

«Утверждаю»

Директор образовательного учреждения МКОУ  
«Старолещинская СОШ» Солнцевского района  
Курской области



«12 августа 2022 г.»  
О.В. Воробьева

Десятидневное меню

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

«Старолещинская СОШ» Солнцевского района Курской области

на 2022 — 2023 учебный год

12-18 лет

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ « Старолешинская СОШ»

Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН

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 «Старолешинская СОШ» составляет 50 человек, 50 из них получают горячее питание  
В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают дети с 7 до 11 лет -19 человек , обед и завтрак с 11 до 18 лет получают 31 человека.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 52,47рублей на ученика с 1-4 классов, 60,31 на ученика с 5 по 11 классов. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории учащихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Стоимость горячего питания 5-11 классов (завтрак и обед) — 60,31 рублей: завтрак — 13,31 рублей, обед — 47 рублей.

Стоимость горячего питания 1-4 классов (завтрак и обед) — 52,47 рублей: завтрак — 13,31 рублей, обед —39,16 рублей

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

Примечания:

1. В меню используются продукты, обогащенные микроэлементами : хлеб пшеничный йодированный (Содержание йода в 100 г хлеба-0,045 мг.).
2. Проводится С-витаминизация 3-х блюд (из расчета 20 мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал)
3. Овощи (капуста, репчатый лук, корнешпуды 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, 2011 г.

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Зеег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша молочная пшенная	150-200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6			
15	Сыр российский (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2			
377	Чай с лимоном	180-200/	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего		15,48	18,25	77,8	538,43	0,206	3,81	101,82	1,19	335,69	352,82	86,98	2,9			
<b>ОБЕД</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28			
319	Суп картофельный с горохом	200-250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05			
143	Рагу из овощей	150-200	2,53	15,7	12,28	202,85	0,08	17,87	65,71	2,87	53,08	64,28	23,23	0,85			
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	90-120	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05			
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Фрукт свежий	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32			
	Всего:		20,72	38,48	111,03	891,36	0,61	101,11	75,81	13,48	206,17	359,64	133,38	6,9			
	Итого за день		36,2	56,73	188,83	1429,79	0,816	104,92	177,63	14,67	541,86	712,46	220,36	9,9			

№ реце птур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) деет.эк в.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
222	Пудинг из творога (запеченный)	150-200	15,45	13,05	26,70	286,87	0,09	0,36	78,56	0,6	160,05	210,07	27,95	1,1		
382	Какао с молоком	180-200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
	Всего		22,98	17,29	70,94	532,29	0,2	9,44	102,96	1,27	333,47	377,68	69,24	3,66		
<b>ОБЕД</b>																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28		
82	Борщ с капустой и картофелем	200-250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20		
291	Плов из курицы	150-200	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4		
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
	Всего:		20,38	14,51	94,08	597,96	0,25	36,35	21	8,62	131,77	286,04	101,38	6,35		
	Итого за день:		43,36	31,8	165,02	1130,25	0,45	45,79	123,96	9,89	465,24	663,72	170,62	10,01		

№ рецен тур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Бект.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
210	Омлет натуральный (яйцо отварное)	150-200	13,94	24,82	2,63	289,65	0,1	0,25	324,56	0,75	103,08	225,77	16,13	2,63			
376	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего		17,17	25,24	36,95	443,17	0,14	0,28	324,56	1,27	123,38	263,37	30,73	3,35			
<b>ОБЕД</b>																	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60-100	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49			
304	Рассольник со сметаной	200-250	2,2	3,5	15	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7			
260	Гуляш	90-120	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56			
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Всего:		24,62	38,89	121,75	938,83	0,33	7,32	7,8	35,5	126,54	419,54	355,1	13,66			
	Итого за день:		41,79	64,13	158,7	1382	0,47	7,6	332,36	36,77	249,92	682,91	385,83	17,01			

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы	В1 (мг)		С (мг)	А (мкг) Беег.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
181	Каша манная молочная жидкая	150-200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45				
15	Сыр российский (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2				
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Всего:		13,48	16,06	73,02	492,06	0,116	4	104,72	1,1	321,28	246,64	41,05	1,45				
<b>ОБЕД</b>																		
20	Салат из отварной свеклы	60-100	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34				
115	Суп с макаронами и картофелем	200-250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4				
312	Рис отварной	150-200	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	18,16	-	0,18	36,97	86,59	27,75	1,00				
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	90-120	5,44	5,45	7,73	101,6	0,05	3,56	23,04	0,25	47,63	82,26	18,83	0,49				
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69				
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Всего:		16,23	16,89	109,89	658,33	0,87	25,25	35,44	1,76	157,67	275,84	88,55	4,38				
	Итого за день:		29,71	32,95	182,91	1150,39	0,986	29,25	140,16	2,86	478,95	522,48	129,6	5,83				

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 7лет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150-200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20			
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		9,23	7,22	63,52	355,52	0,2	0,03	0	2,32	44,3	181,6	112,6	3,92			
<b>ОБЕД</b>																	
319	Суп картофельный с горохом	200-250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05			
897	Макароны отварные	150-200	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4			
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69			
260	Гуляш	90-120	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65			
	Всего:		24,18	36,95	120,12	925,27	0,54	15,78	0	5,8	152,94	282,48	268,3	10,01			
	Итого за день:		33,41	44,17	183,64	1280,79	0,74	15,81	0	8,12	197,24	464,08	380,9	13,93			

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 8ект.экв.	Е (мг) 10к.экв.	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
181	Каша манная молочная вязкая	150-200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45				
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45				
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Всего:		9,91	10,54	88,57	488,94	0,14	8,59	52,72	1,29	148,18	166,04	64,55	1,62				
<b>ОБЕД</b>																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,7	-	2,3	49,25	49,0	22,13	0,83				
304	Рис отварной	150-200	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53				
261	Печень куриная, тушенная в соусе № 330	90-120	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51				
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61				
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Всего:		22,74	19,92	104,46	713,17	0,34	42,27	2337	5,95	104,84	421,49	76,99	16,94				
	Итого за день:		32,65	30,46	193,03	1202,11	0,48	50,86	2389,72	7,24	253,02	587,53	141,54	18,56				



№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
520	Каша молочная дружба	150-200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8				
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
456	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Всего:		8,39	5,52	66,32	341,12	0,14	2,9	1,2	0,73	148,6	75,5	168,3	1,1				
<b>ОБЕД</b>																		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56				
288	Птица (курица) отварная с маслом	90-120	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9				
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61				
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24				
	Всего:		38,32	68,47	111,77	931,47	0,26	15,23	98,2	3,67	129,13	509,17	207,47	9,66				
	Итого за день:		46,71	73,99	178,09	1272,59	0,4	18,13	99,4	4,4	277,73	584,67	375,77	11,28				

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150-200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20			
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		9,29	7,22	63,72	357,52	0,2	2,8	0	2,33	47,4	183,2	113,6	4			
<b>ОБЕД</b>																	
115	Суп с крупой	200-250	0,57	4,8	1,7	51,2	0,01	0,75	200	2,2	5,5	12,5	5,5	0,2			
897	Макаронны отварные	150-200	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4			
268	Коглеты или биточки из курицы соус 330	90-120	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05			
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Всего:		16,92	28,26	103,87	739,72	0,26	4,62	210,1	5,12	100,52	210,13	231,09	5,8			
	Итого за день:		26,21	35,48	167,59	1097,24	0,46	7,42	210,1	7,45	147,92	393,33	344,69	9,8			

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	150-200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76			
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Всего:		8,75	10,58	73,83	426,25	0,13	0,9	49,82	0,68	141,83	180,07	48,44	1,48			
<b>ОБЕД</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28			
82	Борщ с капустой и картофелем	200-250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20			
291	Плов из курицы	150-200	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4			
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24			
	Всего:		20,08	14,21	86,73	564,66	0,23	28,85	21	8,47	119,77	277,79	94,63	4,7			
	Итого за день:		28,83	24,79	160,56	990,91	0,36	29,75	70,82	9,15	261,6	457,86	143,07	6,18			

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
520	Каша молочная дружба	150-200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
382	Какао с молоком	180-200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,722	286,62	195,66	187,24	1,71		
<b>ОБЕД</b>																
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60-100	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56		
288	Свинина тушеная	90-120	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9		
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61		
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17		
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88		

**БЕЛОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ (12 -18 лет)**

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