

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Субботинская СОШ»  
Солнцевского района Курской области

*Ю. С. Голикова*

Ю. С. Голикова



**Десятидневное меню  
МКОУ «Субботинская СОШ»  
Солнцевского района Курской области**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Субботинская СОШ» Солнцевского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Меню разработано с учетом требований СанПиН

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

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

Количество обучающихся в МКОУ «Субботинская СОШ» составляет 51 человек, 51 из них получают горячее питание

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают дети с 7 до 11 лет -21 человек, обед и завтрак с 11 до 18 лет получают 30 человек.

Корректировка питания с учетом возрастных категорий не проводится, так как финансирование составляет 105 рублей на ученика с 1-4 классов, 105 на ученика с 5 по 11 классов. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории учащихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

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

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

3. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период с 1 марта используются только после термической обработки.

Используемая литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технологических нормативов. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011

**1 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг) Зеег.экв.	E (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша молочная пшенная	205	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6
10	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Всего</b>		<b>15,48</b>	<b>18,25</b>	<b>77,8</b>	<b>538,43</b>	<b>0,206</b>	<b>3,81</b>	<b>101,82</b>	<b>1,19</b>	<b>335,69</b>	<b>352,82</b>	<b>86,98</b>	<b>2,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из отварной свеклы	60	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
291	Плов из курицы	220	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	<b>Всего:</b>		<b>20,72</b>	<b>38,48</b>	<b>111,03</b>	<b>891,36</b>	<b>0,61</b>	<b>101,11</b>	<b>75,81</b>	<b>13,48</b>	<b>206,17</b>	<b>359,64</b>	<b>133,38</b>	<b>6,7</b>

	Итого за день		36,2	56,73	188,83	1429,79	0,816	104,92	177,63	14,67	541,86	712,46	220,36	9,3
--	---------------	--	------	-------	--------	---------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	-----

**2 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 4еег.эк в.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
222	Яйцо отварное	150	15,45	13,05	26,70	286,87	0,09	0,36	78,56	0,6	160,05	210,07	27,95	1,1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
15	Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	15
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Всего		22,98	17,29	70,94	532,29	0,2	9,44	102,96	1,27	333,47	377,68	69,24	3,66
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20
897	Макаронны 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
261	Печень куриная тушеная в соусе № 330	100	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51



### 3 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 5еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего		17,17	25,24	36,95	443,17	0,14	0,28	324,56	1,27	123,38	263,37	30,73	3,35
<b>ОБЕД</b>														
18	салат из моркови с яблоками	80	0,72	2,72	6,72	53,6	0,056	1,6	0	0	15,3	0	18,48	0,632
115	Суп с макаронами 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
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	80	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		24,62	38,89	121,75	938,83	0,33	7,32	7,8	35,5	126,54	419,54	355,1	13,66
	Итого за день:		41,79	64,13	158,7	1382	0,47	7,6	332,36	36,77	249,92	682,91	385,83	17,01

**4 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) бее.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша манная молочная жидкая	200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
15	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		13,48	16,06	73,02	492,06	0,116	4	104,72	1,1	321,28	246,64	41,05	1,45
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из отварной свеклы	60	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
82	Щи с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20
291	Плов из курицы	220	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4

349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		16,23	16,89	109,89	658,33	0,87	25,25	35,44	1,76	157,67	275,84	88,55	4,38
	Итого за день:		29,71	32,95	182,91	1150,39	0,986	29,25	140,16	2,86	478,95	522,48	129,6	5,83

**5 день**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 7еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		9,23	7,22	63,52	355,52	0,2	0,03	0	2,32	44,3	181,6	112,6	3,92
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
319	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05



897	Макароны отварные	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
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
260	Гуляш (курица)	100	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		24,18	36,95	120,12	925,27	0,54	15,78	0	5,8	152,94	282,48	268,3	10,01
	Итого за день:		33,41	44,17	183,64	1280,79	0,74	15,81	0	8,12	197,24	464,08	380,9	13,93

**6 день**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 8еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe

**ЗАВТРАК**

181	Каша манная молочная вязкая	200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,91	10,54	88,57	488,94	0,14	8,59	52,72	1,29	148,18	166,04	64,55	1,62

**ОБЕД**

67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,7	-	2,3	49,25	49,0	22,13	0,83
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	120	5,44	5,45	7,73	101,6	0,05	3,56	23,04	0,25	47,63	82,26	18,83	0,49
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		22,74	19,92	104,46	713,17	0,34	42,27	2337	5,95	104,84	421,49	76,99	16,94
	Итого за день:		32,65	30,46	193,03	1202,11	0,48	50,86	2389,72	7,24	253,02	587,53	141,54	18,56

**7 день**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг) рет.экв.	E (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
456	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32

	Всего:		8,39	5,52	66,32	341,12	0,14	2,9	1,2	0,73	148,6	75,5	168,3	1,6
<b>ОБЕД</b>														
20	Салат из отварной свеклы	60	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Птица (курица) отварная с маслом	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		38,32	68,47	111,77	931,47	0,26	15,23	98,2	3,67	129,13	509,17	207,47	9,68
	Итого за день:		46,71	73,99	178,09	1272,59	0,4	18,13	99,4	4,4	277,73	584,67	375,77	11,28

**8 день**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														



**9 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		8,75	10,58	73,83	426,25	0,13	0,9	49,82	0,68	141,83	180,07	48,44	1,48
<b>ОБЕД</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20
291	Плов из курицы	150	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		20,08	14,21	86,73	564,66	0,23	28,85	21	8,47	119,77	277,79	94,63	4,7
	Итого за день:		28,83	24,79	160,56	990,91	0,36	29,75	70,82	9,15	261,6	457,86	143,07	6,18

**10 ДЕНЬ**

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукт свежий	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,72	286,62	195,66	187,24	1,71
<b>ОБЕД</b>														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушеная	100	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88

**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.
	брутто											
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	77,7
мука пшеничная	7,5	23,5	0	4	0	1,6	0	0	23,5	0	23,5	7,6
крупы, бобовые,мак.	30	38,5	20	48,2	43,5	39,2	40,5	70,35	5	0	25,5	33,1
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	24	15	15	15	15	0	0	15	15	11,4
сахар	17	14,5	32,5	20	19	7,8	15	20	7,2	41,8	20,5	19,8
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6
чай	0,2	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4
мясо 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9
птица	24	60,5	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	30,8
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6
Печень куриная	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0

молоко, кисло-молочн., творог	250	242,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,5	
сметана	5	0	10	10	0	0	29,5	0	0	10	20	8,0	
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	11,3	10	11,25	9	7	11,25	5,5	5	6,1	5,5	8,2	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	

**Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет) ( завтрак, обед)**

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.	
	брутто												
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,0	
хлеб пшеничный	75	94	85	85	94,4	85	50	85	85	94,4	85	84,3	
мука пшеничная	7,5	23,5	4	4	0	1,6	4	0	23,5	4	23,5	8,8	
крупы, бобовые,мак.	30	38,5	48,2	48,2	43,5	39,2	40,5	70,35	42,3	48,2	25,5	44,44	
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	60	200	60	60	221,4	200	200	60	221,4	0	128,3	
сухофрукты	7,5	15	24	15	15	15	15	15	15	15	15	15,9	
сахар	17	14,5	32,5	20	19	7,8	15	20	7,2	41,8	20,5	19,8	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
мясо 1 кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	48,9	
птица	24	60,5	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	30,8	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33,6	
Печень куриная	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	





