СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области
_____ О.Д. Климушин
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель комитета образования
и науки Курской области
_____ Н.А. Пархоменко
«08» апреля 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(7-11 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,7	8,9	84,3	454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
	обед													
56	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,7	33,2	155,2	1023,3	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
	ИТОГО		48,4	42,1	239,5	1478,1	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
	обед													
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		22,7	30,6	55,3	577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2
	обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	ИТОГО		59,8	63,3	230,1	1686,9	0,3	1,2	35,0	32,6	389,6	243,5	1041,2	20,2

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
	обед													
59	салат из свежих помидоров	60	0,9	2,4	2,1	35,4	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
1287	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		28,7	30,0	116,2	852,9	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	ИТОГО		44,9	40,5	193,4	1305,1	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
	обед													
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
760	мясо тушеное	125	23,8	9,5	5,8	206,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		39,9	27,2	120,8	889,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		52,4	39,1	190,7	1319,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
	обед													
ТТК №5	салат "Мозайка"	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
	обед													
56	салат из свежих огурцов	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,2	33,9	125,7	937,4	0,4	0,7	33,7	4,2	199,1	101,8	435,3	9,1
	ИТОГО		53,0	44,5	240,4	1535,9	0,6	1,0	77,2	4,5	410,2	161,2	655,0	11,5

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
	обед													
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1
	ИТОГО		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		26,3	34,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
	обед													
60	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,7	2,8	46,8	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,5	20,3	113,7	669,3	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	ИТОГО		45,8	54,8	179,8	1339,2	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
	обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		26,7	34,5	159,6	1021,8	10,2	2,3	22,9	3,5	254,2	122,2	442,3	8,5
	ИТОГО		39,2	54,7	229,6	1526,7	10,3	2,7	38,0	4,4	424,4	207,5	713,9	11,2
	Итого за 10 дней		488,1	486,2	2103,4	14436,4	15,4	39,0	884,7	273,2	4802,8	2258,3	7974,5	135,6
	Завтрак		174,7	182,6	753,9	5268,0	1,8	3,1	173,9	16,0	2110,6	546,0	2238,4	23,8
	Обед		313,5	303,6	1349,6	9168,4	13,6	35,9	710,9	257,2	2692,3	1712,3	5736,1	111,8
	Итого за 1 день		48,8	48,6	210,3	1443,6	1,5	3,9	88,5	27,3	480,3	225,8	797,5	13,6
	Завтрак		17,5	18,3	75,4	526,8	0,2	0,3	17,4	1,6	211,1	54,6	223,8	2,4
	Обед		31,3	30,4	135,0	916,8	1,4	3,6	71,1	25,7	269,2	171,2	573,6	11,2
	% соотношение													
	Завтрак					**24%**								
	Обед					**30%**								

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											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	[illegible]	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный	[illegible]	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	[illegible]	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	
крупы, бобовые,мак.	[illegible]	64.2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2	
картофель, свежие овощи	[illegible]	326,2	259,87	223.5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390.5	299,2	294,2	
фрукты свежие	[illegible]	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	[illegible]	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	
сахар	[illegible]	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	
какао-порошок	[illegible]	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	[illegible]	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0.7	
мясо говядины 1 кат	[illegible]	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	[illegible]	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0	
рыба	[illegible]	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	[illegible]	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	[illegible]	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	
сметана	[illegible]	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	
сыр	[illegible]	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	
масло сливочн.	[illegible]	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	
масло растител.	[illegible]	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	
яйца	[illegible]	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	
соль	[illegible]	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
дрожжи	[illegible]	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	

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											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	7,5	23,5	0	4	0	1,6	0	0	23,5	0	23,5	7,6	
крупы, бобовые,мак.	30	38,5	20	48,2	43,5	39,2	40,5	70,35	5	0	25,5	33,1	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	24	15	15	15	15	0	0	15	15	11,4	
сахар	17	14,5	32,5	20	19	7,8	15	20	7,2	41,8	20,5	19,8	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,2	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо говядины 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	24	60,5	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	30,8	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	242,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,5	
сметана	5	0	10	10	0	0	29,5	0	0	10	20	8,0	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	
масло растител.	7,5	11,3	10	11,25	9	7	11,25	5,5	5	6,1	5,5	8,2	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
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	

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области
_____ О.Д. Климушин
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель комитета образования
и науки Курской области
_____ Н.А. Пархоменко
«08» апреля 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(12-18 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
	обед													
56	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		40,4	37,9	169,7	1144,6	0,3	1,8	167,3	8,7	442,2	175,1	977,9	13,2
	ИТОГО		55,6	46,8	263,3	1641,0	0,4	2,0	168,7	8,9	717,1	248,1	1276,1	15,4

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
	обед													
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		27,7	36,3	65,3	686,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
	обед													
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
	ИТОГО		67,2	70,3	252,7	1868,9	0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
	обед													
59	салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59,0	0,0	0,0	57,0	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
1287	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		33,6	34,4	131,1	972,1	0,9	1,1	113,4	5,0	591,5	250,2	743,8	6,5
	ИТОГО		51,3	45,0	217,6	1465,9	1,0	1,5	120,5	5,1	655,3	324,1	953,6	9,5

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
	обед													
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
760	мясо тушеное	125	23,8	9,5	5,8	206,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		42,6	30,8	135,2	989,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	ИТОГО		56,6	42,9	214,4	1461,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		21,0	14,9	51,9	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
	обед													
ТТК №5	салат "Мозайка"	100	2,2	3,8	10,8	87,0	0,0	0,2	21,2	4,5	52,6	34,5	108,3	1,8
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		29,8	31,1	155,9	1003,7	0,4	1,3	41,7	6,5	194,1	138,6	570,6	8,9
	ИТОГО		50,8	45,9	207,8	1431,0	0,8	1,9	81,7	18,5	571,8	149,9	588,7	9,6

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
	обед													
56	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		44,5	39,9	141,4	1071,9	0,4	0,8	46,8	5,8	245,9	126,6	492,9	10,4
	ИТОГО		61,8	50,6	265,3	1712,0	0,6	1,1	90,3	6,0	461,0	191,7	726,3	13,0

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
1260	оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,3	2,1
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4
	обед													
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	317,5	962,1	17,2

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		31,3	40,2	76,1	779,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
	обед													
60	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	4,6	78,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		24,1	25,6	129,0	796,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8
	ИТОГО		55,4	65,8	205,1	1575,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	21,8	79,3	565,0	0,1	0,5	15,1	0,8	234,2	93,6	323,6	3,0
	обед													
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		28,8	36,1	171,4	1091,6	10,2	2,5	22,9	3,5	265,5	132,4	492,1	9,5
	ИТОГО		44,0	57,8	250,7	1656,6	10,3	3,0	38,0	4,4	499,7	226,0	815,7	12,5
	Итого за 10 дней		568,3	553,4	2366,0	16379,0	15,8	46,2	960,4	280,8	5411,8	2544,4	8972,6	154,3
	Завтрак		211,7	212,1	870,6	6134,5	2,1	3,5	177,3	16,7	2408,1	614,6	2563,0	27,2
	Обед		356,6	341,3	1495,4	10244,5	13,7	42,7	783,1	264,1	3003,8	1929,8	6409,6	127,1
	Итого за 1 день		56,8	55,3	236,6	1637,9	1,6	4,6	96,0	28,1	541,2	254,4	897,3	15,4
	Завтрак		21,2	21,2	87,1	613,5	0,2	0,4	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7
	Обед		35,7	34,1	149,5	1024,4	1,4	4,3	78,3	26,4	300,4	193,0	641,0	12,7
	% соотношение													
	Завтрак					**22%**								
	Обед					**30%**								

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	64,2	44	82,32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1	
какао-порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8	
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4	
мясо говядины 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,8	195	0	195,1	100	132,9	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	10	20	11,4	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	15,2	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14/5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	1/40.	13/2.	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3	

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	35,2	35,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо говядины 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,9	
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	10	20	8,6	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5	10	11,25	7,5	6	8,5	6,3	9,3	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области
_____ О.Д. Климушин
«___» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель комитета образования
и науки Курской области
_____ Н.А. Пархоменко
«08» апреля 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(7-11 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,7	8,9	84,3	454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9
	обед													
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		35,1	34,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0
	ИТОГО		48,8	43,1	241,1	1496,2	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9
	обед													
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		22,7	30,6	55,3	577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2
	обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0
	ИТОГО		59,8	63,3	230,1	1686,9	0,3	1,2	35,0	32,6	389,6	243,5	1041,2	20,2

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7
	обед													
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
1287	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		28,9	31,0	117,3	866,8	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2
	ИТОГО		45,1	41,5	194,5	1319,0	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7
	обед													
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,3	26,5	117,8	838,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3
	ИТОГО		44,8	38,4	187,7	1268,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
	обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4
	обед													
222	икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,9	35,6	131,1	977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3
	ИТОГО		53,7	46,2	245,8	1576,1	0,6	4,9	57,5	2,0	374,1	169,1	624,9	14,7

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4
	обед													
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25.6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1
	ИТОГО		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		26,3	34,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2
	обед													
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3
	ИТОГО		46,5	55,1	184,0	1363,8	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
	обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,0	42,6	168,9	1174,8	10,2	2,4	22,9	3,5	285,4	144,9	565,3	10,4
	ИТОГО		49,5	62,8	238,9	1679,7	10,3	2,8	38,0	4,4	455,6	230,2	836,9	13,1
	Итого за 10 дней		492,9	629,7	2392,2	14636,5	15,4	43,1	386,0	270,8	4798,0	2298,8	8067,4	140,6
	Завтрак		174,7	182,6	753,9	5268,0	1,8	3,1	173,9	16,0	2110,6	546,0	2238,4	23,8
	Обед		318,2	315,0	1368,4	9367,2	13,6	40,0	691,2	254,8	2687,4	1742,8	5829,0	116,8
	Итого за 1 день		49,3	62,8	212,2	1463,6	1,5	4,3	86,5	29,1	479,8	228,9	806,7	14,1
	Завтрак		17,5	18,3	75,4	526,8	0,2	0,3	17,4	1,6	211,1	54,6	223,8	2,4
	Обед		31,8	31,5	136,8	936,7	1,4	4,0	69,1	25,5	268,7	174,3	582,9	11,7
	% соотношение													
	Завтрак					**24%**								
	Обед					**30%**								

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											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	
крупы, бобовые,мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	67,2	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	
мясо говядины 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	
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	
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	

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											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	
мука пшеничная	7,5	23,5	0	4	0	1,6	0	0	23,5	0	23,5	7,6	
крупы, бобовые,мак.	30	38,5	20	48,2	43,5	39,2	40,5	70,35	5	0	25,5	33,1	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	294,2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	24	15	15	15	15	0	0	15	15	11,4	
сахар	17	14,5	32,5	20	19	7,8	15	20	7,2	41,8	20,5	19,8	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,2	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо говядины 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	24	60,5	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	30,8	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	242,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,5	
сметана	5	0	10	10	0	0	29,5	0	0	10	20	8,0	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	
масло растител.	7,5	11,3	10	11,25	9	7	11,25	5,5	5	6,1	5,5	8,2	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
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	

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области
_____ О.Д. Климушин
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель комитета образования
и науки Курской области
_____ Н.А. Пархоменко
«08» апреля 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(12-18 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
	обед													
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		40,7	38,5	171,3	1158,4	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	ИТОГО		55,9	47,4	264,9	1654,8	0,4	2,0	170,6	7,3	677,5	229,8	1248,9	14,9

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
	обед													
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		27,7	36,3	65,3	686,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
	обед													
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
	ИТОГО		67,2	70,3	252,7	1868,9	0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
	обед													
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
1287	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		33,6	34,9	131,9	978,9	0,9	1,1	91,1	3,5	552,0	231,9	716,6	6,0
	ИТОГО		51,3	45,5	218,4	1472,7	1,0	1,5	98,2	3,5	615,7	305,9	926,4	9,0

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
	обед													
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,0	30,1	132,2	938,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	ИТОГО		49,0	42,2	211,4	1410,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		21,0	14,9	51,9	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
	обед													
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		29,2	30,3	153,7	986,2	0,4	1,2	33,1	4,7	173,1	124,8	527,4	8,2
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1413,5	0,8	1,8	73,2	16,7	550,7	136,1	545,4	8,9

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
	обед													
222	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		45,6	42,7	150,4	1138,9	0,4	7,4	14,0	1,8	185,9	139,8	442,8	15,7
	ИТОГО		62,9	53,4	274,3	1779,0	0,6	7,7	57,5	2,0	401,0	204,9	676,2	18,3

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
1260	оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,3	2,1
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4
	обед													
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	317,5	962,1	17,2

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		31,3	40,2	76,1	779,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
	обед													
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		25,4	26,2	136,1	837,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8
	ИТОГО		56,7	66,4	212,2	1616,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	21,8	79,3	565,0	0,1	0,5	15,1	0,8	234,2	93,6	323,6	3,0
	обед													
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		41,6	46,3	183,1	1282,9	10,2	2,6	22,9	3,5	296,7	155,0	615,1	11,4
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4	1847,9	10,3	3,1	38,0	4,4	530,9	248,6	938,7	14,3
	Итого за 10 дней		567,6	566,6	2891,0	16630,3	15,8	52,8	898,7	274,8	5282,9	2529,9	8947,8	159,7
	Завтрак		211,7	212,1	870,6	6134,5	2,1	3,5	177,3	16,7	2408,1	614,6	2563,0	27,2
	Обед		363,9	354,6	1520,5	10495,8	13,7	49,3	721,4	255,1	2874,8	1915,3	6384,8	132,6
	Итого за 1 день		57,6	56,7	289,1	1663,0	1,6	5,3	89,9	27,5	528,3	255,1	894,8	16,0
	Завтрак		21,2	21,2	87,1	613,5	0,2	0,4	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7
	Обед		36,4	35,5	152,0	1049,6	1,4	4,9	72,1	25,5	287,5	191,5	638,5	13,3
	% соотношение													
	Завтрак					**22%**								
	Обед					**30%**								

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33.78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	64,2	44	82.32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1	
какао-порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8	
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4	
мясо говядины I кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,8	195	0	195,1	100	132,9	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	10	20	11,4	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	15,2	
яйца	1/2(20)	1/40.	3/16.	14/5.	0	0	0	0	1/40	14/5.	1/40.	13/2.	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3	

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	35,2	35,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо говядины 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,9	
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	10	20	8,6	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5	10	11,25	7,5	6	8,5	6,3	9,3	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	