

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Канимущан

« ____ » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко

« *ВК* » _____ 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕЛЬЕ-ЛЕГКИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

(7-11 ЛЕТ)

г. Курск

Вырастная категория: 7-11 лет

1 день.

№ п/п	Имя ребенка, наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав мг										Минеральный состав мг	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
зачетная																		
509	Йогурт молочный "Апрель"	200г	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	2.7	7.0	0.0	77.9	0.0	0.0	0.1	0.0	20.0	3.1	76.8	0.1				
1163	Чай с сахаром	200г/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				
	Чай пижмачный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.6	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0				
	Десеро		11.7	8.9	84.3	154.8	0.1	0.2	1.4	0.2	270.9	62.4	284.5	1.9				
общая																		
56	салат из свежих овощей	60	0.7	2.4	1.6	31.2	0.0	0.0	19.7	2.4	59.4	23.5	40.9	0.8				
319	суши (аппетитный с горюхой)	250	6.8	5.0	18.9	148.5	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	0.6	7.7	0.0				
862	котлета из кури	80	13.1	7.5	10.2	161.3	0.1	0.1	1.0	0.2	109.1	20.5	351.1	1.0				
913	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	0.1	0.6	3.3	0.5	83.6	42.3	192.8	0.0				
	сок	200	1.0	0.0	23.4	04.0	0.0	0.1	80.0	0.0	30.0	0.0	26.0	0.6				
1175	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				
№1	шведский хлеб	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.3	13.3	60.9	1.4				
	всего		34.7	33.2	153.2	1023.3	0.3	1.6	147.0	7.0	376.7	140.7	825.8	12.0				
	ИТОГО		48.4	42.1	239.5	1478.1	0.4	1.8	148.3	7.2	647.0	208.1	1160.3	13.9				

2 день

№ рощ	Примечание, наименование бункера	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс				
617	пушиль из люцерны (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	238,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	50,1	501,6	1,3				
	фрочка	200	0,8	0,8	14,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	70,0	0,0	12,0	0,6				
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,9	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0				
	песок		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	40,8	313,6	1,9				
			общая															
51	корм кабаржская	60	1,1	4,7	1,6	66,0	0,0	0,8	29,2	1,8	25,6	25,3	23,6	1,2				
234	борна в вакуумной к.к.р. с.с.с.м.т.	250/III	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3				
729	пшеница	200	17,3	9,3	10,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3				
1168	чав. с. д.м.ш.ш.м	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	стар. твердая	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	151,6	0,2				
	корм. пшеницы	20	1,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5				
	корм. ржаной	40	2,8	0,5	12,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	61,9	1,4				
	песок		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	0,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8				
	М1010		56,9	47,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,3	844,5	132,5	846,9	14,6				

3 день

№ п/п	Имя пациента, наименование файла	Масса порции, г	Исходные вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			калории																
586	омлет из курицы	150	10.0	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5					
608	сосиски отварная	1 шт.	5.8	12.8	0.8	112.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7					
1107	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					
	Итого		22.7	30.6	55.3	577.2	0.2	0.2	1.9	0.0	205.9	52.4	276.6	3.2					
133	Вител жел. оброчной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	0.0	0.0	10.0	0.0	37.0	13.0	43.0	1.4					
204	Рисовый суп с мелкой	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	Льняш	125	13.9	6.7	4.5	155.0	0.0	0.1	1.1	0.2	22.0	26.9	173.9	4.0					
888	каша гречневая раскладная	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	пюре из свежих овощей	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					
1118	Булочка	100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4	23.8	36.4	191.1	2.2					
№1	Чай травяной	40	2.8	0.5	14.0	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4					
	Итого		37.1	32.7	174.8	1109.7	0.1	1.1	33.1	32.6	183.7	191.1	761.6	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

№ рецепта	Продукты питания, наименование, количество	Масса порции, г	Элементы питания												
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Н1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
салатик															
572	лимо персичное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	22.0	21.6	74.0	1.1
520	каши манная молочная	205	4.8	5.1	24.5	157.0	0.0	0.2	7.0	0.2	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	4.0	0.0	
	клубника	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	
блин															
59	сметан. из сливок пшеницы	60	0.0	2.4	2.1	35.4	0.0	0.0	34.4	2.4	50.4	27.5	40.9	0.8	
434	суп мяс. нед. и жареное	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	колбаса рыбная	80	9.4	6.3	10.0	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6	
903	пюре картофельное	150	3.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	12.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0	
1072	компот из свежих плодов	200	0.6	0.0	25.2	107.2	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	369.0	104.0	24.0	1.5	
	слив. маслом	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	15.3	40.9	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	706.7	2.9	

5.ячнь:

№ п/п	Иском пицц. наименование б/рода	Масса продукции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Диагностика, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К					
заправка																			
528	квас гороховый молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	13,9	0,0	22,3	51,9	137,8	1,5					
1167	чай с сахаром	200015	0,2	0,1	15,0	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	1,3	0,0	9,0					
42	сир твердый	10	2,3	4,0	0,0	57,0	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	130,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0					
	Итого		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	пирог свиной	60	1,1	1,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,1	35,4	10,8	1,0					
519	суп картофельный с горохом	250	2,4	4,9	18,5	112,2	0,1	0,1	5,4	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	2,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	52,0	28,4	154,7	2,1					
1029	супчик	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	29,0	0,0	2,7	0,0	40,1	3,4					
1075	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	2,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,1					
	хлеб пшенич	40	2,8	0,5	14,6	11,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4					
	Итого		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	32,0					

6 день

№ рецеп.	Примечания, наименование филиала	Масса порции	Питательные вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Г	Са	Р	Mg	Fe				
защитная																		
619	защитка на тюргога фронт	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	148,0	8,0	6,0	0,0				
		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 всего	200,15	0,2	0,1	13,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
		16,0	11,4	47,6	358,3	0,5	0,6	40,1	12,0	372,7	11,3	18,0	0,6					
общий																		
ТЯР №5	салат "Молока" для изливной капусты со смет.	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				
		250,10	2,2	4,6	5,0	83,7	0,0	0,1	14,5	1,1	43,0	31,1	70,0	1,1				
795	колбаса рис с паршой	80	10,3	8,1	9,4	151,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	129,0	1,9				
		130	3,4	4,2	16,0	195,0	0,1	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6				
1072	котлеты из свежих овощей заморожен	200	0,6	0,0	7,7	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
		50	3,8	6,6	14,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1				
ПТЮ№1	хлеб ржаной белый	40	2,8	0,5	1,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	15,3	60,9	1,4				
		ИТЮ№0	24,5	26,7	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5				
			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. дань

№ п/п	Примечание, наименование образца	Масса порцииг	Элементы вещества, г			Дл. элементность (кв.см)	Витаминный мп						Микроэлементы вещества, мг					
			Б	Ж	У		Н1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
таверрак																		
520	каша пшеничная "Духовит"	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	каша с молочком	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	15,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4				
белок																		
56	салат из свежих овощей	60	0,7	2,4	1,6	31,2	0,0	0,0	19,7	2,4	59,1	27,5	40,9	0,8				
317	суп картофельный с крупой рис и финишестежкой	250/25	6,2	7,0	13,6	112,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6				
836	курица отварная	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,5	68,2	1,0				
888	каша гречневая раскатанная	150	7,9	5,7	16,0	227,2	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9				
1072	хлеб из сухихх пшеницы	200	0,6	0,0	25,2	403,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
1182/1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	192,0	0,0	0,3	5,3	1,7	31,9	7,82	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	14,3	60,9	1,4				
	всего		37,2	33,9	125,7	937,4	0,1	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	650,0	11,5				

8 листь

№ рецепта	Продукт питания, наименование, форма	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Р1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			вансрак													
1260	омлет	120	7.2	11.9	39.2	297.6	0.0	0.2	3.2	1.0	12.2	10.1	54.2	1.5		
41	масло сливочное	15	0.1	12.1	0.1	112.5	0.1	0.0	0.0	1.2	3.3	0.5	2.9	0.0		
1367	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.1	0.0	0.0		
	джем лимонный	80	6.1	0.7	37.1	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.1	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	пюре картофельное	40	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	растительное масло	250/10	2.2	3.5	35.0	101.0	0.0	0.1	7.8	29.0	30.7	35.5	153.6	4.7		
817	шпик	243	19.4	19.0	32.0	384.8	0.0	0.2	4.8	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		100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4	41.8	36.4	191.4	2.2		
Дел	бульон		2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	17.3	60.9	1.1		
	салат	40	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 лист.

Месяц	Привоз пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		Н	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			таблица												
386	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	0,0	331,2	6,7	60,5	0,5
698	соевая отбивная	1 шт	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	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	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	22,4	55,0	1,0
	итого		26,3	31,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2	
			десерт												
604	судак из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	2,7	2,8	46,8	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0	
313	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	
660	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	235,0	0,6	
905	пюре картофельное	150	2,7	4,7	13,5	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 шиповника	200	0,0	0,0	35,2	105,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	13,0	0,1	
	итого	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	
	итого		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	16,1	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5	

Нормы потребления энергии для различных питаний (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	норма г.г.	Фактически выдано продуктов в brutto для детей на 1 чел-ка										норма г.г. 10 дн.	+100,0%		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
хлеб ржаной	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	0
хлеб пшеничный	44	81	80	94,4	83	13	20	81	0,3	81	81	81	81	81	0
мука пшеничная	22,2	0	1	0	1,6	0	0	33,78	0	33,78	33,78	33,78	33,78	33,78	0
крупы, кроме маис.	44,2	44	68,6	41,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	65,2	65,2	65,2	65,2	0
картофель, свежие овощи	20,2	291,8	223,5	22,8	153,5	100,2	196,1	520,2	2,9	299,2	299,2	299,2	299,2	299,2	0
фрукты свежие	0	200	0	0	221,4	700	700	0	0	211,4	0	104,3	104,3	104,3	0
сухофрукты	0	20	20	20	0	20	0	9	20	20	20	20	20	20	0
сахар	14,5	42,5	20	29	7,8	70	26	2,2	4,8	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	0
какао-порошок	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0,6	0,6	0,6	0
чай	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0,3	0,3	0,3	0
масло сливочное 1 сорт	8,5	103	105	0	20,5	0	29	105	0	0	0	48,9	48,9	48,9	0
пшеница	0,3	0	0	0	0	0	10,5	0	0	0	0	24,0	24,0	24,0	0
рыба	0	0	0	11,2	0	11,2	0	0	0	11,2	11,2	0	33,6	33,6	0
колбасы и сосисы	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	0	10,0	10,0	10,0	0
молоко, кисломолочн., творог	12,6	203	4,5	141,8	100	146	195	48,1	18,2	100	100	100,5	100,5	100,5	0
сметана	1	28,4	10	0	0	0	0	10	10	20	20	10,8	10,8	10,8	0
сыр	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	10	4,5	4,5	4,5	0
масло сливочн.	22,43	3,4	22	15	10	16,5	16	34,5	27	104,4	104,4	16,0	16,0	16,0	0
масло растител.	11,13	10	16	13,3	12,6	16	5,3	12,13	6,1	8,6	8,6	11,4	11,4	11,4	0
яйца	1,10	216	14,2	0	0	0	0	0,40	1,25	1,20	1,20	1,27	1,27	1,27	0
супы	1,5	7,9	2,5	7,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0
джем	0,45	0	0	0	0	0	0	2,28	0	0,85	0,85	0,4	0,4	0,4	0

Ведомость коллгеям за районовм питания (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	норм	Фактически выдано продуктов в brutto по дням из 1 чел-ка										налич за 10 дн.					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Хлеб пшеничный	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40			
Хлеб ржаной	75	98	80	80	91,4	80	14	80	50	98,4	80	77,7	80	80			
Мука пшеничная	75	23,5	0	4	0	1,6	0	2	13,8	0	23,8	7,6	23,8	23,8			
Крупы: овсяные, пшеничные	30	28,5	20	48,2	13,5	59,2	48,2	20,25	0	0	20,2	20,2	20,2	20,2			
Сметана, сливки свежие	100	0	296	221,6	221,6	1,15	194,5	256	200	57,2	893,6	296,2	296,2	184,2			
Сухое молоко	1,5	0	24	1,7	1,5	1,5	1,5	0	0	0	1,5	1,5	1,5	11,4			
Сладости	1,7	18,5	22,5	20	19	7,8	1,5	20	12	41,8	20,8	19,8	20,8	19,8			
Масло сливочное	0,6	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0,6	0,6	0,6			
Жиры	41,2	0,2	0	0,5	0,2	1,5	0,5	0	1,5	0	0	0,4	0,4	0,4			
Молоко (жирности 1,2%)	38,5	0	102	107	0	96,1	0	29	102	0	0	48,2	48,2	48,2			
Кисломолочные продукты	24	60,5	0	0	0	0	40	166	0	0	0	81,6	29,8	29,8			
Рыба	30	0	0	0	11,7	0	11,2	0	0	0	0	0	0	0			
Колбасные изделия	7,5	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Сахар, кондитерские изделия	250	242,6	251	241,5	242,6	290	293,8	225	0	246,1	250	249,5	249,5	249,5			
Сметана	5	0	1,5	10	0	0	20,4	0	1	10	0	8,0	8,0	8,0			
Сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	2	0	0	4,5	4,5	4,5			
Масло сливочное	1,5	22,42	14	22	1,5	10	16,5	16	54,5	22	164,1	16,0	16,0	16,0			
Масло растительное	1,5	10,1	30	11,25	9	2	11,25	5,8	5	6,1	5,4	8,2	8,2	8,2			
Жиры	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0,025	0	2,8	0,025	24,4	24,4	24,4			
Соль	2,5	2,5	0	2,5	0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5			

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курскской области _____ /с. /
О.Д. Климушкин

« ____ » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курскской области

И.А. Пархоменко

« ____ » _____ 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДЕСЯТНОЕ МЕЩО НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ЦИТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

(12-18 ЛЕТ)

г. Курск

Возрастная категория: 12-18 лет

1 литр.

№ п/п	Имя производителя	Масса порции, г	Питательные вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
за сутки																		
520	молоко "Дружба"	205	5.1	5.1	31.8	185.6	0.1	0.1	1.2	0.2	135.2	36.3	152.7	0.8				
42	сир твердый	10	2.1	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1				
467	сир 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				
	сир 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				
	сир		15.2	9.0	93.6	396.4	0.1	0.2	1.4	0.2	23.9	33.0	208.2	2.2				
общ																		
50	сир из свежих сливок	100	1.2	4.0	2.7	52.0	0.0	0.0	32.8	4.0	90.0	45.8	68.1	1.3				
319	сир кармелитовый с орехом	250	6.8	5.0	18.9	148.5	0.1	0.1	3.5	0.5	1.1	0.6	7.7	6.0				
862	кондитерский	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	пудра карамельная	180	3.2	5.6	21.0	148.0	0.1	0.7	19.6	0.6	101.2	51.8	263.3	0.0				
	сир	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				
ТИК																		
№1	булочка	100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	1.4	43.8	36.4	191.1	3.2				
	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				
	весло		40.4	37.9	169.7	1144.6	0.3	1.8	167.3	8.7	417.2	175.1	973.9	13.2				
	ИТСНО		55.6	46.8	263.3	1641.0	0.4	2.0	168.7	8.9	517.1	248.1	1276.1	15.4				

2 лист

№ п/п	Примечание, наименование функции	Масса дозирующей	Витаминный состав, мг										Mg	Fe
			Б	Ж	У	См. ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Св	Р		
нагрузка														
617	дополн. из творога (включенный)	300	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	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	48,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	300	3,8	4,0	25,8	156,0	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	квас кабанчиковый	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
224	булгур с капустой и картоф. со смет.	200/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,1	70,4	31,1	250,7	1,3
779	рыба	250	21,6	11,3	58,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	4,0	0,0	7,3
1168	чай с лимонном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	1,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сир. творожный	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	0,4	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	9,9	91,4	2,1
	доски		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 лист.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Присущие вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
завтрак																					
586	пирог натуральный	200	11,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	40,6	0,6							
698	селедка 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	9,1	3,3	0,0	0,0							
	хлеб шпанный	100	3,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	30,0	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																					
173	винегрет овощной	100	1,0	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4							
301	расстеяник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	161,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7							
768	тушен	125	13,9	6,7	4,5	133,0	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	275,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9							
1172	котлетки свежие отбив	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							
118	Булочка	100	3,6	11,2	69,0	294,0	0,0	0,6	10,6	3,4	41,8	36,4	191,1	2,2							
	хлеб пшениш	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							
	неско		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	1808,9	0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3							

4 день

№ п/п	Имя и фамилия, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминиз. мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак																		
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,5	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1			
520	гаша мясной 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				
	исход		17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,1	7,1	0,1	61,8	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	0,0	0,0	45,8	68,1	1,3			
334	суп с мясным. и картофельн	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	1,4	0,0	0,0	0,4				
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,0	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	106,1	0,8				
403	пюре картофельное	180	1,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0				
1072	котлет из свежих шницле	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	овсянка в воде	100	9,6	13,8	26,9	211,0	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	41,4	2,1				
	исход		33,6	34,4	131,1	972,1	0,9	1,1	113,4	5,0	591,5	250,2	745,8	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 лист

Дерев.	Играли ливни, ливневочные бочки	Масса популицы	Питательные вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Питательная м.						Минеральные вещества, мг				
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
ЗАВТРАК																	
520	Каша геркулесовая молотая	205	3,0	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,5	51,9	157,8	1,5			
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0			
42	сир. тварный	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			
.....	кафе 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			
.....	исего		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																	
232	мясо свиночины	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	94,0	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			
360	мясо тушеное	125	21,8	9,5	5,8	206,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0			
897	макаронная продукция отварная	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	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	1,4			
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,9	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,1			
.....	сирб. пшенич.	60	4,2	0,8	21,9	160,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1			
.....	исего		42,6	30,8	135,2	980,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	14,9			
.....	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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Исчисленные вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
019	завтрак из творога	200	24,0	14,0	12,3	278,0	0,3	0,6	40,0	12,0	348,0	84,0	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				
	пюре		21,0	14,9	51,9	437,3	0,4	0,6	60,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6				
			обед															
ТТК	салат "Моршинг"	100	2,2	3,8	10,8	87,0	0,0	0,2	21,2	4,5	52,0	34,5	108,3	1,8				
294	шницель свиной жареный со сметаной	250/10	3,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	20,0	1,1				
295	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	12,0	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	20,3	0,6				
1070	котлет из свинины подливой	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				
1118, №1	булочки	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,1	1,7	21,9	18,7	95,7	1,1				
	салат капустный	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	92,5	2,2				
	пюре		29,8	31,1	55,9	400,7	0,4	1,3	41,7	6,5	194,1	138,6	520,6	8,9				
	пюре		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

№ п/п	Пример пищевого назначения блюда	Масса порция, г	Энергетические показатели, к			Эквивалент (ккал)	Витаминизация, мг						Минеральное вещество, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Б	Са	Р	Мg	Fe				
Занятие																		
520	салат витаминный "Продукт"	205	5,1	5,1	11,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	16,3	152,7	0,8				
1184	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	10,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6				
	желе с молоком	200	3,8	1,0	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	212,8	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3				
	всего		17,3	10,7	133,9	640,1	0,2	0,3	4,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6				
общий																		
56	салат витаминный с крутой речной приквашенками	100	1,2	1,0	2,7	52,0	0,0	0,0	5,8	1,0	99,0	45,8	68,1	1,3				
717	кури отварные	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				
830	каши гречневая рассыпчатая	100	19,1	14,6	0,2	97,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0				
838	ломтик хлеба ржаного	180	9,5	6,9	43,2	270,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	137,8	2,0				
1072	ломтик хлеба пшеничного	200	0,0	0,0	25,2	105,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
1184/1	ломтик хлеба ржаного	50	3,8	6,0	34,5	197,0	0,0	0,3	5,7	1,7	31,0	18,2	95,7	1,1				
	всего		41,5	30,9	141,4	1071,9	0,4	0,8	16,8	5,8	245,9	126,6	492,9	10,4				
	ИЮЛ		63,8	50,6	265,3	1712,0	0,6	1,1	90,3	6,0	461,0	191,7	726,3	13,0				

8-й день

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Элементарные вещества, мг										Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	Эн. ценность (ккал)	Ц1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
таблица																			
1260	овсянка	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	10,3	16,8	40,3	2,1					
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,3	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	0,7	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					
	весло		19,9	33,0	123,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	61,9	3,4					
итого																			
51	яйца куриные	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	33,6	25,3	61,2	1,1					
306	расквашенные дрожжи	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	чипсы с мясом	243	19,4	19,0	22,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	222,7	3,1					
	сок	200	1,0	0,0	23,1	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6					
ТТК	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	26,4	191,4	2,2					
Дол	хлеб ржаной	60	4,3	0,8	24,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1					
	белок		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	4,9	131,3	190,2	165,0	269,0	890,2	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

№ рецепта	Прочие пища, наименование бренда	Масса порций, г	Пищевое вещество, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминизация, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
загрузка																		
586	овсян. дегустационный	200	14.1	22.6	2.8	210.6	0.3	0.3	2.5	0.0	201.6	8.9	80.6	0.6				
698	сосиски отварная	1 порц.	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	каши с молочком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	6.0				
	Мед 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				
	масло		31.3	40.2	76.1	779.1	0.4	0.2	1.7	0.1	300.5	57.0	310.3	3.6				
общ.																		
60	салад из овощей помидор и огурец	100	1.0	6.1	4.6	78.0	0.0	6.6	0.0	0.0	39.0	59.0	18.0	6.6				
315	суши с 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	котлеты рыбные	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				
907	лепешки картофельные	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				
1039	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	кешью из упаковки пломбир хард пеканной	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				
	масло	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				
	масло		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 листы.

№ п/п	Присып. пищ. наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Выдаваемые нутр.										Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
завтрак																							
520	каша геркулесовая молочная	205	2,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	51,9	137,8	5					
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	0,3	1,9	0,0						
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2	0,0						
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	68,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	0,0						
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	0,0						
	всего		15,2	21,8	79,3	565,0	0,1	0,5	0,5	15,1	0,8	0,0	231,2	93,6	321,6	1,0	0,0						
обед																							
133	винегрет овощной	100	1,6	1,0	8,6	69,5	0,8	0,6	0,6	5,0	0,1	5,0	0,1	5,0	38,0	5,5	1,2						
117	суп картофельный с мучной рис. и фруктозаальми	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6	0,0							
897	макаронные изделия отваренные	180	5,4	8,1	12,5	125,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	16,0	32,0	174,0	2,4	0,0							
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	6,7	0,0	0,0	0,0								
118	булочки	100	7,6	13,2	69,0	304,0	0,0	0,6	0,6	10,6	1,4	41,8	36,4	191,1	2,2	0,0							
	лиф. ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	22,0	19,9	91,2	2,1	0,0							
	пшено	28,8	36,1	171,4	1091,6	10,2	2,5	22,9	1,5	265,5	132,4	402,1	9,5	0,0	0,0								
	МЛОТЭ	44,0	57,8	290,7	1656,6	10,3	5,0	38,0	4,4	499,7	226,0	835,7	12,5	0,0	0,0								
	итого за 10 дней	568,3	558,8	2366,0	16379,05	15,8	46,2	960,4	280,8	5111,8	2544,9	8972,6	154,2	0,0	0,0								
	Защитка	211,7	212,1	870,6	6144,5	2,1	4,5	177,3	16,7	2408,1	614,6	2563,0	27,2	0,0	0,0								
	Обед	356,6	341,3	1495,4	10244,5	13,7	12,7	783,1	264,1	3003,8	1929,8	6409,6	127,1	0,0	0,0								
	итого за 10 дней	56,8	65,9	266,6	6170,0	9,6	9,6	360,0	88,6	541,2	1897,3	25,1	0,0	0,0	0,0								
	Завтрак	31,2	21,2	87,1	613,5	0,2	0,1	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7	0,0	0,0								
	Обед	65,7	34,1	149,5	1004,1	1,4	1,3	78,3	26,4	300,1	193,0	611,1	12,7	0,0	0,0								
	Ужин																						
	итого за 10 дней	97,9	55,3	236,6	613,5	0,2	0,1	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7	0,0	0,0								
	Ужин																						
	итого за 10 дней	97,9	55,3	236,6	613,5	0,2	0,1	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7	0,0	0,0								
	Обед																						
	итого за 10 дней	97,9	55,3	236,6	613,5	0,2	0,1	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7	0,0	0,0								

22%

30%

Исходность контроля за парижом ин гиния (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма	фактически выдано продуктов в сутки по дням на 1 чел-ка										итого по 10 дн	норма	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	600
хлеб пшеничный	114	130	139	118	181	175	140	100	118	108	108	108	1080	968
мука пшеничная	107	0	5	0	2	0	0	1778	0	0	0	0	1778	114
крупы пшеничные	612	41	812	438	1402	244	1294	0	0	0	0	0	352	633
крупы пшеничные	325	4056	294	4003	1991	2013	2019	5742	4881	1874	0	0	4738	1071
крупы овсяные	0	290	0	0	2332	290	290	0	2332	0	0	0	0	0
сухофрукты	10	0	20	0	20	20	0	0	20	20	20	20	200	154
сахар	220	165	0	11	9	12	11	55	23	103	0	0	121	121
кондитерские изделия	300	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
чай	0,2	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0,4
молоко стерилизованное I кат	3543	0	11	0	113	0	36	107	0	40	0	0	530	530
сливки	90	286	0	0	0	0	298	0	0	810	0	0	303	303
рыба	40	0	0	140	0	140	0	0	140	140	140	140	1400	420
колбасные изделия	10	0	50	0	0	0	0	0	50	1	1	1	100	100
молоко, кисло-сладкое, 1% жирн	270	1466	393	485	1416	140	295	0	1501	104	104	104	1429	1429
сметана	5	0	283	10	0	46	0	17	10	0	0	0	114	114
сыр	6	10	0	0	10	0	0	0	0	15	15	15	150	150
масло сливочное	7,5	2240	34	48	12	194	20	2055	22	3043	3043	3043	181	181
масло растительное	9	133	2128	175	16	2128	25	1213	183	3761	3761	3761	152	152
яйца	12 (200)	130	145	0	0	0	0	140	145	140	140	140	140	140
соль	4,5	33	38	15	13	15	15	15	33	33	33	33	330	330
продукты	1	0,85	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,85	0,85	0,85	0,85

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климчушин

« 26 » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Нархоменко

« 28 » _____ 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

№ п/п	Целевое питание, 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						
запеканка																				
820	кнша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,3	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	3,1	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	23,4	55,0	1,0						
	исево		13,7	8,9	84,3	454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9						
обща																				
91	салат из свежих овощей	60	1,1	3,4	3,2	19,1	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8						
119	суш вареной 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	колбаса п/кв	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	35,1	1,0						
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	127,4	0,1	0,6	2,3	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	30,0	0,0	26,0	4,6						
1116	булочки	100	7,6	11,2	69,0	191,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2						
№1	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	9,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4						
	исево		32,1	14,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	117,0	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	617,6	208,1	1160,3	13,9						

2 ақп

№ п/н	Дүрлігі түрлері, және нұсқаның саны	Масса популяр	Питательность, г			Жи участку (квот)	Элементы, мг							Микроэлементы, мг				
			Б	Ж	У		Р	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
617	пудра (түрлері және нұсқаның саны)	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				
		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				
1181	пақпақ және шұбат	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				
		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	213,6	1,9					
ақп																		
51	пақпақ және шұбат	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				
		250/10	2,3	3,7	3,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,1	70,4	31,1	250,7	1,3				
779	пақпақ және шұбат	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	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	пақпақ және шұбат	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,9	10,8	153,6	0,2				
		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				
	пақпақ және шұбат	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	17,3	60,9	1,4				
		40	31,4	21,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	333,3	12,8				
	ПАҚПАҚ		56,9	43,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,5	841,5	132,5	846,9	14,6				

3 день

№ рецепта	Цирнев пища, наименование продукта	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминиз. мг										Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Кг				
			завтрак															
586	омлетте из куриных яиц со сливками, отварная	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5			
698	чай с сахаром	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	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	7,3	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				
	Итого		22,7	30,6	55,3	577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2			
			обед															
133	винегрет овощной	60	1,3	2,1	6,5	57,7	0,0	0,0	0,0	0,0	37,0	15,0	43,0	1,4				
304	расширенный суп с мясом	250/10	0,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7				
768	тушеное мясо	125	13,9	6,7	4,5	155,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	171,9	4,0				
888	каша гречневая с маслом	150	8,9	6,1	40,0	251,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,0	36,0	127,8	2,0				
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				
1118	булочка	100	7,6	1,2	69,0	191,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	16,1	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	3,1	60,9	1,4				
	Итого		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	13,1	32,6	183,7	191,1	364,6	17,0				
			59,8	63,3	230,1	1686,9	0,3	1,2	33,0	32,6	389,6	243,5	1041,2	20,2				

4-леть

№ п/п	Продукт или наименование продукта	Масса продукта	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминный состав						Минеральный состав, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
31.03.2015																		
572	ябло вареное	40	5,1	4,6	0,5	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	21,6	74,0	1,1			
520	сгущенная молочная	205	4,8	5,1	34,5	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	61,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,5	0,0	0,0				
	Асбл питьевый	80	0,1	0,7	17,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0				
	тесто		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	50,8	68,4	196,1	2,7				
08.04																		
91	сало из безжированной корпусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	39,4	27,5	40,9	0,8				
334	сыр с минерал. и карбонатом	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,6	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4				
666	короткая рубленая	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	32,5	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0				
1081	кошениль из семян льна/фруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	0,0	0,4				
1287	сладкая в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,9	0,0	369,0	104,0	24,0	1,5				
	Несоленый	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	10,3	60,9	1,4				
	тесто		28,9	31,0	117,3	866,8	0,8	0,8	81,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2				
	МНОГО		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

№ п/п	Продукты питания/вишние блюда	Масса порций г	Эн.			Витаминиз. мп							Минеральные вещества, мп					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Кс					
ЗАВТРАК																		
520	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5			
42	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	33,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	16,0	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	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7			
обед																		
225	яйца свежие	60	1,4	1,0	7,0	71,1	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	23,4	38,4	10,8	4,0			
319	суп картофельный с горохом	280	5,6	4,9	18,5	122,2	0,1	0,1	5,1	0,5	1,1	0,6	0,6	7,7	6,0			
727	подаварка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	5,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0				
897	макаронные изделия отварные	130	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	88,6	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	0,0	3,4			
1081	компот из смеси сушен. фруктов	200	0,6	0,0	25,2	105,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	0,0	12,0	4,4			
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	15,3	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		41,8	38,4	187,7	1268,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0				

6 день

№ п/п	Источники 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	Мg	Fe				
619	защипанная котлета	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	4,0	12,0	248,0	8,0	6,0	0,0				
	булочка	200	11,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6				
1-67	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				
133	молочный суп	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	13,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1				
294	пюре из овощей картофеля со сметаной	250/10	2,7	4,6	8,6	87,7	0,0	0,1	11,5	0,1	45,0	31,4	70,0	1,1				
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	152,0	0,0	0,1	0,0	0,0	11,2	23,6	125,0	1,9				
891	рис отварной	150	3,1	4,2	36,0	195,0	0,1	0,1	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6				
1081	кнели из свиной вымятки	200	0,6	0,0	25,2	102,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
17К№4	булочка	50	3,8	6,6	21,5	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	4,0	0,0	4,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		24,3	26,3	144,7	855,1	0,4	1,1	32,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,3				
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	343,4	129,5	515,0	8,2				

7 лист

№ разл.	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминный м										Минеральные вещества, мг		
			В	Ж	У		Р1	С	А	В	Са	Р	Мг	Кс					
двухраз																			
520	каша молочная "Дюдаба"	205	5,1	5,7	11,8	185,6	0,1	0,1	1,7	0,7	125,7	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					
	яблоко		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	41,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4					
общ																			
222	квас мясной	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,7	10,8	4,0					
317	суп картофельный с крупой рис и овощами	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	квас отварной	80	15,3	11,5	4,2	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	277,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9					
1081	котлета из мяса с хлеб. сухаря	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	6,0	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	45,7	1,1					
	хлеб пшеничный	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,4	60,9	1,4					
	яблоко		37,9	25,6	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	3,0	374,1	160,1	624,9	14,7					

А.ДЕСЬ

№ пров	Провы пища, наименование блока	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Элементы, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
зупи дан																	
1260	оладьи	120	2,2	11,9	29,2	297,6	0,0	0,2	1,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3			
11	масто сипочное	15	0,1	12,3	0,1	112,8	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	0,2	3,3	0,0	0,0			
	клубничное	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	47,2	36,3	112,1	2,4			
обект																	
51	игра катанков	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,3	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1			
306	раскоченные лецигулосеки со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	26,0	30,7	35,5	153,6	4,7			
817	запеченная картофельная с маслом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	151,0	6,9	151,9	272,7	3,1			
	сок	200	1,0	0,0	23,1	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	16,0	0,0	26,0	0,6			
ТТК	булочка	100	2,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	41,8	36,4	191,1	2,2			
Дс1	сметанной	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		44,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,3			
	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 июля

№ п/п	Применение наименования бюджета	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминиз, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке				
завтрак																		
586	овалец пшеничный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	0,0	151,2	6,3	60,3	0,5			
698	сосиски отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	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				
	линей типичный	80	6,1	0,7	33,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,1	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	276,3	3,2				
обед																		
222	квас солодовый	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	15,1	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	100,3	24,0	0,9				
666	картофель отварной	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	253,0	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	300	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	6,1	0,0	0,0				
1081	компот из фруктов с сахаром	200	0,6	0,0	23,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	6,0	12,0	0,1				
	чай розовый	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	3,3	60,9	1,4				
	всего		20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,5	1,9	241,6	215,3	560,5	7,3				
	ИТОГО		46,5	55,1	184,0	1363,8	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	245,3	837,0	10,5				

Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	в т.ч.	Фактически выдано продуктов в brutto по дням на 1 чел-ка										всего за 10 дней	откл. в %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	0
хлеб пшеничный	94	80	90	94	86	14	80	84	94	90	90	772	
мука пшеничная	21,38	0	1	0	1,6	0	0	3,38	0	19,85	0	11,3	
крупа, бобовые, маис	90	42	90	43,5	207,9	61	111,6	0	0	0	0	472	
картофель, свежие овощи	300	250,5	231,5	222,0	153,5	196,5	106,5	202	200,5	200,5	200,5	2042	
фрукты свежие	2100	0	0	0	221,4	200	200	0	21,5	0	0	104,3	
сахар	14,5	40,5	20	20	0	20	0	0	20	20	20	120	
молоко-порошок	0,6	2	1	0	0	0	2	1	2	0	0	0,6	
чай	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	
масло говяжье I кат	38,5	197	107	0	90,4	0	92	57	0	0	0	289	
птица	17,8	0	0	0	0	0	186	0	0	0	0	340	
рыба	30	0	1	112	0	112	0	5	112	1	1	336	
колбасные изделия	130,5	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	192,6	216	41,3	153,8	100	136	105	44,1	185,2	100	130,5	
сметана	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
сыр	10	5	0	0	10	0	0	0	0	0	0	4,5	
масло сливочн.	12,5	22,43	1,1	1,5	10	16,5	30	3,42	22	0	0	16,0	
масло растител.	15	0	16	13,5	12,6	16	5,5	19,13	6,1	8,61	0	11,4	
яйца	17,2	190	14,5	0	0	0	0	1,60	0	0	0	132	
соль	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	
укладыв	0,5	40,85	0	0	0	0	0	2,5	0	0	0	0,4	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушкин

«*17*» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

И.А. Пархоменко

«*17*» _____ 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

№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Злаки, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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				
	чай безмолочный	100	7.6	0.8	46.7	217.5	0.0	0.1	0.0	0.0	20.0	28.0	68.7	1.3				
	бюджет		15.2	9.0	93.6	496.4	0.1	0.2	1.4	0.2	204.9	73.0	298.2	2.2				
обед																		
91	салат из свежих овощей	100	1.5	4.6	4.3	65.8	0.0	0.0	34.7	2.4	50.4	27.5	40.9	0.8				
319	суп куриный с картофелем	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	котлеты из кур	100	16.4	9.4	12.8	201.6	0.1	0.1	1.0	0.2	159.1	20.5	351.1	1.0				
903	пюре картофельное	180	3.2	5.6	21.0	148.0	0.1	0.2	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				
1118	бюджет	100	2.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4	43.8	36.4	191.4	2.2				
	чай безмолочный	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				
	бюджет		40.7	28.5	171.3	1158.4	0.3	1.8	169.2	7.1	403.6	156.8	950.7	12.7				
	ИТОГО		55.9	47.4	264.9	1654.8	0.4	2.0	179.6	7.3	677.8	279.8	1248.9	14.9				

2 день

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Исходные вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
617	пюре из творога (запеченный)	200г	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	200г	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	200г	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		12,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,1	40,8	414,1	2,3				
завтрак																		
51	пюре картофельное	100г	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	булочки с мажургой и корицей	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	9,4	70,4	31,1	250,7	1,3				
779	чай	250г	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 лимонном	200/10/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,0				
42	сир твердый	20г	4,0	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	4,2				
	чай с лимонный	40г	1,0	0,1	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5				
	чай с лимоном	40г	4,3	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	23,0	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	918,5	149,1	977,9	15,8				

3-й день.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Цифровые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамини, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																					
586	омлет из куриной грудки	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	сладкая овсянка	100	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	3,1	0,0	0,0							
	люб. напиток	100	7,6	0,8	46,7	222,5	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																					
177	индейка отварная	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	41,0	1,4							
304	рыбешка со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	10,7	35,5	155,6	4,7							
768	супчик	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	373,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9							
1081	кошот не смет. супчик	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							
ТЭК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	21,8	36,4	91,4	2,2							
	чед. дрожжи	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,3	2,1							
	всего		39,5	44,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	31,7	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

№ раш.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витаминный ат.							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	В6	В9	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
572	молоко	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1		
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	29,5	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				
			дифер															
91	сладк. не-бродячий напиток	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	14,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8				
734	суп с макизо 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	кошачья гречиха	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	106,1	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	котлет. из смеси свинины/говядины	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,9	30,0	0,0	12,0	0,4				
1287	булочка в тесте	100	9,6	3,8	26,1	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5				
	хлеб пшеничный	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				
	булочка		33,6	34,9	151,9	978,9	0,9	1,1	91,1	3,5	352,0	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 лист

№ п/п	Исчисл. индик. наименования Бюджета	Масса по формуле, г	Исчисл. вещества, г			Сум. цена (кварт)	Выявленные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сн	Р	Мдс	Тс		
						допугарк										
520	каша геркулесовая молотая	205	1,9	8,7	17,3	160,7	0,0	0,1	14,9	0,0	22,3	51,9	137,8	1,5		
3167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,2	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,6	9,7	3,3	0,0	0,0		
42	сыр твердый	10	2,1	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		
	итого		14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9		
					обща											
221	матр.с.век.матриц	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	79,0	90,0	18,0	6,6		
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	152,2	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	153,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	174,0	21,0	2,0		
897	мажорановые листья отварные	380	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,4	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	ромпорт по своим характеристикам	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		
	чай зеленый	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		
	ягоды		35,0	20,1	132,2	938,9	0,5	9,6	66,0	1,6	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

№ ролл	Имя и почта контактировавшие бригады	Масса порции, г	Исчисляемое вещество, г			Эн. ценность (ккал)	Ситративы, мг							Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ЗАПЕКА															
619	запекашки из творога	200	70,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0	
1059	дрюкэт	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	
овен															
133	выпечка овсяной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,5	31,6	20,7	65,0	1,1	
294	пшеничный напиток со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	48,0	31,4	70,0	1,1	
295	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	дое стацион	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	72,0	70,3	0,6	
1081	кнппет из смеси сухих/дрюкэт	200	0,6	0,0	25,2	102,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
ТТКМ4	булочки	50	3,8	6,6	31,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1	
	Хлеб рацион	60	1,7	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,4	
	всего		29,2	30,3	153,7	986,2	0,4	1,2	33,1	4,7	175,1	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 лист

№ п/п	Наименование	Масса приемки, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
520	молоко "Лесной"	205	5,1	5,1	11,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	225,2	36,3	152,7	0,8				
1059	фр. кт	290	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	10,0	0,0	20,0	0,0	2,0	0,6				
1184	какао с молоком	290	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0				
	наст. питьевой	100	2,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3				
	исего		12,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6				
					общ													
222	пирожки	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				
217	суп жаренный с крутой 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	кури отварные	100	19,3	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	6,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0				
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	223,0	0,0	4,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9				
1081	бобы из смеси сухих	260	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	30,0	0,0	12,0	0,4				
ТКД-1	бульон	50	3,8	6,6	34,5	192,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,3	95,7	1,1				
	суп режонн	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	23,0	19,9	91,4	2,1				
	исего		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	53,5	2,0	401,0	204,9	676,2	18,3				

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г										Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Н1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe					
дань парк																			
1260	отвары	200	12,0	14,8	65,3	196,0	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	862,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4					
общит.																			
51	мясо куриное	100	1,1	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1					
506	расстеяник Ленинградский со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	25,0	36,7	35,5	133,6	4,7					
817	чай зеленый каплеобильная 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	76,0	0,0	26,0	0,6					
111К	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	13,8	36,4	191,1	2,3					
Мед	хлеб ржаной	60	4,3	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	14,9	91,1	2,1					
	всего		55,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	198,2	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

№ рецеп.	Применяемые ингредиенты	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эм. ценность (ккал)	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
586	оладьи пшеничные	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	сладкая 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	40,0	0,0			
	зачеш пшеничной	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,5			
	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			
			белки														
222	мясо свекловичное	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	сух. из овощей соевых	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	квасная рыба	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	78,6	306,1	0,8			
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	12,3	0,5	82,6	42,5	197,8	0,0			
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	7,6	0,1	0,0	0,0			
1081	концент. из смеси сухих фруктов	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	312,2	1616,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	508,1	959,5	14,3			

Вместимость концентрата на различные питания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г/сут	Фактически выдано продуктов в сутки по дням на 1 чел-ка										итого за 10 сут.	отклон.%	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	
хлеб пшеничный	114	106	100	116	100	175	100	14	118	100	100	100	989	
мука пшеничная	1095	0	5	0	9	0	0	3338	0	0	0	0	3089	114
мука, обойная мука	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель, свежие овощи	4136	2864	208	2083	1061	2477	2419	5712	1581	2421	0	0	3738	1071
фрукты свежие	100	200	0	0	2052	200	200	0	0	0	0	0	1071	
сухофрукты	0	0	20	20	20	20	0	0	20	20	20	20	194	
сахар	155	525	0	11	0	12	31	55	73	73	73	73	731	
вакано-порошок	0	2	2	0	0	0	2	0	2	2	2	2	18	
чай	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	04	
кофе гевелина 1 кан	43	0	0	0	113	0	91	107	0	0	0	0	519	
слива	326	0	0	0	0	0	208	1	0	0	0	0	262	
яблоки	0	0	0	140	0	140	0	1	140	140	140	140	420	
копченые изделия	0	0	50	0	0	0	0	1	0	0	0	0	100	
молоко, кисло-жирное - творог	1468	204	115	1316	109	1918	105	1	1951	109	109	109	1228	
сметана	5	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	114	
сыр	10	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	
масло сливочное	2243	52	18	18	10	193	10	5043	39	5043	5043	5043	181	
масло растительное	153	10	20,25	175	16	21,25	75	12,5	183	1761	1761	1761	152	
яйца	1400	910	145	0	0	0	0	140	145	145	145	145	145	
суп	2,5	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	0	0	0	0	0	0,25	0	0	0	0	0,2	

Ведомость контроля за выполнением задания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выполнено прокладка в брусто по длине 1 чел-ка										норма	масса на 10 чел
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600
Хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	125	100	100	110	100	100	908
Мука пшеничная	10	828	9	5	0	2	0	0	0	0	0	0	3980
Крупа овсяная	35	412	21	423	415	402	411	335	5	0	0	0	152
Каша овсяная с маслом	125	402	204	206	400	190	202	200	200	200	200	200	1124
Фрукты свежие	100	0	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100
Сухофрукты	10	0	21	20	20	20	20	20	0	0	0	0	100
Сахар	22,5	105	825	20	21	29	22	0	0	0	0	0	105
Каша-пюре	0,6	0	2	40	0	0	0	2	0	0	0	0	40
Чай	0,4	12	0	0,5	0,7	0,5	1,2	0	0,5	1	0,5	0,5	0,5
Молоко обезжиренное 1 литр	41	0	107	131	6	113	0	30	107	0	0	0	459
Сметана	30	20	0	0	0	1	0,8	0	0	0	0	0	30,8
Рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	0	420
Колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	100
Молоко, кефир, йогурт, творог	270	280	280	1215	0	280	200,5	0,5	0	200,1	280	280	2400
Сметана	5	0	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	20
Сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	0	0	50
Масло сливочное	12,5	22,4	3,4	18	15	40	29,1	10	30,40	12	30,53	12	12
Масло растительное	9	11,3	10	11,25	10,5	10	10,25	5	5	5	6,5	5	5
Яйца	20	100,5	0,2	2,8	0	0	0	0	0,25	2,4	100,5	20	20
Соль	3,5	0	5,5	5,5	1,5	1,5	0	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5