,0
15	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5
375	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	600,0	15,2	21,8	79,3	565,0
	обед					
68	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
104	суп картофельный с фрикадельками	250	6,2	7,0	13,6	142,6
268	котлета	100	12,8	10,3	11,7	145,2
203	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	138,5
382	какао с молоком	180	3,8	4,0	25,8	154,0
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	40	4,2	0,8	21,9	71,0
	всего	890,0	41,6	46,3	183,1	873,2
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4	1438,2
	Итого за 10 дней		570,8	544,6	2363,6	14307,3
	Завтрак		204,8	197,4	837,1	5824,1

Обед		366,0	347,2	1526,5	8483,2
Итого за 1 день		57,1	54,5	236,4	1430,7
Завтрак		20,5	19,7	83,7	582,4
Обед		36,6	34,7	152,6	848,3
% соотношение					
Завтрак					22%
Обед					31%

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											итого за 10 дн.	откл.,%
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный (йодированный)	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	+2,7	
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	+3,8	
крупы, бобовые, макароны	30	64,2	44	68,6	43,5	165,3	61	84,6	5	0	65,2	60,1	+30,1	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	163,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	295,1	-4,9	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	+4,3	
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	+4,5	
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	+4,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	0	
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	+0,5	
Мясо свинина 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	+10,4	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0	+17	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	+3,6	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	-119,5	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	+5,8	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	-0,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	+1	
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	+3,9	
яйца	1	0	0	0	1	0	0	0	0.	0.	0.	1	0	
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0	
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	-0,1	

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
	брутто												
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0
хлеб пшеничный (йодированный)	100	114	100	100	118	100	36,5	114	100	118	100	100,5	+0,5
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	1,8	0	0	34	0	41,6	11,6	+1,6
крупы, бобовые,мак.	35	64,2	44	82,32	43,5	210	62	112,1	6	0	66,2	69,0	+34
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	167,5	202,4	199,3	576,8	396,5	202,4	306,7	-18,3
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	+4,3
сухофрукты	10	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	+2
сахар	22,5	16,5	52,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	25,3	+2,8
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	0
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	+0,5
мясо свинина I кат	43	0	107	134	0	95,4	0	41	107	0	41	52,5	+9,5
птица	30	93	0	0	0	0	0	169	0	0	84,6	34,6	+4,6
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	+2
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	105	146,6	197	49,1	187,3	105	133,4	-136,6
сметана	5	0	28,4	10	0	0	30,5	0	10	10	22	11,0	+6
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	-1,5
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	16,5	12	4,43	27	30,43	16	-1,5
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	12,5	+3,5
яйца	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
соль йодированная	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	0
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,25	0	0,85	1,95	+0,95