

День: 1. Понедельник**Неделя: первая****льгота 5-11класс****Возрастная категория: 12-18 лет**

| № рецепт уры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|--------------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными издел. | 200 | 4,4 | 3,8 | 14,4 | 120,0 | 26,4 | 0,1 | 0,7 | 130,4 | 109,5 | 0,5 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 40,0 | 0,1 | 1,4 | 240,0 | 180,0 | 0,2 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| 338 | Фрукты | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 20,8 | 14,3 | 2,9 |
| | итого | 560 | 13,9 | 10,7 | 48,2 | 363,3 | 66,4 | 0,3 | 15,1 | 428,7 | 342,5 | 4,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 1,3 | 3,3 | 6,5 | 60,4 | 0,0 | 0,0 | 17,1 | 25,0 | 28,3 | 0,5 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 7,9 | 89,8 | 0,0 | 0,1 | 15,8 | 49,3 | 49,0 | 0,8 |
| 171 | Каша гречневая | 200 | 6,8 | 8,0 | 40,1 | 341,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 36,1 | 36,7 | 2,7 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 140 | 13,7 | 6,9 | 5,3 | 147,0 | 8,1 | 0,1 | 5,2 | 54,7 | 227,1 | 1,2 |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 210,0 | 10,0 | 0,0 | 1,3 | 126,6 | 92,8 | 0,4 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 950 | 30,9 | 26,8 | 101,5 | 1008,3 | 18,2 | 0,6 | 39,6 | 351,0 | 510,0 | 7,5 |
| | ИТОГО за день | 1410 | 40,3 | 32,1 | 175,5 | 1199,6 | 74,5 | 0,7 | 38,7 | 616,3 | 794,5 | 9,5 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

День: 2. Вторник**Неделя: первая****Возрастная категория: 12-18 лет**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 22,5 | 11,2 | 45,6 | 373,3 | 35,0 | 0,2 | 8,2 | 100,0 | 236,7 | 2,3 |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 0,1 | 5,1 | 11,2 | 90,1 | 0,0 | 0,0 | 16,9 | 33,5 | 29,4 | 1,0 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 50,0 | 51,6 | 1,4 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| п/п | Кисель п/п | 200 | 0,3 | 0,0 | 39,4 | 160,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 22,5 | 18,5 | 0,2 |
| | итого | 630 | 29,6 | 26,3 | 87,0 | 716,7 | 75,0 | 0,5 | 25,2 | 207,8 | 358,1 | 5,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с сол. огурцом и зелен.гор | 100 | 1,4 | 6,0 | 6,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 30,7 | 39,5 | 1,1 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250 | 2,0 | 5,1 | 12,0 | 107,3 | 0,0 | 0,1 | 8,4 | 29,2 | 56,7 | 0,9 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 3,4 | 22,0 | 16,4 | 270,5 | 87,6 | 0,1 | 23,8 | 70,8 | 85,7 | 1,1 |
| 295 | Котлета (филе куриное) | 100 | 15,3 | 29,4 | 15,4 | 388,0 | 91,4 | 0,1 | 1,0 | 55,5 | 93,5 | 1,4 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 114,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 14,2 | 4,4 | 1,0 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 910 | 28,0 | 65,0 | 103,8 | 1125,2 | 179,0 | 0,6 | 40,5 | 259,8 | 356,1 | 7,4 |
| | ИТОГО за день | 1540 | 57,6 | 91,3 | 190,8 | 1842,0 | 254,0 | 1,1 | 65,7 | 467,6 | 714,2 | 13,1 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

День: 3. Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенкой (125/20) | 145 | 25,9 | 17,6 | 39,5 | 417,6 | 107,6 | 0,1 | 1,2 | 226,6 | 313,9 | 1,7 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 76,8 | 1,0 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 40,0 | 0,1 | 1,4 | 240,0 | 180,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 389 | Сок | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,0 | 0,1 | 20,0 | 32,0 | 22,0 | 4,4 |
| | итого | 635 | 42,5 | 30,0 | 88,9 | 808,6 | 247,6 | 0,5 | 22,7 | 572,7 | 656,4 | 8,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,4 | 10,0 | 7,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 9,6 | 31,2 | 43,3 | 0,8 |
| 82 | Борщ с картофелем со сметаной | 250 | 1,8 | 4,9 | 10,9 | 103,8 | 0,0 | 0,1 | 10,7 | 49,7 | 54,6 | 1,2 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 22,5 | 11,2 | 45,6 | 373,3 | 35,0 | 0,2 | 8,2 | 45,1 | 236,7 | 2,3 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 132,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 32,5 | 23,4 | 0,7 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 11,0 | 2,2 |
| | итого | 960 | 32,5 | 29,0 | 131,4 | 941,9 | 35,0 | 0,6 | 39,8 | 234,0 | 445,2 | 9,2 |
| | ИТОГО за день | 1595 | 75,0 | 59,0 | 220,3 | 1750,5 | 282,6 | 1,0 | 62,5 | 806,7 | 1101,6 | 18,1 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

День: 4. Четверг**Неделя: первая****Возрастная категория: 12-18 лет**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,7 | 209,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 60,9 | 0,5 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 15,5 | 16,0 | 139,8 | 49,4 | 0,1 | 0,7 | 74,3 | 188,5 | 1,5 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 24,4 | 0,1 | 1,6 | 152,2 | 124,6 | 0,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 11,0 | 2,2 |
| | итого | 610 | 26,1 | 34,0 | 101,7 | 715,1 | 113,8 | 0,4 | 12,4 | 298,4 | 451,7 | 6,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,5 | 81,7 | 0,0 | 0,1 | 3,4 | 25,8 | 52,8 | 0,7 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (рисовой) | 250 | 2,0 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 0,0 | 0,1 | 8,3 | 26,7 | 56,0 | 0,9 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 68,6 | 0 | 0,08 | 0 | 6,48 | 49,56 | 1,48 |
| 278 | Тефтели (говядина) со сметанно-томатным соусом | 150 | 10,7 | 11,9 | 14,0 | 205,9 | 46,3 | 0,1 | 1,0 | 38,1 | 120,5 | 1,2 |
| 378 | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 15,9 | 81,0 | 10,0 | 0,0 | 1,3 | 126,6 | 92,8 | 0,4 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 960 | 28,5 | 24,4 | 114,5 | 682,9 | 56,3 | 0,6 | 14,1 | 283,1 | 447,8 | 6,5 |
| | ИТОГО за день | 1570 | 49,7 | 48,6 | 232,4 | 1633,6 | 116,5 | 10,0 | 24,1 | 299,1 | 458,8 | 8,7 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

День: 5. Пятница**Неделя: первая****Возрастная категория: 12-18 лет**

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулес | 200 | 8,7 | 11,1 | 44,3 | 312,0 | 54,8 | 0,1 | 1,0 | 146,8 | 221,3 | 2,3 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 20,0 | 0,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Кондитерское изделие | 100 | 6,7 | 7,6 | 72,1 | 383,0 | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 19,8 | 75,0 | 1,4 |
| | итого | 450 | 16,7 | 15,8 | 81,8 | 546,6 | 74,8 | 0,4 | 2,4 | 324,7 | 375,0 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 35,9 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 23,0 | 24,0 | 0,6 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 5,0 | 7,9 | 89,8 | 0,0 | 0,1 | 15,8 | 49,3 | 49,0 | 0,8 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,3 | 183,0 | 0,0 | 0,2 | 24,2 | 49,3 | 115,5 | 1,3 |
| 295 | Котлета из филе курицы | 100 | 15,3 | 29,4 | 15,4 | 91,5 | 91,4 | 0,1 | 1,0 | 55,5 | 93,5 | 1,4 |
| 342 | Компот из св. яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 114,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 14,2 | 4,4 | 1,0 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 910 | 27,9 | 43,4 | 106,0 | 674,7 | 91,4 | 0,6 | 45,8 | 250,7 | 362,6 | 7,1 |
| | ИТОГО за день | 1380 | 45,2 | 43,2 | 176,6 | 1325,9 | 144,2 | 1,1 | 57,3 | 559,7 | 931,2 | 15,8 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

День: 6. Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром 150/25 | 175 | 11,8 | 13,9 | 29,9 | 196,5 | 100,8 | 0,1 | 0,2 | 258,3 | 176,8 | 1,1 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 20,0 | 0,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 0,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 389 | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 14,0 | 14,0 | 2,8 |
| | итого | 635 | 21,0 | 25,9 | 87,7 | 581,9 | 160,8 | 0,3 | 5,6 | 452,6 | 347,5 | 5,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,1 | 11,5 | 81,7 | 0,0 | 0,1 | 3,4 | 25,8 | 52,8 | 0,7 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со метаной | 250 | 2,0 | 5,1 | 12,0 | 107,3 | 0,0 | 0,1 | 8,4 | 29,2 | 56,7 | 0,9 |
| 171 | Каша гречневая | 200 | 6,8 | 8,0 | 40,1 | 341,2 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 36,1 | 36,7 | 2,7 |
| 278 | Бефстроганов (говядина) | 100 | 7,1 | 8,0 | 9,3 | 137,3 | 30,8 | 0,1 | 0,7 | 25,4 | 80,3 | 0,8 |
| 342 | Компот из св. яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 114,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 14,2 | 4,4 | 1,0 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 910 | 23,1 | 23,7 | 126,5 | 941,9 | 30,9 | 0,6 | 13,7 | 190,0 | 307,1 | 7,9 |
| | ИТОГО за день | 1580 | 44,7 | 51,5 | 225,1 | 1514,1 | 198,5 | 0,8 | 19,6 | 598,8 | 724,2 | 12,0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-----|
| Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |
|--------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-----|

День: 7. Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137,3 | 0,0 | 0,1 | 18,2 | 37,0 | 86,6 | 1,0 |
| 278 | Тефтели (говядина) в томатно-сметанном соусе | 150 | 10,7 | 11,9 | 14,0 | 205,9 | 46,3 | 0,1 | 1,0 | 38,1 | 120,5 | 1,2 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 24,4 | 0,1 | 1,6 | 152,2 | 124,6 | 0,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 11,0 | 2,2 |
| | Итого | 660 | 19,6 | 26,0 | 78,8 | 640,1 | 95,2 | 0,5 | 30,5 | 285,1 | 369,2 | 6,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 1,4 | 6,0 | 6,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 30,7 | 39,5 | 1,1 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,3 | 16,5 | 148,3 | 0,0 | 0,2 | 5,8 | 42,7 | 88,1 | 2,1 |
| 289 | Рагу из птицы | 250 | 18,3 | 15,2 | 21,7 | 297,2 | 30,0 | 0,1 | 16,7 | 40,9 | 197,3 | 2,6 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 132,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 32,5 | 23,4 | 0,7 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | Итого | 860 | 31,6 | 29,0 | 102,4 | 823,1 | 30,0 | 0,7 | 29,8 | 206,1 | 424,5 | 8,4 |
| | ИТОГО за день | 1520 | 51,1 | 49,0 | 186,4 | 1459,9 | 125,2 | 1,2 | 57,7 | 486,3 | 807,0 | 14,1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-----|
| Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |
|--------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-----|

День: 8. Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 171 | Каша гречневая | 150 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260,0 | 0,06 | 0,13 | 0 | 36,09 | 36,66 | 2,65 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 15,5 | 16,0 | 256,0 | 49,4 | 0,1 | 0,7 | 74,3 | 188,5 | 1,5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 20,0 | 0,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 11,0 | 2,2 |
| | итого | 600 | 28,3 | 28,6 | 103,3 | 797,6 | 69,5 | 0,5 | 12,1 | 304,3 | 389,8 | 8,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 0,1 | 5,1 | 11,2 | 90,1 | 0,0 | 0,0 | 16,9 | 33,5 | 29,4 | 1,0 |
| 82 | Борщ с картофелем и сметаной | 250 | 1,8 | 4,9 | 10,9 | 103,8 | 0,0 | 0,1 | 10,7 | 49,7 | 54,6 | 1,2 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,3 | 183,0 | 0,0 | 0,2 | 24,2 | 49,3 | 115,5 | 1,3 |
| 245 | Бефстроганов (говяд) | 100 | 7,1 | 8,0 | 9,3 | 137,3 | 30,8 | 0,1 | 0,7 | 25,4 | 80,3 | 0,8 |
| п/п | Кисель п/п | 200 | 0,3 | 0,0 | 39,4 | 160,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 22,5 | 18,5 | 0,2 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 910 | 19,2 | 26,7 | 123,9 | 834,0 | 30,8 | 0,6 | 55,0 | 239,8 | 374,5 | 6,5 |
| | ИТОГО за день | 1560 | 52,0 | 60,1 | 233,5 | 1718,3 | 120,2 | 1,1 | 67,7 | 583,2 | 839,0 | 15,4 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

День: 9. Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 289 | Рагу из курицы | 200 | 3,4 | 22,0 | 16,4 | 270,5 | 87,6 | 0,1 | 23,8 | 70,8 | 85,7 | 1,1 |
| 386 | Кисломолочный напиток | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 40,0 | 0,1 | 1,4 | 240,0 | 180,0 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 16,0 | 11,0 | 2,2 |
| | итого | 550 | 14,5 | 29,4 | 55,7 | 551,5 | 127,6 | 0,4 | 35,4 | 378,9 | 340,4 | 5,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет | 100 | 1,4 | 10,0 | 7,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 9,6 | 31,2 | 43,3 | 0,8 |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,8 | 15,4 | 106,0 | 0,0 | 0,1 | 11,1 | 29,7 | 72,2 | 1,2 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 7,4 | 6,0 | 35,3 | 224,6 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 6,5 | 49,6 | 1,5 |
| 295 | Котлета из филе курицы | 100 | 15,3 | 29,4 | 15,4 | 388,0 | 91,4 | 0,1 | 1,0 | 55,5 | 93,5 | 1,4 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100,6 | 20,0 | 0,0 | 1,3 | 125,8 | 90,0 | 0,1 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 103,6 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 22,0 | 76,8 | 1,0 |
| | итого | 950 | 40,3 | 57,9 | 115,4 | 1207,8 | 211,4 | 0,7 | 23,2 | 330,1 | 501,6 | 7,9 |
| | ИТОГО за день | 1500 | 54,8 | 87,2 | 171,2 | 1759,3 | 339,0 | 1,1 | 58,6 | 709,0 | 842,0 | 13,1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-----|
| Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |
|--------------------|------|------|------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-----|

День: 10. Пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 22,5 | 11,2 | 45,6 | 373,3 | 35,0 | 0,2 | 8,2 | 45,1 | 236,7 | 2,3 |
| 70 | Соленый огурец | 100 | 1,4 | 6,0 | 6,3 | 85,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 30,7 | 39,5 | 1,1 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 24,4 | 0,1 | 1,6 | 152,2 | 124,6 | 0,5 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 40,0 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 3,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 14,6 | 25,0 | 0,6 |
| | итого | 610 | 33,0 | 30,0 | 91,1 | 776,9 | 99,4 | 0,5 | 15,8 | 282,6 | 467,4 | 5,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| п/п | Зеленый горошек консервиров. | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 13,8 | 14,4 | 0,4 |
| 101 | Суп картофельный с крупой гречневой | 250 | 2,0 | 2,7 | 12,1 | 85,8 | 0,0 | 0,1 | 8,3 | 26,7 | 56,0 | 0,9 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,4 | 27,3 | 183,0 | 0,0 | 0,2 | 24,2 | 49,3 | 115,5 | 1,3 |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | 13,0 | 15,5 | 16,0 | 256,0 | 49,4 | 0,1 | 0,7 | 74,3 | 188,5 | 1,5 |
| 342 | Компот из св. яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 114,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 14,2 | 4,4 | 1,0 |
| | Хлеб белый | 30 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 37,5 | 38,7 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 21,9 | 37,5 | 0,8 |
| | итого | 870 | 25,5 | 27,1 | 110,1 | 805,3 | 49,4 | 0,6 | 36,5 | 237,7 | 454,9 | 6,9 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| | ИТОГО за день | 1520 | 58,1 | 72,8 | 191,0 | 1673,6 | 236,4 | 1,1 | 53,3 | 550,9 | 902,2 | 12,5 |
| | Норматив по САНПиН | 1350 | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ "Новоивановская средняя школа им. Масько П.Н."

Старикова А.А.

" ____ " _____ 20 г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЧЕРНОМОРСКОГО РАЙОНА МБОУ "Новоивановская средняя школа им. Масько П.Н."**

(Возрастная категория детей (льгота) от 12 до 18 лет)

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг |
|-------------|--------------------------------|-------|-------------|---------|-------|---------|
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | 1 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1 | | | 1 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | | | 1 | |
| | Йогурт | 150 | 1 | | | |
| 389 | Сок плодовый | 200 | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | | 1 | |
| 342 | Компот из свеж яблок | 200 | 1 | | | 1 |
| 359 | Кисель из сока | 200 | | 1 | | |
| | Хлеб белый | 30 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 14 | Масло | 5 | | | | 1 |
| 14 | Масло | 10 | 1 | 1 | | |
| 15 | Сыр | 10 | | | | 1 |
| 208 | Яйцо вареное | 40 | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | | 1 | 1 |
| 338 | Фрукты | 150 | 1 | 1 | | |
| | Кондитерские изделия | 50 | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 1 | | | |
| 71 | Помидора свежая | 100 | | | 1 | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | | 1 | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | | | | 1 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 250 | 1 | | | |
| 81 | Борщ | 250 | | 1 | | |
| 104 | Суп картофель с фрикадельками | 250 | | | | |
| 102 | Суп картоф с бобовыми | 250 | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | | | 1 | |
| 103 | Суп картофель с макаронами | 250 | | | | 1 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | | 1 | | |
| 304 | Рис отварной | 200 | 1 | | | |
| 310 | Картофель отварной | 200 | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | | | | 1 |
| 218 | Вареники ленивые с сахаром | 100 | | 1 | | |
| 289 | Рагу из птицы | 200 | 1 | | | |
| 291 | Плов из птицы | 250 | | | | |
| 284 | Печень по-строгановски | 100 | | | | 1 |
| 284 | Печень по-строгановски | 150 | | | | |
| 263 | Рагу из свинины | 250 | | | | 1 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 140 | 1 | | | |
| 234 | Котлета рыбная | 100 | | | 1 | |
| 210 | Омлет натуральный | 75 | | 1 | | |
| | Молоко сгущеное | 40 | | | 1 | |
| 219 | Сырники из творога | 150 | | | 1 | |
| 268 | Котлета мясная | 100 | | 1 | | |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | | | 1 | |

| | | | | | | |
|-----|---------------------------|-----|--|--|--|--|
| 278 | Тефтели | 150 | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 250 | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | | | | |
| | | | | | | |

| Пятница | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Кол-во |
|---------|-------------|---------|-------|---------|---------|--------|
| | 1 | | | | | 1 |
| | | 1 | | | 1 | 3 |
| 1 | | | 1 | 1 | | 5 |
| | 1 | 1 | 1 | | 1 | 5 |
| 1 | | | | | | 2 |
| 1 | 1 | 1 | | 1 | | 4 |
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 2 |
| | 1 | | | | | 2 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 18 |
| 1 | | | 2 | | | 4 |
| | 1 | 1 | 1 | | 1 | 6 |
| 1 | | | | | 1 | 3 |
| | | | | 1 | | 1 |
| | | | 1 | | 1 | 4 |
| | | 1 | | | | 3 |
| | | | 1 | | | 1 |
| 1 | | 1 | | | | 3 |
| | 1 | | 1 | | 1 | 4 |
| 1 | | | 1 | | | 3 |
| | | | | 1 | | 2 |
| | | | 1 | | | 2 |
| 1 | | | | | 1 | 3 |
| | | | | 1 | | 1 |
| | | 1 | | | | 1 |
| | 1 | | | | | 2 |
| | | | | | | 1 |
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | 1 | | 2 |
| | | | | | 1 | 1 |
| 1 | | | 1 | | | 3 |
| | | 1 | | | | 2 |
| | | | 1 | | | 2 |
| | | 1 | | | | 1 |
| | | | | | | 1 |
| | | | | | 1 | 1 |
| | | | | 1 | | 2 |
| 1 | | | 1 | | | 3 |
| | | 1 | | | | 2 |
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 1 |
| 1 | | | | | 1 | 3 |
| | 1 | | | | | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| | 1 | | | | | 1 |
| | | | | 1 | | 1 |
| 1 | | | | | | 1 |
| | | | | | | |

| | Молоко и кислом. пр-ты | Творог | Сметана | Сыр | Масло сливочное | Яйцо (гр) | Мясо |
|--------------------------------|---------------------------|--------|---------|------|--------------------|-----------|------|
| Каша вязкая молочная гречневая | 100 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | | | | | |
| Какао с молоком | 500,0 | | | | | | |
| Напиток кофейный с молоком | 500,0 | | | | | | |
| Йогурт | 400,0 | | | | | | |
| Сок плодовый | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | |
| Компот из свеж яблок | | | | | | | |
| Кисель из сока | | | | | | | |
| Хлеб белый | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | | | | |
| Масло | | | | | 20,0 | | |
| Масло | | | | | 60,0 | | |
| Сыр | | | | 30,0 | | | |
| Яйцо | | | | | | 40,0 | |
| Фрукты | | | | | | | |
| Фрукты | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | | | | | | | |
| Огурец свежий | | | | | | | |
| Помидора свежая | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | | | | | | | |
| Борщ | | | | | | | |
| Суп картофель с фрикадельками | | | | | | 3 | 40 |
| Суп картоф с бобовыми | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | | | | | | | |
| Суп картофель с макаронами | | | | | | | |
| Рагу из овощей | | | 30 | | | | |
| Рис отварной | | | | | 18 | | |
| Картофель отварной | | | | | 7 | | |
| Картофельное пюре | 90 | | | | 27 | | |
| Вареники ленивые с сахаром | | 155,8 | | | | 11,4 | |
| Рагу из птицы | | | | | | | |
| Плов из птицы | | | | | | | |
| Печень по-строгановски | | | 11,5 | | 1 | | |
| Печень по-строгановски | | | 17,3 | | 1,5 | | |
| Рагу из свинины | | | | | | | 100 |
| Рыба тушеная с овощами | | | | | | | |
| Котлета рыбная | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 42,4 | | | | 5,8 | 113,2 | |
| Молоко сгущеное | 160 | | | | | | |
| Сырники из творога | | 150 | | | | 6 | |
| Котлета мясная | | | | | | | 222 |
| Капуста тушеная | | | | | 14 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Тефтели | | | 17 | | | | 52 |
| Макароны отварные с сыром | | | | 40 | 10 | | |
| Макароны отварные | | | | | 7 | | |
| | | | | | | | |
| ИТОГО за 10 дней | 1792,40 | 305,80 | 75,80 | 70,00 | 171,30 | 173,60 | 414,00 |

| Птица | Субпродукты говяжьей | Рыба (филе) | Картофель | Овощи | Фрукты свежие | Сухофрукты | Сок фруктовый | Крупы, бобовые | Макаронные изделия | Мука пшеничная |
|-------|-------------------------|-------------|-----------|-------|------------------|------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| | | | | | | | | 50 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 800,0 | | | |
| | | | | | | 50,0 | | | | |
| | | | | | 80,0 | | | | | |
| | | | | | | | 120,0 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | 400,0 | | | | | |
| | | | | | 450,0 | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | 300 | | | | | | |
| | | | | 400 | | | | | | |
| | | | | 267 | | | | | | |
| | | | | 192 | | | | | | |
| | | | | 185 | | | | | | 5 |
| | | | | 277,5 | | | | | | |
| | | | 100 | 24 | | | | | | |
| | | | 50 | 22,5 | | | | 20 | | |
| | | | 150 | 60 | | | | 10 | | |
| | | | 75 | 20 | | | | | 10 | |
| | | | 128 | 240 | | | | | | 9 |
| | | | | | | | | 144 | | |
| | | | 200 | | | | | | | |
| | | | 513 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 22 |
| 156 | | | 182 | 60 | | | | | | 2 |
| 113 | | | | 25 | | | | 58 | | |
| | 74 | | | 10 | | | | | | 3,5 |
| | 111 | | | 15 | | | | | | 5,3 |
| | | | 114 | 38 | | | | | | 3 |
| | | 173,6 | | 84 | | | | | | |
| | | 198 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 21 |
| | | | | | | | | | | 4 |
| | | | | 482 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | 27 | | | | | | 10 |
| | | | | | | | | | 68 | |
| | | | | | | | | | 68 | |
| | | | | | | | | | | |
| 269,00 | 185,00 | 371,60 | 1512,00 | 2729,00 | 930,00 | 50,00 | 920,00 | 282,00 | 146,00 | 84,80 |

| Дрожжи | Крахмал | Масло растительное | Чай | Какао-порошок | Кофейный напиток | Сахар | Соль | Хлеб белый | Хлеб ржаной | Кондитерские изделия |
|--------|---------|--------------------|-----|---------------|------------------|-------|------|------------|-------------|----------------------|
| | | | | | | 16,0 | 0,6 | | | |
| | | | 1,5 | | | 45,0 | | | | |
| | | | | 20,0 | | 100,0 | | | | |
| | | | | | 25,0 | 100,0 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 20,0 | | | | |
| | | | | | | 48,0 | | | | |
| | 20,0 | | | | | 40,0 | | | | |
| | | | | | | | | 600,0 | | |
| | | | | | | | | | 360,0 | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 50,0 |
| | | | | | | | | | | |
| | | 15 | | | | 15 | 4,5 | | | |
| | | | | | | 10 | | | | |
| | | 10 | | | | | 2,5 | | | |
| | | 15 | | | | 7,5 | 3,75 | | | |
| | | 3 | | | | | 1 | | | |
| | | 5 | | | | | 1,25 | | | |
| | | 10 | | | | | 2,5 | | | |
| | | 2,5 | | | | | 1,25 | | | |
| | | 16 | | | | | 3,2 | | | |
| | | | | | | | 4 | | | |
| | | | | | | | 2 | | | |
| | | | | | | | 6 | | | |
| | | | | | | 31,4 | 3,6 | | | |
| | | 14 | | | | | 2 | | | |
| | | 12 | | | | | 1 | | | |
| | | 6 | | | | | 0,5 | | | |
| | | 9 | | | | | 0,5 | | | |
| | | 11 | | | | | 1 | | | |
| | | 14 | | | | 5,6 | 2,8 | | | |
| | | 30 | | | | | 3 | 84 | | |
| | | | | | | | 1,5 | | | |
| | | 9 | | | | 12 | 0,75 | | | |
| | | 18 | | | | | 1,5 | 84 | | |
| | | | | | | 12 | 4 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| | | 8 | | | | | 1 | 11 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 3 | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 0,00 | 20,00 | 207,50 | 1,50 | 20,00 | 25,00 | 462,50 | 58,70 | 779,00 | 360,00 | 50,00 |

Ведомость контроля за рационом питания детей в возрасте от 12 до 18 лет

с _____ по _____

| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ | Пищевая ценность | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|---------------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|
| | Б | Ж | У | | А | В ₁ | С | Са | Р | Fe |
| Норматив по САНПИН (55%) | 49,5 | 50,6 | 210,7 | 1 496,0 | 495,0 | 0,8 | 38,5 | 660,0 | 660,0 | 9,9 |
| Понедельник | 40,3 | 32,1 | 175,5 | 1 199,6 | 74,5 | 0,7 | 38,7 | 616,3 | 794,5 | 9,5 |
| Вторник | 57,6 | 91,3 | 190,8 | 1 842,0 | 254,0 | 1,1 | 65,7 | 467,6 | 714,2 | 13,1 |
| Среда | 75,0 | 59,0 | 220,3 | 1 750,5 | 282,6 | 1,0 | 62,5 | 806,7 | 1 101,6 | 18,1 |
| Четверг | 49,7 | 48,6 | 232,4 | 1 633,6 | 116,5 | 10,0 | 24,1 | 299,1 | 458,8 | 8,7 |
| Пятница | 45,2 | 43,2 | 176,6 | 1 325,9 | 144,2 | 1,1 | 57,3 | 559,7 | 931,2 | 15,8 |
| Среднее на 1 неделе | 53,6 | 54,8 | 199,1 | 1 550,3 | 174,4 | 2,8 | 49,7 | 549,9 | 800,1 | 13,0 |
| Отклонение от норматива | 8,2% | 8,4% | -5,5% | 3,6% | -65% | 248,9% | 29,0% | -16,7% | 21,2% | 31,7% |
| Понедельник | 44,7 | 51,5 | 225,1 | 1 514,1 | 198,5 | 0,8 | 19,6 | 598,8 | 724,2 | 12,0 |
| Вторник | 51,1 | 49,0 | 186,4 | 1 459,9 | 125,2 | 1,2 | 57,7 | 486,3 | 807,0 | 14,1 |
| Среда | 52,0 | 60,1 | 233,5 | 1 718,3 | 120,2 | 1,1 | 67,7 | 583,2 | 839,0 | 15,4 |
| Четверг | 54,8 | 87,2 | 171,2 | 1 759,3 | 339,0 | 1,1 | 58,6 | 709,0 | 842,0 | 13,1 |
| Пятница | 58,1 | 72,8 | 191,0 | 1 673,6 | 236,4 | 1,1 | 53,3 | 550,9 | 902,2 | 12,5 |
| Среднее на 2 неделе | 52,1 | 64,1 | 201,4 | 1 625,0 | 203,9 | 1,1 | 51,4 | 585,6 | 822,9 | 13,4 |
| Отклонение от норматива | 5,3% | 26,7% | -4,4% | 8,6% | -59% | 32,9% | 33,5% | -11,3% | 24,7% | 35,6% |
| Среднее за 10 дней | 52,9 | 59,5 | 200,3 | 1 587,7 | 189,1 | 1,9 | 50,5 | 567,8 | 811,5 | 13,2 |
| Отклонение от нормы за 10 дней | 6,8% | 17,6% | -4,9% | 6,1% | -62% | 140,9% | 31,2% | -14,0% | 23,0% | 33,7% |

| п/п | Наименование группы пищевой продукции | Количество потребленной продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | Среднее за 10 дней | Норма (нетто, гр). Режим питания 2 разовое | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|-----|---------------------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|--|-------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | |
| 1 | Молоко | 100,0 | | | 100,0 | 229,9 | 100,0 | 122,5 | 129,9 | 100,0 | 100,0 | 98,2 | 175,0 | -43,9 |
| 2 | Кисломолочные продукты | 200,0 | | 200,0 | | | | | | 200,0 | | 60,0 | 90,0 | -33,3 |
| 3 | Творог (5%-9% м.д.ж.) | | | 115,0 | | | | | | | | 11,5 | 30,0 | -61,7 |
| 4 | Сметана | | 20,4 | 15,0 | 25,0 | 10,4 | 8,0 | 8,0 | 8,0 | | 10,4 | 10,5 | 5,5 | 91,5 |
| 5 | Сыр | | | | | | 25,0 | | | | | 2,5 | 7,0 | -64,3 |
| 6 | Масло сливочное | 10,6 | 10,0 | 4,1 | 27,8 | 31,0 | 25,0 | 16,8 | 17,0 | 7,0 | 10,0 | 15,9 | 17,5 | -9,0 |
| 7 | Яйцо (гр) | | | 40,0 | | | | | | 40,0 | | 8,0 | 8,0 | 0,0 |
| 8 | Мясо 1 кат. | | | | 52,0 | | 81,0 | 35,0 | 81,0 | | | 24,9 | 39,0 | -36,2 |
| 9 | Птица | 20,0 | 214,0 | 140,0 | 20,0 | 145,0 | 20,0 | 123,0 | 20,0 | 157,0 | 140,0 | 99,9 | 30,0 | 233,0 |
| 11 | Рыба (филе) | 86,8 | | | 66,0 | | | | 66,0 | | 66,0 | 28,5 | 38,5 | -26,0 |
| 12 | Картофель | 30,0 | 139,0 | 41,0 | 75,0 | 200,6 | 75,0 | 292,3 | 190,6 | 212,0 | 139,0 | 139,5 | 93,0 | 49,9 |
| 13 | Овощи | 196,0 | 346,0 | 192,0 | 144,7 | 87,0 | 113,8 | 148,8 | 163,8 | 144,5 | 376,0 | 191,3 | 176,0 | 8,7 |
| 14 | Фрукты свежие | 155,0 | 40,0 | 100,0 | 100,0 | 40,0 | 40,0 | 125,0 | 100,0 | 100,0 | 40,0 | 84,0 | 92,0 | -8,7 |
| 15 | Сухофрукты | | | 50,0 | | | | 50,0 | | | | 10,0 | 10,0 | 0,0 |
| 16 | Сок плодоовощной | | | 200,0 | | | 200,0 | | | | | 40,0 | 100,0 | -60,0 |
| 17 | Крупы, бобовые | 72,0 | 63,4 | 65,9 | 157,0 | 44,0 | 82,0 | 23,0 | 71,0 | | 68,4 | 64,7 | 27,5 | 135,2 |
| 18 | Макаронные изделия | 16,0 | | | | | 51,0 | | | 67,9 | | 13,5 | 11,0 | 22,6 |
| 19 | Мука пшеничная | | 3,9 | | 8,1 | 3,9 | 10,1 | 7,4 | 10,1 | 1,0 | 3,9 | 4,8 | 10,0 | -51,6 |
| 20 | Кисель | | 18,0 | | | | | | 18,0 | | | 3,6 | 3,0 | 20,0 |
| 21 | Масло растительное | 17,0 | 37,4 | 22,4 | 16,5 | 12,0 | 19,0 | 16,0 | 28,0 | 24,5 | 33,9 | 22,7 | 9,9 | 129,0 |
| 22 | Чай | 0,4 | | | 0,4 | | | | | | | 0,1 | 1,1 | -92,7 |
| 23 | Какао-порошок | | | | 4,0 | | | 4,0 | 4,0 | | 4,0 | 1,6 | 0,7 | 128,6 |
| 24 | Кофейный напиток | | | | | 5,0 | 5,0 | | | 5,0 | | 1,5 | 1,1 | 36,4 |
| 25 | Сахар | 19,0 | 49,0 | 32,5 | 35,0 | 53,0 | 47,0 | 43,0 | 47,5 | 20,0 | 44,0 | 39,0 | 19,3 | 102,1 |
| 26 | Соль | 5,4 | 5,0 | 3,5 | 6,0 | 3,8 | 7,0 | 5,6 | 6,3 | 6,7 | 4,8 | 5,4 | 2,8 | 92,8 |
| 27 | Хлеб белый | 60,0 | 70,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 60,0 | 61,0 | 100,0 | -39,0 |
| 28 | Хлеб ржаной | 30,0 | 60,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 49,0 | 60,0 | -18,3 |
| 29 | Кондитерские изделия | | | | | 100,0 | | | | | | 10,0 | 8,3 | 20,5 |