

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушин
О.Д. Климушин

« 19 » *апреля* 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко
Н.А. Пархоменко

« 08 » *апреля* 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(7-11 ЛЕТ)

г.Курск

Возрастная категория: 7-11 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 | 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 | | 13,7 | 8,9 | 84,3 | 454,8 | 0,1 | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 270,9 | 67,4 | 284,5 | 1,9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | салат из свежих огурцов | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 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 | 80 | 13,1 | 7,5 | 10,2 | 161,3 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 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 |
| | 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 | 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 | | 34,7 | 33,2 | 155,2 | 1023,3 | 0,3 | 1,6 | 147,0 | 7,0 | 376,7 | 140,7 | 875,8 | 12,0 |
| | ИТОГО | | 48,4 | 42,1 | 239,5 | 1478,1 | 0,4 | 1,8 | 148,3 | 7,2 | 647,6 | 208,1 | 1160,3 | 13,9 |

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) | 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 |
| | 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 | | 25,5 | 19,1 | 77,1 | 580,0 | 0,2 | 0,2 | 42,6 | 0,4 | 359,8 | 30,8 | 313,6 | 1,9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 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 |
| 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 | 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 | 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 | 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 | | 31,4 | 24,6 | 90,2 | 698,3 | 0,3 | 3,7 | 63,8 | 5,1 | 484,7 | 101,7 | 533,3 | 12,8 |
| | ИТОГО | | 56,9 | 43,7 | 167,3 | 1278,3 | 0,5 | 3,9 | 106,4 | 5,5 | 844,5 | 132,5 | 846,9 | 14,6 |

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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 150 | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203,0 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 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 | 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 | | 22,7 | 30,6 | 55,3 | 577,2 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 205,9 | 52,4 | 276,6 | 3,2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 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 | 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 | компот из свежих плодов | 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 | 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 | | 37,1 | 32,7 | 174,8 | 1109,7 | 0,1 | 1,1 | 33,1 | 32,6 | 183,7 | 191,1 | 764,6 | 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 | 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 | 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 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | салат из свежих помидоров | 60 | 0,9 | 2,4 | 2,1 | 35,4 | 0,0 | 0,0 | 34,4 | 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 | 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 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 0,0 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | 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 | | 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 | 786,7 | 7,9 |

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 | Mg | 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 | 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 | | 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 | икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4,0 |
| 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 |
| 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 | 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 | 88,0 | 0,4 | 0,3 | 59,0 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 3,4 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | 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 | | 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 | 22,0 |

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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 150 | 15,0 | 10,5 | 13,0 | 209,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
| | 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 | | 16,0 | 11,4 | 47,6 | 358,3 | 0,4 | 0,6 | 40,1 | 12,0 | 377,7 | 11,3 | 18,0 | 0,6 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №5 | салат "Мозайка" | 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 |
| 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 | котлета | 80 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 891 | рис отварной | 150 | 3,4 | 4,2 | 36,0 | 195,0 | 0,4 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 12,0 | 70,3 | 0,6 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | 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 | | 24,3 | 26,3 | 134,7 | 855,1 | 0,4 | 1,1 | 33,1 | 4,7 | 165,8 | 118,2 | 496,9 | 7,5 |
| | ИТОГО | | 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 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 |
| | 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 |
| | всего | | 15,8 | 10,6 | 114,6 | 598,5 | 0,2 | 0,3 | 43,4 | 0,3 | 211,1 | 59,4 | 219,7 | 2,4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | салат из свежих огурцов | 60 | 0,7 | 2,4 | 1,6 | 31,2 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 2,4 | 59,4 | 27,5 | 40,9 | 0,8 |
| 317 | суп картофельный с крупой 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 | 80 | 15,3 | 11,7 | 0,2 | 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 | 227,7 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 15,6 | 36,0 | 127,8 | 2,9 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | 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 | | 37,2 | 33,9 | 125,7 | 937,4 | 0,4 | 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 | 655,0 | 11,5 |

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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1260 | оладьи | 120 | 7,2 | 11,9 | 39,2 | 297,6 | 0,0 | 0,2 | 3,2 | 1,0 | 12,2 | 10,1 | 54,2 | 1,3 |
| 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 | 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 | 41,2 | 36,3 | 112,1 | 2,4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 60 | 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 | 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 | 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 | | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 150 | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203,0 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 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 | 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 | | 26,3 | 34,5 | 66,1 | 669,9 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 0,1 | 246,1 | 49,8 | 276,5 | 3,2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,7 | 2,8 | 46,8 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 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 | 100,5 | 24,0 | 0,9 |
| 666 | котлета рыбная | 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 | 17,5 | 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 | 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 | 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 | | 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 | 16,3 | 100,8 | 2,0 | 487,7 | 265,3 | 837,0 | 10,5 |

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

| Наименование группы продуктов | норма | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------------|---------|--|
| | в г. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дн. | откл.,% | |
| | брутто | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40,0 | 0 | |
| хлеб пшеничный | 75 | 94 | 80 | 80 | 94,4 | 80 | 14 | 80 | 80 | 94,4 | 80 | 77,7 | | |
| мука пшеничная | 7,5 | 33,78 | 0 | 4 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 33,78 | 0 | 39,86 | 11,3 | | |
| крупы, бобовые,мак. | 30 | 64,2 | 44 | 68,6 | 43,5 | 209,2 | 61 | 111,6 | 5 | 0 | 65,2 | 67,2 | | |
| картофель, свежие овощи | 300 | 326,2 | 259,87 | 223,5 | 322,9 | 153,5 | 199,5 | 196,3 | 570,2 | 390,5 | 299,2 | 294,2 | | |
| фрукты свежие | 100 | 0 | 200 | 0 | 0 | 221,4 | 200 | 200 | 0 | 221,4 | 0 | 104,3 | | |
| сухофрукты | 7,5 | 0 | 20 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 12,0 | | |
| сахар | 17 | 14,5 | 42,5 | 20 | 29 | 7,8 | 29 | 29 | 7,2 | 41,8 | 20,5 | 24,1 | | |
| какао-порошок | 0,6 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0,6 | | |
| чай | 0,2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,7 | | |
| мясо говядины 1 кат | 38,5 | 0 | 107 | 107 | 0 | 90,4 | 0 | 39 | 107 | 0 | 39 | 48,9 | | |
| птица | 17 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 166 | 0 | 0 | 81,6 | 34,0 | | |
| рыба | 30 | 0 | 0 | 0 | 112 | 0 | 112 | 0 | 0 | 112 | 0 | 33,6 | | |
| колбасные изделия | 7,5 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 10,0 | | |
| молоко, кисло-молочн., творог | 250 | 142,6 | 203 | 41,5 | 143,8 | 100 | 146 | 195 | 48,1 | 185,3 | 100 | 130,5 | | |
| сметана | 5 | 0 | 28,4 | 10 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 10 | 10 | 20 | 10,8 | | |
| сыр | 5 | 10 | 15 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 4,5 | | |
| масло сливочн. | 16 | 22,43 | 3,4 | 22 | 15 | 10 | 16,5 | 10 | 3,43 | 27 | 30,43 | 16,0 | | |
| масло растител. | 7,5 | 13,13 | 10 | 16 | 13,5 | 12,6 | 16 | 5,5 | 12,13 | 6,1 | 8,63 | 11,4 | | |
| яйца | 1/2 (20) | 1/40. | 3/16. | 14,5. | 0 | 0 | 0 | 0 | 1/40. | 14/5. | 13/20. | 13/2. | | |
| 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 | | |
| дрожжи | 0,5 | 0,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,25 | 0 | 0,85 | 0,4 | | |

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушин
О.Д. Климушин

« 29 » *апреля* 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко
Н.А. Пархоменко

« 08 » *апреля* 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,0 | 2,7 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 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 | | 40,4 | 37,9 | 169,7 | 1144,6 | 0,3 | 1,8 | 167,3 | 8,7 | 442,2 | 175,1 | 977,9 | 13,2 |
| | ИТОГО | | 55,6 | 46,8 | 263,3 | 1641,0 | 0,4 | 2,0 | 168,7 | 8,9 | 717,1 | 248,1 | 1276,1 | 15,4 |

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 | Mg | 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 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | салат из свежих помидоров | 100 | 1,5 | 4,1 | 3,6 | 59,0 | 0,0 | 0,0 | 57,0 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 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 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | 34,4 | 131,1 | 972,1 | 0,9 | 1,1 | 113,4 | 5,0 | 591,5 | 250,2 | 743,8 | 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 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 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 |
| 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 | 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 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | | 42,6 | 30,8 | 135,2 | 989,9 | 0,5 | 9,6 | 66,0 | 4,6 | 140,8 | 281,5 | 324,0 | 22,9 |
| | 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №5 | салат "Мозайка" | 100 | 2,2 | 3,8 | 10,8 | 87,0 | 0,0 | 0,2 | 21,2 | 4,5 | 52,6 | 34,5 | 108,3 | 1,8 |
| 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 | 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 | 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 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | | 29,8 | 31,1 | 155,9 | 1003,7 | 0,4 | 1,3 | 41,7 | 6,5 | 194,1 | 138,6 | 570,6 | 8,9 |
| | ИТОГО | | 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

| № 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4,0 | 2,7 | 52,0 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 4,0 | 99,0 | 45,8 | 68,1 | 1,3 |
| 317 | суп картофельный с крупой 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 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | | 44,5 | 39,9 | 141,4 | 1071,9 | 0,4 | 0,8 | 46,8 | 5,8 | 245,9 | 126,6 | 492,9 | 10,4 |
| | ИТОГО | | 61,8 | 50,6 | 265,3 | 1712,0 | 0,6 | 1,1 | 90,3 | 6,0 | 461,0 | 191,7 | 726,3 | 13,0 |

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 | Mg | 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 | Mg | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 6,2 | 4,6 | 78,0 | 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 |
| 1072 | компот из свежих плодов | 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 | | 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 |

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

| Наименование группы продуктов | норма | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----------------|---------|
| | в г. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дн. | откл.,% |
| | брутто | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 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 | 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 | 325 | 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 | 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 1 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 | 50 | 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 | |

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климущин
О.Д. Климущин

« 14 » *апрель* 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко
Н.А. Пархоменко

« 18 » *апрель* 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

| № 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 | 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 | | 13,7 | 8,9 | 84,3 | 454,8 | 0,1 | 0,2 | 1,4 | 0,2 | 270,9 | 67,4 | 284,5 | 1,9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 60 | 1,1 | 3,4 | 3,2 | 49,3 | 0,0 | 0,0 | 19,7 | 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 | 80 | 13,1 | 7,5 | 10,2 | 161,3 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 0,2 | 139,1 | 20,5 | 351,1 | 1,0 |
| 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 |
| | 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 | 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 | | 35,1 | 34,3 | 156,8 | 1041,4 | 0,3 | 1,6 | 147,0 | 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 | 647,6 | 208,1 | 1160,3 | 13,9 |

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) | 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 |
| | 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 | | 25,5 | 19,1 | 77,1 | 580,0 | 0,2 | 0,2 | 42,6 | 0,4 | 359,8 | 30,8 | 313,6 | 1,9 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 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 |
| 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 | 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 | 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 | 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 | | 31,4 | 24,6 | 90,2 | 698,3 | 0,3 | 3,7 | 63,8 | 5,1 | 484,7 | 101,7 | 533,3 | 12,8 |
| | ИТОГО | | 56,9 | 43,7 | 167,3 | 1278,3 | 0,5 | 3,9 | 106,4 | 5,5 | 844,5 | 132,5 | 846,9 | 14,6 |

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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 150 | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203,0 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 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 | 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 | | 22,7 | 30,6 | 55,3 | 577,2 | 0,2 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 205,9 | 52,4 | 276,6 | 3,2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 60 | 1,3 | 2,3 | 6,5 | 52,2 | 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 | 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 |
| 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 | 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 | | 37,1 | 32,7 | 174,8 | 1109,7 | 0,1 | 1,1 | 33,1 | 32,6 | 183,7 | 191,1 | 764,6 | 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 | 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 | 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 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | салат из белокочанной капусты | 60 | 1,1 | 3,4 | 3,2 | 49,3 | 0,0 | 0,0 | 34,4 | 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 | 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 | 32,3 | 0,5 | 82,6 | 42,3 | 197,8 | 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 | 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 | | 28,9 | 31,0 | 117,3 | 866,8 | 0,8 | 0,8 | 83,4 | 3,3 | 514,9 | 211,0 | 590,6 | 5,2 |
| | ИТОГО | | 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

| № 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 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 | 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 | | 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 | икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4,0 |
| 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 | 150 | 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 | 88,0 | 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 | 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 | | 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 | | 44,8 | 38,4 | 187,7 | 1268,7 | 0,6 | 7,1 | 81,0 | 4,6 | 281,9 | 332,8 | 536,7 | 22,0 |

6 день

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 619 | запеканка из творога | 150 | 15,0 | 10,5 | 13,0 | 209,0 | 0,3 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | 348,0 | 8,0 | 6,0 | 0,0 |
| | 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 | | 16,0 | 11,4 | 47,6 | 358,3 | 0,4 | 0,6 | 40,1 | 12,0 | 377,7 | 11,3 | 18,0 | 0,6 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | винегрет овощной | 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 |
| 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 | котлета | 80 | 10,3 | 8,1 | 9,4 | 153,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 31,2 | 22,6 | 123,0 | 1,9 |
| 891 | рис отварной | 150 | 3,4 | 4,2 | 36,0 | 195,0 | 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 | 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 | | 24,3 | 26,3 | 134,7 | 855,1 | 0,4 | 1,1 | 33,1 | 4,7 | 165,8 | 118,2 | 496,9 | 7,5 |
| | ИТОГО | | 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 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 |
| | 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 |
| | всего | | 15,8 | 10,6 | 114,6 | 598,5 | 0,2 | 0,3 | 43,4 | 0,3 | 211,1 | 59,4 | 219,7 | 2,4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | икра морковная | 60 | 1,4 | 4,1 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 10,8 | 4,0 |
| 317 | суп картофельный с крупой 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 | 80 | 15,3 | 11,7 | 0,2 | 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 | 227,7 | 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 | 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 | | 37,9 | 35,6 | 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 | 2,0 | 374,1 | 169,1 | 624,9 | 14,7 |

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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1260 | оладьи | 120 | 7,2 | 11,9 | 39,2 | 297,6 | 0,0 | 0,2 | 3,2 | 1,0 | 12,2 | 10,1 | 54,2 | 1,3 |
| 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 | 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 | 41,2 | 36,3 | 112,1 | 2,4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | икра кабачковая | 60 | 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 | 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 | 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 | | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 586 | омлет натуральный | 150 | 10,6 | 17,0 | 2,1 | 203,0 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 0,0 | 151,2 | 6,7 | 60,5 | 0,5 |
| 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 | 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 | | 26,3 | 34,5 | 66,1 | 669,9 | 0,2 | 0,2 | 4,1 | 0,1 | 246,1 | 49,8 | 276,5 | 3,2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | икра свекольная | 60 | 1,4 | 4,0 | 7,0 | 71,4 | 0,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 35,4 | 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 | 100,5 | 24,0 | 0,9 |
| 666 | котлета рыбная | 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 | 17,5 | 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 |
| 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 | 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 | | 20,3 | 20,6 | 117,9 | 693,9 | 0,4 | 16,1 | 96,7 | 1,9 | 241,6 | 215,5 | 560,5 | 7,3 |
| | ИТОГО | | 46,5 | 55,1 | 184,0 | 1363,8 | 0,7 | 16,3 | 100,8 | 2,0 | 487,7 | 265,3 | 837,0 | 10,5 |

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

| Наименование группы продуктов | норма | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-----------------|---------|
| | в г. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дн. | откл.,% |
| | брутто | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40,0 | 0 |
| хлеб пшеничный | 75 | 94 | 80 | 80 | 94,4 | 80 | 14 | 80 | 80 | 94,4 | 80 | 77,7 | |
| мука пшеничная | 7,5 | 33,78 | 0 | 4 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 33,78 | 0 | 39,86 | 11,3 | |
| крупы, бобовые,мак. | 30 | 64,2 | 44 | 68,6 | 43,5 | 209,2 | 61 | 111,6 | 5 | 0 | 65,2 | 67,2 | |
| картофель, свежие овощи | 300 | 326,2 | 259,87 | 223,5 | 322,9 | 153,5 | 199,5 | 196,3 | 570,2 | 390,5 | 299,2 | 294,2 | |
| фрукты свежие | 100 | 0 | 200 | 0 | 0 | 221,4 | 200 | 200 | 0 | 221,4 | 0 | 104,3 | |
| сухофрукты | 7,5 | 0 | 20 | 20 | 20 | 0 | 20 | 0 | 0 | 20 | 20 | 12,0 | |
| сахар | 17 | 14,5 | 42,5 | 20 | 29 | 7,8 | 29 | 29 | 7,2 | 41,8 | 20,5 | 24,1 | |
| какао-порошок | 0,6 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0,6 | |
| чай | 0,2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0,7 | |
| мясо говядины I кат | 38,5 | 0 | 107 | 107 | 0 | 90,4 | 0 | 39 | 107 | 0 | 39 | 48,9 | |
| птица | 17 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 166 | 0 | 0 | 81,6 | 34,0 | |
| рыба | 30 | 0 | 0 | 0 | 112 | 0 | 112 | 0 | 0 | 112 | 0 | 33,6 | |
| колбасные изделия | 7,5 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 | 10,0 | |
| молоко, кисло-молочн., творог | 250 | 142,6 | 203 | 41,5 | 143,8 | 100 | 146 | 195 | 48,1 | 185,3 | 100 | 130,5 | |
| сметана | 5 | 0 | 28,4 | 10 | 0 | 0 | 29,5 | 0 | 10 | 10 | 20 | 10,8 | |
| сыр | 5 | 10 | 15 | 0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 4,5 | |
| масло сливочн. | 15 | 22,43 | 3,4 | 22 | 15 | 10 | 16,5 | 10 | 3,43 | 27 | 30,43 | 16,0 | |
| масло растител. | 7,5 | 13,13 | 10 | 16 | 13,5 | 12,6 | 16 | 5,5 | 12,13 | 6,1 | 8,63 | 11,4 | |
| яйца | 1/2(20) | 1/40. | 3/16. | 14,5. | 0 | 0 | 0 | 0 | 1/40. | 14/5. | 13/20. | 13/2. | |
| 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 | |
| дрожжи | 0,5 | 0,85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,25 | 0 | 0,85 | 0,4 | |

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушин
О.Д. Климушин

« 04 » *апрель* 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко
Н.А. Пархоменко

« 08 » *апрель* 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 | Mg | 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

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,1 | 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 белокочанной 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 | Mg | 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 | Mg | 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 | 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 | 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 | 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 |
| 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 крупой 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 | Mg | 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 | Mg | 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 | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-----------------|---------|
| | в г. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого за 10 дн. | откл.,% |
| | брутто | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 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 | 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 | 325 | 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 | 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 1 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 | 50 | 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 | |

