

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушин
О.Д. Климушин

« 19 » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко
Н.А. Пархоменко

« 18 » _____ 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 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 | | |
| | 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 | | 15,2 | 9,0 | 93,6 | 496,4 | 0,1 | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 274,9 | 73,0 | 298,2 | 2,2 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,3 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | | |
| 319 | суп картофельный с горохом | 250 | 6,8 | 5,0 | 18,9 | 148,5 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,5 | 1,1 | 0,6 | 7,7 | 6,0 | | |
| 862 | котлета из кур | 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 | 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 | | |
| | 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 №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 | | |
| | хлеб ржаной | 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 | | 40,7 | 38,5 | 171,3 | 1158,4 | 0,3 | 1,8 | 169,2 | 7,1 | 402,6 | 156,8 | 950,7 | 12,7 | | |
| | ИТОГО | | 55,9 | 47,4 | 264,9 | 1654,8 | 0,4 | 2,0 | 170,6 | 7,3 | 677,5 | 229,8 | 1248,9 | 14,9 | | |

2 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|----------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 617 | пудинг из творога (запеченный) | 200 | 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 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 | 0,1 | 0,0 | 40,0 | 0,0 | 20,0 | 0,0 | 12,0 | 0,6 | | |
| 1184 | какао с молоком | 200 | 3,8 | 4,0 | 25,8 | 154,0 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 49,9 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | | |
| | всего | | 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 | икра кабачковая | 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 | | |
| 274 | борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10 | 2,3 | 3,7 | 7,0 | 64,3 | 0,3 | 0,1 | 7,8 | 0,4 | 70,4 | 31,1 | 250,7 | 1,3 | | |
| 779 | плов | 250 | 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 лимоном | 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 | сыр твердый | 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 | 0,3 | 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 | 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 | 948,5 | 149,1 | 977,9 | 15,8 | | |

3 День

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 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 | сосиска 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 | 9,7 | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 37,0 | 43,0 | 43,0 | 1,4 | | | | |
| 304 | рассольник со сметаной | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,3 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 | | | | |
| 768 | гуляш | 125 | 13,9 | 6,7 | 4,5 | 135,0 | 0,0 | 0,1 | 1,1 | 0,2 | 22,0 | 26,9 | 173,9 | 4,0 | | | | |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 | | | | |
| 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 | | | | |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 | | | | |
| | хлеб ржаной | 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 | | 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 | 1868,9 | 0,4 | 1,4 | 35,6 | 32,6 | 451,3 | 257,9 | 1105,4 | 21,3 | | | | |

4 день

| № реч. | Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|-----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | яйцо вареное | 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 | каша манная молочная | 205 | 4,8 | 5,1 | 24,5 | 157,0 | 0,0 | 0,2 | 7,0 | 0,1 | 12,1 | 21,1 | 67,0 | 0,6 | | | | |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 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 | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокачанной капусты | 100 | 1,5 | 4,6 | 4,4 | 65,8 | 0,0 | 0,0 | 34,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 | | | | |
| 334 | суп с мак. изд. и картофелем | 250 | 2,8 | 2,3 | 18,9 | 108,0 | 0,6 | 0,0 | 12,4 | 0,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | | | | |
| 666 | котлета рыбная | 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 | | | | |
| 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 | 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 | | | | |
| 1287 | сосиска в тесте | 100 | 9,6 | 13,8 | 26,9 | 271,0 | 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 | 91,4 | 2,1 | | | | |
| | всего | | 33,6 | 34,9 | 131,9 | 978,9 | 0,9 | 1,1 | 91,1 | 3,5 | 552,0 | 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 День

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 520 | каша геркулесовая молочная | 205 | 3,9 | 8,2 | 17,5 | 160,7 | 0,0 | 0,3 | 14,9 | 0,0 | 22,3 | 53,9 | 137,8 | 1,5 | | |
| 1167 | чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | | |
| 42 | сыр твердый | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,0 | 37,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 120,0 | 5,4 | 76,8 | 0,1 | | |
| | хлеб пшеничный | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | икра свекольная | 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 | | |
| 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 | | |
| 727 | поджарка | 100 | 16,2 | 8,8 | 2,8 | 155,0 | 0,1 | 1,4 | 0,0 | 4,1 | 20,0 | 170,0 | 21,0 | 2,0 | | |
| 897 | макаронные изделия отварные | 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 | 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 | 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 | | |
| | 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 | | 35,0 | 30,1 | 132,2 | 938,9 | 0,5 | 9,6 | 66,0 | 4,6 | 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 200 | 20,0 | 14,0 | 17,3 | 278,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 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 | | |
| | 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 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 100 | 1,6 | 3,0 | 8,6 | 69,5 | 0,0 | 0,1 | 12,7 | 2,7 | 31,6 | 20,7 | 65,0 | 1,1 | | |
| 294 | щи из свежей капусты со смет. | 250/10 | 2,2 | 4,6 | 8,6 | 83,7 | 0,0 | 0,1 | 11,5 | 0,3 | 45,0 | 31,4 | 70,0 | 1,1 | | |
| 795 | коглета | 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 | рис отварной | 180 | 4,1 | 5,0 | 43,2 | 235,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 | | |
| 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 | | |
| ТТК№1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 | | |
| | 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 | | 29,2 | 30,3 | 153,7 | 986,2 | 0,4 | 1,2 | 33,1 | 4,7 | 173,1 | 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 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | |
|----------------|---|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | 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 | | 17,3 | 10,7 | 123,9 | 640,1 | 0,2 | 0,3 | 43,4 | 0,3 | 215,1 | 65,0 | 233,4 | 2,6 | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | икра морковная | 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 | | | | | |
| 317 | суп картофельный с крупной 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 | куры отварные | 100 | 19,1 | 14,6 | 0,2 | 197,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 68,2 | 1,0 | | | | | |
| 888 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,5 | 6,9 | 43,2 | 273,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| ТТК№1 | булочка | 50 | 3,8 | 6,6 | 34,5 | 197,0 | 0,0 | 0,3 | 5,3 | 1,7 | 21,9 | 18,2 | 95,7 | 1,1 | | | | | |
| | 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 | | 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 | 57,5 | 2,0 | 401,0 | 204,9 | 676,2 | 18,3 | | | | | |

8 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|------|-------|---------------------|--------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1260 | оладьи | 200 | 12,0 | 19,8 | 65,3 | 496,0 | 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 | 882,3 | 0,1 | 0,4 | 5,3 | 2,8 | 53,3 | 48,5 | 161,9 | 3,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 100 | 1,4 | 6,3 | 6,1 | 88,0 | 0,0 | 0,8 | 29,1 | 4,8 | 25,6 | 25,3 | 63,2 | 1,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | рассольник ленинградский со смет. | 250/10 | 2,2 | 3,5 | 15,0 | 101,0 | 0,0 | 0,1 | 7,8 | 29,0 | 30,7 | 35,5 | 155,6 | 4,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 817 | запеканка картофельная 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 | 36,0 | 0,0 | 26,0 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №1 | булочка | 100 | 7,6 | 13,2 | 69,0 | 394,0 | 0,0 | 0,6 | 10,6 | 3,4 | 43,8 | 36,4 | 191,4 | 2,2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб ржаной | 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 | | 35,8 | 42,8 | 167,4 | 1168,3 | 0,1 | 1,9 | 131,3 | 190,2 | 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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|--------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 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 | сосиска 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 | 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 | | 31,3 | 40,2 | 76,1 | 779,1 | 0,4 | 0,2 | 4,7 | 0,1 | 300,5 | 57,6 | 310,3 | 3,6 | | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | икра свекольная | 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 | суп из овощей со сметаной | 250/10 | 2,7 | 4,3 | 23,1 | 96,0 | 0,1 | 11,0 | 0,0 | 1,1 | 41,5 | 100,5 | 24,0 | 0,9 | | |
| 666 | котлета рыбная | 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 | | |
| 903 | пюре картофельное | 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 | | |
| 1059 | 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 | | |
| 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 | | |
| | 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 | 212,2 | 1616,2 | 0,8 | 19,1 | 101,5 | 2,1 | 576,1 | 308,1 | 959,5 | 14,3 | | |

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 | | | | | | | | | | итого за 10 дн. | откл.,% | | |
|-------------------------------|---------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----------------------|---------|-----|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | |
| | брутто | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 60 | 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 | 100 | 96,8 |
| мука пшеничная | 10 | 33,78 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 33,78 | 0 | 39,86 | 11,4 | | | |
| крупы, бобовые, мак. | 35 | 64,2 | 44 | 82,32 | 43,5 | 139,2 | 74,4 | 125,32 | 5 | 0 | 55,2 | 63,3 | | | |
| картофель, свежие овощи | 32,5 | 403,6 | 250,4 | 268 | 400,3 | 190,1 | 247,7 | 241,9 | 570,2 | 458,1 | 347,4 | 337,8 | | | |
| фрукты свежие | 100 | 0 | 200 | 0 | 0 | 235,7 | 200 | 200 | 0 | 235,7 | 0 | 107,1 | | | |
| сухофрукты | 10 | 0 | 34 | 20 | 20 | 20 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 15,4 |
| сахар | 22,5 | 16,5 | 52,5 | 0 | 11 | 9 | 12 | 31 | 5,5 | 23 | 10,5 | 17,1 | | | |
| какао-порошок | 0,6 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0,8 | | | |
| чай | 0,2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,4 | | | |
| мясо говядины I кат | 43 | 0 | 107 | 134 | 0 | 113 | 0 | 39 | 107 | 0 | 39 | 53,9 | | | |
| птица | 30 | 73,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 208 | 0 | 0 | 81,6 | 36,3 | | | |
| рыба | 40 | 0 | 0 | 0 | 140 | 0 | 140 | 0 | 0 | 140 | 0 | 42,0 | | | |
| колбасные изделия | 10 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | | | |
| молоко, кисло-молочн., творог | 270 | 146,6 | 203 | 41,5 | 153,6 | 100 | 193,8 | 195 | 0 | 195,1 | 100 | 132,9 | | | |
| сметана | 5 | 0 | 28,4 | 10 | 0 | 0 | 36 | 0 | 10 | 10 | 20 | 11,4 | | | |
| сыр | 6 | 10 | 15 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 5,0 | | | |
| масло сливочн. | 17,5 | 22,43 | 3,4 | 18 | 15 | 10 | 19,4 | 10 | 30,43 | 22 | 30,43 | 18,1 | | | |
| масло растител. | 9 | 15,3 | 10 | 21,25 | 17,5 | 16 | 21,25 | 7,5 | 12,13 | 18,5 | 12,63 | 15,2 | | | |
| яйца | 1/2(20) | 1/40 | 3/16 | 14/5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1/40 | 14/5 | 1/40 | 13,2 | | | |
| соль | 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 | 0,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,85 | 0 | 0,85 | 0,3 | | | |

