

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МКОУ «СОШ №1»



/ В.М. Голошапов

Примерное десятидневное меню

для МКОУ «Советская средняя общеобразовательная школа №1»

для детей от 7 до 11 лет

П. Кшенский 2021-2022г.

## 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		8,6	3,8	52,4	269,2	0,1	0,1	0,1	0,0	145,7	31,1	131,9	1,2
<b>обед</b>														
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 свин.	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
	компот	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
	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		27,1	20,0	86,2	629,3	0,3	1,0	136,4	3,6	332,9	104,3	684,4	9,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,7</b>	<b>23,8</b>	<b>138,6</b>	<b>898,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>136,5</b>	<b>3,6</b>	<b>478,6</b>	<b>135,4</b>	<b>816,2</b>	<b>11,0</b>

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
	булочка	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		4,6	4,8	45,4	242,0	0,2	0,1	42,2	0,1	69,9	0,7	12,0	0,6
<b>обед</b>														
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	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
	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		22,7	13,6	66,9	473,3	0,3	3,0	34,2	0,4	211,1	54,4	318,6	10,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,3</b>	<b>18,4</b>	<b>112,3</b>	<b>715,3</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>76,4</b>	<b>0,4</b>	<b>281,0</b>	<b>55,1</b>	<b>330,6</b>	<b>11,5</b>

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>завтрак</b>														
	булочка													
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		0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
<b>обед</b>														
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
	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		29,5	19,5	105,8	715,7	0,1	0,5	22,5	29,2	139,9	154,7	573,2	14,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,3</b>	<b>32,7</b>	<b>189,8</b>	<b>1171,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>32,6</b>	<b>193,4</b>	<b>194,4</b>	<b>764,7</b>	<b>17,0</b>

## 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		11,1	5,9	76,9	389,2	0,1	0,3	7,1	0,1	37,8	46,8	122,1	1,7

<b>обед</b>														
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	Рыба	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
	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		18,2	13,7	87,2	546,5	0,7	0,8	49,0	0,8	186,5	79,5	525,7	2,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,3</b>	<b>19,6</b>	<b>164,1</b>	<b>935,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>56,1</b>	<b>0,9</b>	<b>224,2</b>	<b>126,3</b>	<b>647,8</b>	<b>4,5</b>

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		8,6	3,8	52,4	269,2	0,1	0,1	0,1	0,0	145,7	31,1	131,9	1,2

<b>обед</b>														
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	Бедро цб	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
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		39,1	26,4	101,2	801,8	0,2	6,4	7,0	4,6	111,2	247,8	267,1	15,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,7</b>	<b>30,1</b>	<b>153,6</b>	<b>1071,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>256,9</b>	<b>278,9</b>	<b>398,9</b>	<b>17,1</b>

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>завтрак</b>														
	Печенье	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		1,0	0,9	34,6	149,3	0,1	0,0	40,0	0,0	29,7	3,3	12,0	0,6

<b>обед</b>														
ТТК №5	салат "Винегрет"	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
	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		20,5	19,7	100,2	658,1	0,4	0,8	27,8	3,0	143,8	100,0	401,3	6,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>20,6</b>	<b>134,9</b>	<b>807,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>67,9</b>	<b>3,0</b>	<b>173,5</b>	<b>103,3</b>	<b>413,3</b>	<b>7,1</b>

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
	Пряник	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		10,7	5,5	82,8	412,9	0,2	0,2	42,2	0,1	85,9	23,1	67,0	1,6

<b>обед</b>														
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	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
697	Курица отварная	125	22,6	17,0	0,3	244	2,7	1,6	4,4	2,7	3,3	6,5	4,8	8,9
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
	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		33,5	27,3	91,2	740,4	0,4	0,4	28,4	2,5	177,1	83,6	339,6	8,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,1</b>	<b>32,8</b>	<b>174,0</b>	<b>1153,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>70,6</b>	<b>2,6</b>	<b>263,1</b>	<b>106,7</b>	<b>406,6</b>	<b>9,7</b>



**8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
41	Булочка	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		6,4	13,1	52,5	344,7	0,1	0,1	0,0	1,2	29,0	26,1	57,9	1,1

<b>обед</b>														
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	Туш.картофель 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
	Чай	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		33,0	36,3	154,0	1044,8	0,1	1,1	102,2	185,4	132,1	237,1	706,6	12,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,3</b>	<b>49,3</b>	<b>206,5</b>	<b>1389,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>102,2</b>	<b>186,6</b>	<b>161,0</b>	<b>263,2</b>	<b>764,5</b>	<b>13,1</b>

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
698	Блинчики	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
	всего		9,6	16,8	26,6	296,0	0,1	0,1	2,2	0,1	78,9	20,7	161,0	1,7
<b>обед</b>														
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	Пельмени	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
	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		16,2	11,9	93,4	499,2	0,4	11,5	64,3	1,4	135,6	137,8	351,9	3,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,8</b>	<b>28,7</b>	<b>120,0</b>	<b>795,2</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>66,5</b>	<b>1,5</b>	<b>214,5</b>	<b>158,5</b>	<b>512,9</b>	<b>5,0</b>

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		8,6	12,0	52,5	344,2	0,1	0,1	0,1	0,8	147,9	31,4	133,8	1,2

<b>обед</b>														
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	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	Котлета мясная	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,3</b>	<b>46,5</b>	<b>212,1</b>	<b>1366,0</b>	<b>10,3</b>	<b>2,4</b>	<b>23,1</b>	<b>4,4</b>	<b>402,1</b>	<b>153,6</b>	<b>576,1</b>	<b>9,7</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>423,3</b>	<b>412,1</b>	<b>1907,3</b>	<b>12777,9</b>	<b>15,1</b>	<b>37,3</b>	<b>841,1</b>	<b>264,5</b>	<b>#####</b>	<b>2059,1</b>	<b>6837,7</b>	<b>126,3</b>
	Завтрак		126,2	132,7	650,0	4228,5	1,6	2,8	170,3	15,4	#####	430,5	1507,6	18,6
	Обед		266,4	222,9	1045,8	7130,9	12,9	27,8	494,7	234,5	#####	1321,2	4610,6	92,7
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>42,3</b>	<b>41,2</b>	<b>190,7</b>	<b>1277,8</b>	<b>1,5</b>	<b>3,7</b>	<b>84,1</b>	<b>26,4</b>	<b>387,4</b>	<b>205,9</b>	<b>683,8</b>	<b>12,6</b>
	Завтрак		12,6	13,3	65,0	422,9	0,2	0,3	17,0	1,5	149,9	43,0	150,8	1,9
	Обед		26,6	22,3	104,6	713,1	1,3	2,8	49,5	23,4	182,5	132,1	461,1	9,3
	<b>% соотношение</b>													
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>								
	<b>Обед</b>					<b>30%</b>								

**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	
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

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МКОУ «СОШ№1»



/ В.М. Голошапов

Примерное десятидневное меню

для МКОУ «Советская средняя общеобразовательная школа №1»

для детей от 11 лет и старше

П. Кшенский 2021-2022г.

## Возрастная категория: 12 лет и старше

День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		8,6	3,8	52,4	269,2	0,1	0,1	0,1	0,0	145,7	31,1	131,9	1,2
<b>обед</b>														
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 свин.	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
	компот	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
	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		27,1	20,0	86,2	629,3	0,3	1,0	136,4	3,6	332,9	104,3	684,4	9,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,7</b>	<b>23,8</b>	<b>138,6</b>	<b>898,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>136,5</b>	<b>3,6</b>	<b>478,6</b>	<b>135,4</b>	<b>816,2</b>	<b>11,0</b>

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
	булочка	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		4,6	4,8	45,4	242,0	0,2	0,1	42,2	0,1	69,9	0,7	12,0	0,6
<b>обед</b>														
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	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
	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		22,7	13,6	66,9	473,3	0,3	3,0	34,2	0,4	211,1	54,4	318,6	10,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,3</b>	<b>18,4</b>	<b>112,3</b>	<b>715,3</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>76,4</b>	<b>0,4</b>	<b>281,0</b>	<b>55,1</b>	<b>330,6</b>	<b>11,5</b>



**Здень**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
	булочка													
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		0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

<b>обед</b>														
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
	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		29,5	19,5	105,8	715,7	0,1	0,5	22,5	29,2	139,9	154,7	573,2	14,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,3</b>	<b>32,7</b>	<b>189,8</b>	<b>1171,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>32,6</b>	<b>193,4</b>	<b>194,4</b>	<b>764,7</b>	<b>17,0</b>

4день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		11,1	5,9	76,9	389,2	0,1	0,3	7,1	0,1	37,8	46,8	122,1	1,7

<b>обед</b>														
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	Рыба	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
	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		18,2	13,7	87,2	546,5	0,7	0,8	49,0	0,8	186,5	79,5	525,7	2,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,3</b>	<b>19,6</b>	<b>164,1</b>	<b>935,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>56,1</b>	<b>0,9</b>	<b>224,2</b>	<b>126,3</b>	<b>647,8</b>	<b>4,5</b>

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		8,6	3,8	52,4	269,2	0,1	0,1	0,1	0,0	145,7	31,1	131,9	1,2

<b>обед</b>														
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	Бедро цб	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
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		39,1	26,4	101,2	801,8	0,2	6,4	7,0	4,6	111,2	247,8	267,1	15,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,7</b>	<b>30,1</b>	<b>153,6</b>	<b>1071,0</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>256,9</b>	<b>278,9</b>	<b>398,9</b>	<b>17,1</b>

**бдень**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>завтрак</b>														
	Печенье	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		1,0	0,9	34,6	149,3	0,1	0,0	40,0	0,0	29,7	3,3	12,0	0,6

<b>обед</b>														
ТТК №5	салат "Винегрет"	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
	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		20,5	19,7	100,2	658,1	0,4	0,8	27,8	3,0	143,8	100,0	401,3	6,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,5</b>	<b>20,6</b>	<b>134,9</b>	<b>807,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>67,9</b>	<b>3,0</b>	<b>173,5</b>	<b>103,3</b>	<b>413,3</b>	<b>7,1</b>

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
	Пряник	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		10,7	5,5	82,8	412,9	0,2	0,2	42,2	0,1	85,9	23,1	67,0	1,6

<b>обед</b>														
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	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
697	Курица отварная	125	22,6	17,0	0,3	244	2,7	1,6	4,4	2,7	3,3	6,5	4,8	8,9
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
	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		33,5	27,3	91,2	740,4	0,4	0,4	28,4	2,5	177,1	83,6	339,6	8,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,1</b>	<b>32,8</b>	<b>174,0</b>	<b>1153,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>70,6</b>	<b>2,6</b>	<b>263,1</b>	<b>106,7</b>	<b>406,6</b>	<b>9,7</b>

**8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>завтрак</b>															
41	Булочка	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		6,4	13,1	52,5	344,7	0,1	0,1	0,0	1,2	29,0	26,1	57,9	1,1	

<b>обед</b>															
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	Туш.картофель 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	
	Чай	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		33,0	36,3	154,0	1044,8	0,1	1,1	102,2	185,4	132,1	237,1	706,6	12,0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,3</b>	<b>49,3</b>	<b>206,5</b>	<b>1389,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>102,2</b>	<b>186,6</b>	<b>161,0</b>	<b>263,2</b>	<b>764,5</b>	<b>13,1</b>	

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
698	Блинчики	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
	всего		9,6	16,8	26,6	296,0	0,1	0,1	2,2	0,1	78,9	20,7	161,0	1,7
<b>обед</b>														
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	Пельмени	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
	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		16,2	11,9	93,4	499,2	0,4	11,5	64,3	1,4	135,6	137,8	351,9	3,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,8</b>	<b>28,7</b>	<b>120,0</b>	<b>795,2</b>	<b>0,4</b>	<b>11,6</b>	<b>66,5</b>	<b>1,5</b>	<b>214,5</b>	<b>158,5</b>	<b>512,9</b>	<b>5,0</b>

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
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		8,6	12,0	52,5	344,2	0,1	0,1	0,1	0,8	147,9	31,4	133,8	1,2

<b>обед</b>														
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	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	Котлета мясная	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,3</b>	<b>46,5</b>	<b>212,1</b>	<b>1366,0</b>	<b>10,3</b>	<b>2,4</b>	<b>23,1</b>	<b>4,4</b>	<b>402,1</b>	<b>153,6</b>	<b>576,1</b>	<b>9,7</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>423,3</b>	<b>412,1</b>	<b>1907,3</b>	<b>12777,9</b>	<b>15,1</b>	<b>37,3</b>	<b>841,1</b>	<b>264,5</b>	<b>#####</b>	<b>2059,1</b>	<b>6837,7</b>	<b>126,3</b>
	Завтрак		126,2	132,7	650,0	4228,5	1,6	2,8	170,3	15,4	#####	430,5	1507,6	18,6
	Обед		266,4	222,9	1045,8	7130,9	12,9	27,8	494,7	234,5	#####	1321,2	4610,6	92,7
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>42,3</b>	<b>41,2</b>	<b>190,7</b>	<b>1277,8</b>	<b>1,5</b>	<b>3,7</b>	<b>84,1</b>	<b>26,4</b>	<b>387,4</b>	<b>205,9</b>	<b>683,8</b>	<b>12,6</b>
	Завтрак		12,6	13,3	65,0	422,9	0,2	0,3	17,0	1,5	149,9	43,0	150,8	1,9
	Обед		26,6	22,3	104,6	713,1	1,3	2,8	49,5	23,4	182,5	132,1	461,1	9,3
	<b>% соотношение</b>													
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>								
	<b>Обед</b>					<b>30%</b>								



**Ведомость контроля за рационом питания (12лет и старше)**

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 (12 лет и старше)**

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

