

**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Никольская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Приглебова Алексея Васильевича» Солнцевского района Курской области»**

306120 Курская область, Солнцевский район, д. Ивановка, ул. Жуковка, 29
Тел. (471-54)2-26-31, e-mail: nicschool2020@yandex.ru

«Утверждено»

Приказом № 10-1/2024
от «07» сентября 2024 года
Директор



**Десятидневное меню
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Никольская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Приглебова Алексея Васильевича» Солнцевского района Курской области
на 2024-2025 учебный год
(7-11 лет, 12 лет и старше)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся «Никольская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Приглебова Алексея Васильевича» Солнцевского района Курской области», составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

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

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

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

Количество обучающихся в МКОУ «Никольская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Приглебова Алексея Васильевича» Солнцевского района Курской области» составляет 178 человек, 168 из них получают горячее питание.

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

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 1-4 классы - 80 рублей на человека, 5-11 классы – 105,00 рублей независимо от возраста обучающихся. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Стоимость горячего питания: 1-4 классы - 80 рублей на человека, 5-11 классы – 105,00 рублей на человека.

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

.

Примечания:

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

Используемая литература:

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
302	каша молочная пшенная	200	5,1	5,1	31,8	185,6
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	480,0	11,4	5,9	84,2	417,8
	обед					
45	салат из белокочанной капусты (салат из св. огурцов)	60	1,1	3,4	3,2	49,3
102	суп картофельный с горохом	200	6,8	5,0	18,9	148,5
268	котлета из свинины	90	7,4	7,4	10,7	139,00
203	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760	35,1	34,3	156,8	799,8
	ИТОГО		48,8	43,1	241,1	1254,6

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
302	каша гречневая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7
382	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	500	25,5	19,1	77,1	580,0
	обед					
33	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95
57	борщ с капустой и картофелем	200	2,3	3,7	7,0	124,3

	Рис отварной	150	17,3	9,3	30,1	275,0
	Гуляш					
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	700,0	31,4	24,6	90,2	778,3
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1358,3

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
174	каша рисовая молочная	200	5,45	9,87	48,12	304
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	22,7	30,6	55,3	577,2
	обед					
68	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
96	рассольник ленинградский	200	2,2	3,5	15,0	101,3
268	котлета из свинины	90	7,4	7,4	10,7	139,00
302	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760,0	37,1	32,7	174,8	868,1
	ИТОГО		59,8	63,3	230,1	1445,3

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
181	каша манная молочная	200	4,8	5,1	24,5	157,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	480,0	11,1	5,9	76,9	389,2
	обед					

45	салат из белокочанной капусты (салат из св. огурцов)	60	1,1	3,4	3,2	49,3
88	щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,80
234	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	141,0
304	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	800,0	28,9	31,0	117,3	866,8
	ИТОГО		45,1	41,5	194,5	1319,0

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
302	каша гречневая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	480,0	10,2	9,0	69,9	392,9
	обед					
33	салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95
102	суп картофельный с горохом	200	5,6	4,9	18,5	142,2
246	гуляш	90	16,2	8,8	2,8	155,0
203	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	820,0	32,3	26,5	117,8	838,8
	ИТОГО		44,8	38,4	187,7	1268,7

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
174	каша пшенная молочная	200	5,45	9,87	48,12	304
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	500,0	16,0	11,4	47,6	358,3
	обед					

68	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,6	8,6	83,7
268	котлета из свинины	90	7,4	7,4	10,7	139,00
304	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	770,0	24,3	26,3	134,7	855,1
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
177	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6
946	чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	580,0	15,8	10,6	114,6	598,5
	обед					
38	салат из свежей моркови с яблоком	60	1,08	0,18	8,62	40,40
104	суп картофельный	200	6,2	7,0	13,6	142,6
290	куры отварные	90	15,3	11,7	0,2	127,2
302	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760,0	37,9	35,6	131,1	886,0
	ИТОГО		53,7	46,2	245,8	1484,5

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
302	каша молочная пшениная	200	5,1	5,1	31,8	185,6
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	Всего	480	11,4	5,9	84,2	417,8

	обед					
	Салат из свежей капусты (салат из св. огурцов)	60	1,1	4,7	4,6	66,0
96	рассольник ленинградский	200	2,2	3,5	15,0	111,2
	Рис отварной	180	17,3	9,3	30,1	285,6
	Гуляш					
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	700,0	31,9	31,2	156,7	780,2
	ИТОГО		43,4	49,4	241,1	1310,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
181	каша манная молочная	200	4,8	5,1	24,5	157,0
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	26,3	34,5	66,1	669,9
	обед					
33	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4,18	46,95
315	суп из овощей	200	2,7	4,3	23,1	124,3
234	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	161,3
	Картофель тушеный	150	3,2	5,6	21,0	128,5
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	820,0	21,0	20,1	136,4	754,4
	ИТОГО		47,2	54,6	202,5	1424,3

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
173	каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7
375	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3

	хлеб пшеничный (йодированный)	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	535,0	12,5	20,2	70,0	504,9
	обед					
57	борщ с капустой и картофелем	200	2,3	3,7	7,0	124,3
268	Котлета из свинины	90	10,3	8,1	9,4	153,0
203	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	142,3
342	компот из свежих яблок	180	0,04	0,0	24,76	94,20
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	760,0	37,0	42,6	168,9	867,5
	ИТОГО		49,5	62,8	238,9	1372,4
	Итого за 10 дней		489,4	480,6	2131,5	13451,0
	Завтрак		172,6	175,8	746,5	5156,0
	Обед		316,8	304,8	1385,0	8295,0
	Итого за 1 день		48,9	48,1	213,1	1345,1
	Завтрак		17,3	17,6	74,6	515,6
	Обед		31,7	30,5	138,5	829,5
	% соотношение					
	Завтрак					22%
	Обед					35%

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
302	каша молочная пшенная	250	5,1	5,1	31,8	185,6
375	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5

	всего	595,0	15,2	9,0	93,6	496,4
	обед					
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	128,5
	котлета из свинины	100	16,4	9,4	12,8	201,6
	макароны отварные	150	3,2	5,6	21,0	128,5
	компот из свежих яблок	180	1,0	0,0	23,4	94,0
	вафли	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	880	40,7	38,5	171,3	877,3
	ИТОГО		55,9	47,4	264,9	1373,7

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	каша гречневая молочная	250	27,8	19,0	42,2	450,6
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
382	чай с сахаром	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	550	32,4	23,8	87,6	692,6
	обед					
	салат из свеклы	100	1,4	6,3	6,1	88,0
57	борщ с капустой и карт.	250	2,3	3,7	7,0	64,3
	рис отварной	230	21,6	11,7	38,0	343,0
	гуляш					
377	компот из свежих яблок	180	0,3	0,1	15,2	63,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	880,0	37,4	28,8	106,9	823,8
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4

3 день

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

	каша рисовая молочная					
	яйцо вареное	250	14,1	22,6	2,8	270,6
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	650,0	27,7	36,3	65,3	686,4
	обед					
68	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
96	рассольник ленинградский	250	2,2	3,5	15,0	101,3
	котлета из свинины	100	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	192,3
349	компот из свежих яблок	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	39,5	34,1	187,4	860,2
	ИТОГО		67,2	70,3	252,7	1546,6

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
181	каша манная молочная	250	4,8	5,1	24,5	157,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	590,0	17,7	10,6	86,5	493,8
	обед					
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
103	щи из свежей капусты	250	2,8	2,3	18,9	108,0
234	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
312	рис отварной	180	3,2	5,6	21,0	148,0
349	компот из свежих яблок	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	40	9,6	13,8	26,9	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	33,6	34,9	131,9	860,3
	ИТОГО		51,3	45,5	218,4	1354,1

5 день

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

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	каша пшеничная молочная	250	20,0	14,0	17,3	278,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	550,0	21,0	14,9	51,9	427,3
	обед					
68	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,2	4,6	8,6	83,7

268	котлета из свинины	100	12,8	10,3	11,7	191,3
304	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	153,2
349	компот из свежих яблок	180	0,6	0,0	25,2	68,7
	пряники	40	3,8	6,6	34,5	152,4
	хлеб пшеничный (йодированный)	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	29,2	30,3	153,7	825,3
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1252,6

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
177	каша молочная "Дружба"	250	5,1	5,1	31,8	185,6
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
382	чай с сахаром и лимоном	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	650,0	17,3	10,7	123,9	640,1
	обед					
55	салат из моркови	100	2,3	6,8	11,7	78,2
104	суп картофельный	250	6,2	7,0	13,6	142,6
290	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	137,2
302	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	152,9
349	компот из свежих яблок	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	печенье	40	3,8	6,6	34,5	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	910,0	45,6	42,7	150,4	873,0
	ИТОГО		62,9	53,4	274,3	1513,1

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
302	каша молочная пшенная	250	5,1	5,1	31,8	185,6
375	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5

	всего	570	13,0	18,3	93,7	571,9
	обед					
50	салат из свежей капусты	100	1,4	6,3	6,1	88,0
96	рассольник ленинградский	250	2,2	3,5	15,0	101,0
265	рис отварной	250	21,6	11,7	38,0	242,2
	гуляш					
389	компот из свежих яблок	180	1,0	0,0	23,4	94,0
	вафли	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	880,0	38,0	35,5	173,4	784,1
	ИТОГО		51,0	53,7	267,1	1356,0

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	завтрак					
	каша молочная манная					
210	яйцо вареное	200	14,1	22,6	2,8	270,6
382	чай с сахаром	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	580,0	31,3	40,2	76,1	779,1
	обед					
54	салат из свеклы	100	2,3	6,8	11,7	119,0
315	суп из овощей	250	2,7	4,3	23,1	96,0
234	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
312	картофель тушеный	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1059	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из свежих яблок	180	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	970,0	25,4	26,2	136,1	837,1
	ИТОГО		56,7	66,4	212,2	1616,2

10 день

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

	завтрак					
173	каша геркулесовая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7
375	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный (йодированный)	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	600,0	15,2	21,8	79,3	565,0
	обед					
104	борщ из свежей капусты	250	6,2	7,0	13,6	142,6
268	котлета	100	12,8	10,3	11,7	145,2
203	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	138,5
382	компот из свежих яблок	180	3,8	4,0	25,8	154,0
	печенье	40	7,6	13,2	69,0	152,4
	хлеб ржаной	40	4,2	0,8	21,9	71,0
	всего	890,0	41,6	46,3	183,1	873,2
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4	1438,2
	Итого за 10 дней		570,8	544,6	2363,6	14307,3
	Завтрак		204,8	197,4	837,1	5824,1
	Обед		366,0	347,2	1526,5	8483,2
	Итого за 1 день		57,1	54,5	236,4	1430,7
	Завтрак		20,5	19,7	83,7	582,4
	Обед		36,6	34,7	152,6	848,3
	% соотношение					
	Завтрак					22%
	Обед					31%

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	0
хлеб пшеничный (йодированный)	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7	+2,7
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	11,3	+3,8
крупы, бобовые, макароны	30	64,2	44	68,6	43,5	165,3	61	84,6	5	0	65,2	60,1	+30,1

картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	163,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	295,1	-4,9
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	+4,3
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	+4,5
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	24,1	+4,1
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	0
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	+0,5
Мясо свинина 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	+10,4
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	34,0	+17
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	+3,6
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	130,5	-119,5
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	10,8	+5,8
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	-0,5
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	16,0	+1
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	11,4	+3,9
яйца	1	0	0	0	1	0	0	0	0.	0.	0.	1	0
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0
дрожжи	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0,4	-0,1

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0
хлеб пшеничный (йодированный)	100	114	100	100	118	100	36,5	114	100	118	100	100,5	+0,5
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	1,8	0	0	34	0	41,6	11,6	+1,6
крупы, бобовые,мак.	35	64,2	44	82,32	43,5	210	62	112,1	6	0	66,2	69,0	+34
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	167,5	202,4	199,3	576,8	396,5	202,4	306,7	-18,3
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	104,3	+4,3
сухофрукты	10	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12,0	+2
сахар	22,5	16,5	52,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	25,3	+2,8
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	0

чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0,7	+0,5
мясо свинина I кат	43	0	107	134	0	95,4	0	41	107	0	41	52,5	+9,5
птица	30	93	0	0	0	0	0	169	0	0	84,6	34,6	+4,6
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	+2
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	105	146,6	197	49,1	187,3	105	133,4	-136,6
сметана	5	0	28,4	10	0	0	30,5	0	10	10	22	11,0	+6
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4,5	-1,5
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	16,5	12	4,43	27	30,43	16	-1,5
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	12,5	+3,5
яйца	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
соль йодированная	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	0
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,25	0	0,85	1,95	+0,95