Согласовано

Начальник территориального отдела
управления федеральной службы
"Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
в Лабинском,Мостовском,
Курганинском районах"

П.М.Надеин

"07" 11 2019

Утверждаю

Начальник районного
управления образованием

Ю.Н.Богинский

"07" 10 2019г.

**Примерное 12 дневное меню для общеобразовательных учреждений**
**муниципального образования Мостовский район**
**на учебный год**
**Завтраки и обеды 60% (от суточного рациона)**

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,4 | 60,06 | 0,018 | 4,032 | 0 | 0 | 39 | 19,8 | 36,474 | 1,062 |
| 413 | Сосиска отварная | 105 | 7,52 | 8 | 0,64 | 113 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 10,36 | 78,88 | 8,48 | 0,96 |
| 516 | Макаронные изд. отварные | 150 | 5,52 | 3,52 | 22,45 | 151,45 | 0,06 | 0 | 21 | 0 | 12,98 | 67,5 | 37,17 | 1,11 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 0,06 | 34 | 11,66 | 75 | 0,12 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **20,61** | **18,14** | **86,57** | **609,01** | **0,152** | **15,112** | **21** | **0,82** | **111,86** | **200,24** | **240,2** | **5,876** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокоч. капусты | 60 | 0,85 | 4,05 | 5,41 | 61,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 0 | 22,42 | 9,1 | 16,57 | 0,31 |
| 149 | Суп с крупой | 200 | 1,996 | 3,116 | 21,078 | 120,69 | 0,0497 | 1,46 | | | 20,3 | 222,5 | 11,38 | 0,388 |
| 374 | Рыба, туш. в томате с овощами | 100 | 14,87 | 10,85 | 16,53 | 208 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 32,11 | 179,77 | 238,46 | 0,96 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 5,8 | 20,45 | 146,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 | 36,98 | 127,75 | 86,6 | 1,01 |
| | Напиток | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 240 | 0 | 0 | 13,2 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | Пряники (конд. изд.) | 33 | 2,4 | 3,4 | 38,85 | 177,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 20,5 | 1 | 3 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **30,926** | **31,036** | **157,5** | **1008,68** | **0,3917** | **283,15** | **25,61** | **0,368** | **176,87** | **611,87** | **380,28** | **6,89** |
| | **Общий итог:** | | **51,54** | **49,176** | **244,07** | **1617,69** | **0,5437** | **298,26** | **46,61** | **1,188** | **288,73** | **812,11** | **620,48** | **12,766** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 200/20 | 20,02 | 17,28 | 36,18 | 380,32 | 0,11 | 0,36 | 108 | 1,44 | 234 | 438,4 | 39,6 | 1,62 |
| 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **29,08** | **23,08** | **87,02** | **675,12** | **0,194** | **10,36** | **108,1** | **1,72** | **277,52** | **465,6** | **199,48** | **5,644** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Зеленый горошек консервир. | 60 | 0,36 | 4,26 | 1,8 | 47,4 | 0,04 | 5,54 | 0 | | 7,1 | 15,3 | 11,65 | 0,19 |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/15 | 1,45 | 3,93 | 10,2 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 35,5 | 21 | 42,58 | 0,95 |
| 492 | Плов из птицы | 200 | 18,42 | 19,61 | 41,48 | 395 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 | 45,1 | 147,5 | 99,3 | 2,19 |
| 640 | Кисель из плодов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 | 0,01 | 1,83 | 0 | 0 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **27,72** | **31,39** | **118,96** | **857,2** | **0,222** | **17,31** | **48,1** | **0,368** | **149,04** | **238,08** | **186,19** | **4,162** |
| | **Общий итог:** | | **56,8** | **54,47** | **205,98** | **1532,32** | **0,416** | **27,67** | **156,2** | **2,088** | **426,56** | **703,68** | **385,67** | **9,806** |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 1,9 | 3 | 0 | 0 |
| 97 | Сыр порциями | 16 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 302 | Каша манная молочная с мас. сл. | 150/10 | 3,4 | 2,96 | 30,83 | 161 | 0,03 | 0 | 20 | 0 | 3,5 | 5,9 | 29,4 | 0,36 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 2,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 132,05 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **19,36** | **23,11** | **92,29** | **663,32** | **0,164** | **11,41** | **99,11** | **0,38** | **306,97** | **55,35** | **354,28** | **4,694** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры свежие (соленые) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 | 0,036 | 15 | 0 | 0 | 8,4 | 39,9 | 15,6 | 0,54 |
| 139 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 97,8 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 12 | 28,24 | 69,74 | 1,62 |
| 437 | Гуляш из мясо говядины | 100 | 16,34 | 10,74 | 4,54 | 273,06 | 0,02 | 0,02 | 24 | 0,14 | 34,26 | 218,66 | 24,94 | 2,94 |
| 534 | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 10 | 39,21 | 232,24 | 0,06 | 32,4 | 0 | 0,165 | 113,7 | 109,25 | 42,9 | 3,45 |
| | Напиток | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 240 | 0 | 0 | 13,2 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого:** | | **31,92** | **28,9** | **114,27** | **911,7** | **0,378** | **292,77** | **24,1** | **0,673** | **228,92** | **448,3** | **179,45** | **9,772** |
| | **Общий итог:** | | **51,28** | **52,01** | **206,56** | **1575,02** | **0,542** | **304,18** | **123,21** | **1,053** | **535,89** | **503,65** | **533,73** | **14,466** |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокач. капусты с луком | 60 | 0,85 | 4,05 | 5,41 | 61,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 0 | 22,42 | 9,1 | 16,57 | 0,31 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 15,22 | 12,9 | 29,74 | 313,74 | 0,24 | 5,62 | 0,04 | 0 | 33,2 | 63,26 | 30,85 | 3,65 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 0,06 | 34 | 11,66 | 75 | 0,12 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **22,23** | **20,81** | **91,23** | **659,68** | **0,334** | **36,17** | **0,04** | **0,34** | **105,14** | **106,42** | **205,5** | **6,704** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая консервирован. | 60 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,04 | 6,51 | 0 | 2,39 | 20 | 55,67 | 17,27 | 0,69 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,76 | 5,17 | 10,11 | 94,728 | 0,075 | 6,48 | 0,665 | | 27 | 48,21 | 21,09 | 0,8 |
| 388 | Котлеты рыбные | 80 | 12,56 | 6,09 | 10,9 | 151,71 | 0,1 | 0,51 | 14,1 | 0,73 | 62,69 | 198,55 | 30,4 | 0,87 |
| 516 | Макаронные изд. отварные | 150 | 5,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 167,5 | 208,5 | 3,95 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **28,18** | **25,27** | **124,98** | **862,348** | **0,477** | **15,28** | **14,885** | **3,488** | **176,43** | **520,05** | **304,46** | **7,182** |
| | **Общий итог:** | | **50,41** | **46,08** | **216,21** | **1522,028** | **0,811** | **51,45** | **14,925** | **3,828** | **281,57** | **626,47** | **509,96** | **13,886** |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Зеленый горошек консервир. | 60 | 0,36 | 4,26 | 1,8 | 47,4 | 0,04 | 5,54 | 0 | | 7,1 | 15,3 | 11,65 | 0,19 |
| 488 | Птица тушеная в соусе с овощ. | 100 | 10,681 | 6,822 | 12,08 | 150,07 | 0,214 | 7,34 | | | 119,6 | 206 | 69,86 | 3,0122 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 3,06 | 5,8 | 20,45 | 146,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 | 36,98 | 127,75 | 86,6 | 1,01 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **18,061** | **18,082** | **84,87** | **575,52** | **0,448** | **41,05** | **25,5** | **0,28** | **185,2** | **371,45** | **251,19** | **7,2362** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из сол. (свежих) огурцов | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | 0 | 0 | 13,97 | 8,06 | 16,94 | 0,37 |
| 149 | Суп с крупой | 200 | 3,34 | 6,46 | 20,58 | 112,68 | 0,06 | 10 | 0 | 0 | 20,3 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| 451 | Биточки мясные | 80 | 15,65 | 15,58 | 17,7 | 256 | 0,05 | 0,02 | 43 | 0 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 |
| 541 | Рагу овощное | 150 | 5,52 | 3,52 | 22,45 | 151,45 | 0,06 | 0 | 21 | 0 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **30,48** | **29,68** | **114,48** | **804,81** | **0,232** | **17,35** | **64** | **0,368** | **114,99** | **310,1** | **237,11** | **5,072** |
| | **Общий итог:** | | **48,541** | **47,762** | **199,35** | **1380,33** | **0,68** | **58,4** | **89,5** | **0,648** | **300,19** | **681,55** | **488,3** | **12,308** |
| День: суббота | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 1,9 | 3 | 0 | 0 |
| 97 | Сыр порциями | 16 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 200/20 | 20,02 | 17,28 | 36,18 | 380,32 | 0,11 | 0,36 | 108 | 1,44 | 234 | 438,4 | 39,6 | 1,62 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 2,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 3,5 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **35,98** | **37,43** | **97,64** | **882,64** | **0,244** | **11,77** | **187,11** | **1,82** | **408,92** | **487,85** | **364,48** | **5,954** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие (соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,024 | 6 | 0 | 0 | 8,4 | 12 | 25,2 | 0,36 |
| 131 | Рассольник домашний | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 12,7 | 41,6 | 53,32 | 0,87 |
| 394 | Тефтели рыбные | 80 | 16,44 | 9,29 | 12,56 | 199 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 62,69 | 198,55 | 133,1 | 1,2 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 4,29 | 11 | 30,44 | 230 | 0,07 | 8,67 | 31 | 0 | 23,9 | 47,8 | 61,8 | 0,98 |
| 640 | Кисель из ягод | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 | 0,01 | 1,83 | 0 | 0 | 13,98 | 6,16 | 9,06 | 0,14 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **30,85** | **26,21** | **123,75** | **854** | **0,346** | **23,92** | **54,1** | **0,368** | **169,03** | **356,23** | **306,08** | **4,242** |
| | **Общий итог:** | | **66,83** | **63,64** | **221,39** | **1736,64** | **0,59** | **35,69** | **241,21** | **2,188** | **577,95** | **844,08** | **670,56** | **10,196** |
| День: понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры свежие (соленые) | 60 | 19,44 | 19,51 | 17,1 | 333,16 | 0,11 | 0,39 | 89,95 | 0 | 8,4 | 39,9 | 350,7 | 1,17 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 0,06 | 34 | 11,66 | 75 | 0,12 |
| 443 | Плов из мясо говядины | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 0,06 | 45,1 | 47,5 | 75 | 0,12 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **28** | **26,03** | **93,72** | **728,36** | **0,204** | **12,55** | **89,95** | **0,4** | **103,02** | **121,46** | **583,78** | **4,034** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из капусты | 60 | 0,85 | 4,05 | 5,41 | 61,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 0 | 22,42 | 9,1 | 16,57 | 0,31 |
| 133 | Суп картофельный | 200 | 1,58 | 5,19 | 19,66 | 124,6 | 0,08 | 66 | 0 | 0 | 18,44 | 20 | 50,04 | 0,71 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 10,08 | 6,92 | 8,21 | 146 | 0,08 | 2,62 | 12 | 0 | 15 | 55,7 | 164,6 | 0,87 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 541 | Рагу овощное | 150 | 5,52 | 3,52 | 22,45 | 151,45 | 0,06 | 0 | 21 | 0 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 |
| | Напиток | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 240 | 0 | 0 | 13,2 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,672 | 0,132 | 5,928 | 27,588 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **26,452** | **23,632** | **116,84** | **805,878** | **0,334** | **328,79** | **33,1** | **0,476** | **124,04** | **170,89** | **297,65** | **4,594** |
| | **Общий итог:** | | **54,452** | **49,662** | **210,56** | **1534,238** | **0,538** | **341,34** | **123,05** | **0,876** | **227,06** | **292,35** | **881,43** | **8,628** |
| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие (соленые) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,8 | 0,036 | 15 | 0 | 0 | 8,4 | 12 | 15,6 | 0,54 |
| 374 | Рыба, туш. в томате с овощами | 100 | 14,87 | 10,85 | 16,53 | 208 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 32,11 | 79,77 | 38,46 | 0,96 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 5,8 | 20,45 | 146,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 |
| | Напиток | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 240 | 0 | 0 | 13,2 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **22,75** | **18,24** | **92** | **614,65** | **0,34** | **286,52** | **25,51** | **0,28** | **106,21** | **144,05** | **226,41** | **5,664** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Икра свекольная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,4 | 60,06 | 0,018 | 4,032 | 0 | 0 | 39 | 19,8 | 36,474 | 1,062 |
| 124 | Щи из свеж. капусты с картоф. со сметаной | 200/15 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 98,8 | 0,05 | 14,77 | 0 | 0 | 28,6 | 17,8 | 38,1 | 0,64 |
| 462 | Тефтели из мясо говядины | 120 | 18,85 | 15,6 | 34,1 | 393,7 | 0,2 | 0,89 | 0,73 | 0 | 30,15 | 49,17 | 73,68 | 3,1 |
| 516 | Макароные изд. отварные | 150 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 12,98 | 67,5 | 3,6 | 0,18 |
| 613 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 2,4 | 0,8 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 0,672 | 0,132 | 5,928 | 27,588 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **31,122** | **27,852** | **153,36** | **2182,696** | **0,387** | **21,472** | **0,83** | **0,476** | **174,65** | **260,31** | **186,25** | **6,846** |
| | **Общий итог:** | | **53,872** | **46,092** | **245,36** | **2797,346** | **0,727** | **307,99** | **26,34** | **0,756** | **280,86** | **404,36** | **412,66** | **12,51** |
| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 1,9 | 3 | 0 | 0 |
| 97 | Сыр порциями | 16 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 302 | Каша рисовая молочная с мас.сл. | 150 | 3,4 | 2,96 | 30,83 | 161 | 0,03 | 0 | 20 | 0 | 3,5 | 5,9 | 29,4 | 0,36 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 2,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 132,05 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **19,36** | **23,11** | **92,29** | **663,32** | **0,164** | **11,41** | **99,11** | **0,38** | **306,97** | **55,35** | **354,28** | **4,694** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры свежие (соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,024 | 6 | 0 | 0 | 8,4 | 39,9 | 25,2 | 0,36 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,76 | 5,17 | 10,11 | 94,728 | 0,075 | 6,48 | 0,665 | | 27 | 48,21 | 21,09 | 0,8 |
| 451 | Птица тушеная в соусе с овощами | 100 | 3,39 | 5,22 | 13,06 | 117,8 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 |
| 302 | Каша гречневая вязкая | 150 | 19,255 | 17,38 | 52,6 | 432,74 | 0,005 | 23,67 | 1,07 | 0 | 44,83 | 128,17 | 48,79 | 2,52 |
| | Напиток | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 240 | 0 | 0 | 13,2 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **32,635** | **31,65** | **132,51** | **948,468** | **0,366** | **281,5** | **1,835** | **0,368** | **171,25** | **296,77** | **191,09** | **6,522** |
| | **Общий итог:** | | **51,995** | **54,76** | **224,8** | **1611,788** | **0,53** | **292,91** | **100,95** | **0,748** | **478,22** | **352,12** | **545,37** | **11,216** |
| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 534 | Капуста тушеная | 150 | 5,52 | 3,52 | 22,45 | 151,45 | 0,06 | 0 | 21 | 0 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 |
| 451 | Котлета мясная | 80 | 15,65 | 15,58 | 17,7 | 256 | 0,05 | 0,02 | 43 | 0 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 1,08 | 0 | 0,06 | 34 | 11,66 | 75 | 0,12 |
| | Пряники (конд. изд.) | 40 | 2,4 | 3,4 | 38,85 | 177,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,5 | 20,5 | 1 | 3 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **29,73** | **26,36** | **135,08** | **869,45** | **0,184** | **11,1** | **64** | **0,34** | **113,38** | **95,98** | **329,15** | **8,474** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая (консер.) | 60 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 | 0,04 | 6,51 | 0 | 2,39 | 20 | 55,67 | 17,27 | 0,69 |
| 132 | Рассольник ленинградский | 200 | 3,6 | 5,09 | 16,54 | 127,4 | 0,08 | 6,03 | 0 | 0 | 12,8 | 21,12 | 50,64 | 0,75 |
| 388 | Биточки рыбные | 80 | 12,56 | 7,09 | 10,9 | 151,71 | 0,1 | 0,51 | 14,1 | 0,73 | 62,69 | 198,55 | 30,4 | 0,87 |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 5,8 | 20,45 | 146,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 0 | 26,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 |
| 640 | Кисель из ягод | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,5 | 110,8 | 0,01 | 1,83 | 0 | 0 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **27,72** | **26,42** | **118,76** | **827,42** | **0,442** | **33,75** | **39,7** | **3,488** | **183,81** | **357,37** | **217,57** | **4,152** |
| | **Общий итог:** | | **57,45** | **52,78** | **253,84** | **1696,87** | **0,626** | **44,85** | **103,7** | **3,828** | **297,19** | **453,35** | **546,72** | **12,626** |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы свежие (соленые) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,024 | 6 | 0 | 0 | 8,4 | 12 | 25,2 | 0,36 |
| 489 | Рагу из птицы | 200 | 2,29 | 10 | 25,44 | 223 | 0,07 | 8,67 | 31 | 0 | 23,9 | 27,8 | 61,8 | 0,98 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **6,73** | **11,26** | **77,54** | **463,2** | **0,148** | **24,67** | **31** | **0,28** | **53,82** | **62,2** | **170,08** | **4,364** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 4,05 | 5,41 | 61,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 0 | 22,42 | 9,1 | 16,57 | 0,31 |
| 114 | Борщ с картофелем со сметаной | 200/20 | 0,996 | 3,116 | 7,578 | 86,69 | 0,0497 | 1,46 | | | 35,5 | 29,5 | 11,38 | 0,388 |
| 437 | Гуляш из мясо говядины | 100 | 15,65 | 15,58 | 17,7 | 256 | 0,05 | 0,02 | 43 | 0 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 |
| 508 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 5,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 67,5 | 208,5 | 3,95 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 18,2 | 76,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 0,6 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **32,806** | **32,206** | **135,64** | **997,88** | **0,4037** | **25,65** | **43,12** | **0,476** | **189,52** | **197,24** | **409,95** | **7,932** |
| | **Общий итог:** | | **39,536** | **43,466** | **213,18** | **1461,08** | **0,5517** | **50,32** | **74,12** | **0,756** | **243,34** | **259,44** | **580,03** | **12,296** |
| День: суббота | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 1,9 | 3 | 0 | 0 |
| 97 | Сыр порциями | 16 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 337 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| 302 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 3,4 | 2,96 | 30,83 | 161 | 0,03 | 0 | 20 | 0 | 3,5 | 5,9 | 29,4 | 0,36 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 2,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 3,5 | 14 | 90 | 0,56 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,36 | 0,6 | 17,24 | 86 | 0,016 | 0 | 0 | 0,208 | 3,68 | 13,92 | 5,28 | 0,176 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,008 | 0 | 0 | 0,072 | 1,84 | 8,48 | 2 | 0,248 |
| | **Итого:** | | **22,88** | **25,83** | **117,78** | **808,52** | **0,204** | **12,71** | **99,12** | **0,38** | **300,42** | **69,35** | **444,28** | **5,254** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | 0 | 0 | 13,97 | 8,06 | 16,94 | 0,37 |
| 140 | Суп с макарон. изд. и картофелем | 200 | 0,996 | 3,116 | 8,578 | 86,69 | 0,0497 | 1,46 | | | 11,72 | 29,5 | 11,38 | 0,388 |
| 371 | Рыба припущенная | 120 | 16,44 | 9,29 | 12,56 | 199 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 205,7 | 133,1 | 1,2 |
| 203 | Картофель отварной | 150 | 2,78 | 10 | 39,21 | 232,24 | 0,06 | 32,4 | 0 | 0,165 | 1,8 | 189,25 | 42,9 | 3,45 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 0,04 | 0,7 | 0,1 | 0 | 40 | 20 | 14 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,95 | 0,75 | 21,05 | 107,5 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,5 | 0,3 | 12,93 | 64,5 | 0,012 | 0 | 0 | 0,108 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,372 |
| | **Итого:** | | **28,126** | **29,026** | **124,66** | **870,01** | **0,2817** | **39,09** | **23,1** | **0,533** | **116,25** | **482,63** | **231,52** | **6,28** |
| | **Общий итог:** | | **51,01** | **54,86** | **242,44** | **1678,53** | **0,4857** | **51,8** | **122,22** | **0,913** | **416,67** | **551,98** | **675,8** | **11,534** |
| | **итого за 12 дней 60 %** | | **633,71** | **614,75** | **2683,7** | **20143,88** | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 60 % фактически** | | **47,8** | **46,1** | **205,4** | **1425,61** | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 60% норма** | | **46,2** | **47,4** | **200,1** | **1410** | | | | | | | | |
| | **Технолог РУО** | | | | | | | | | | | **И.А. Маслюк** | | |

Примечание:

1.Йодированная соль устанавливается в приборах для специй на столы ежедневно.

2.Для обеспечения физиологической потребности в витамине С в соответствии с пунктом 9.3 и 9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08 проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 50 мг на порцию) Препарат вводят в компоты кисели и т.п. после их охлаждения до 15 С (для компота) и 35 С (для киселя) непосредственно перед реализацией.
Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

3.В качестве дополнительного питания, учащимся 2 раза в неделю выдается "молоко питьевое ультропастеризованное для питания детей дошкольного и школьного возраста" Массовая доля жира 3.2%.

Приложение № 1

## Анализ сбалансированности рациона - завтрак 25 %.

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

| № ре | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | % отношение Са к Р | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Са | Р |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **1** | **2** |
| | День 1 | | **20,61** | **18,14** | **86,57** | **609,01** | **0,152** | **15,112** | **21** | **0,82** | **111,86** | **200,24** | **240,2** | **5,876** | **1** | **1,8** |
| | День 2 | | 29,08 | 23,08 | 87,02 | 675,12 | 0,194 | 10,36 | 108,1 | 1,72 | 277,52 | 465,6 | 199,48 | 5,644 | **1** | **1,7** |
| | День 3 | | **19,36** | **23,11** | **92,29** | **663,32** | **0,164** | **11,41** | **99,11** | **0,38** | **306,97** | **55,35** | **354,28** | **4,694** | **1** | **0,2** |
| | День 4 | | **22,23** | **20,81** | **91,23** | **659,68** | **0,334** | **36,17** | **0,04** | **0,34** | **105,14** | **106,42** | **205,5** | **6,704** | **1** | **1,0** |
| | День 5 | | **18,061** | **18,082** | **84,87** | **575,52** | **0,448** | **41,05** | **25,5** | **0,28** | **185,2** | **371,45** | **251,19** | **7,2362** | **1** | **2,0** |
| | День 6 | | **35,98** | **37,43** | **97,64** | **882,64** | **0,244** | **11,77** | **187,11** | **1,82** | **408,92** | **487,85** | **364,48** | **5,954** | **1** | **1,2** |
| | День 7 | | **28** | **26,03** | **93,72** | **728,36** | **0,204** | **12,55** | **89,95** | **0,4** | **103,02** | **121,46** | **583,78** | **4,034** | **1** | **1,2** |
| | День 8 | | **22,75** | **18,24** | **92** | **614,65** | **0,34** | **286,52** | **25,51** | **0,28** | **106,21** | **144,05** | **226,41** | **5,664** | **1** | **1,4** |
| | День 9 | | **19,36** | **23,11** | **92,29** | **663,32** | **0,164** | **11,41** | **99,11** | **0,38** | **306,97** | **55,35** | **354,28** | **4,694** | **1** | **0,2** |
| | День 10 | | **29,73** | **26,36** | **135,08** | **869,45** | **0,184** | **11,1** | **64** | **0,34** | **113,38** | **95,98** | **329,15** | **8,474** | **1** | **0,8** |
| | День 11 | | **6,73** | **11,26** | **77,54** | **463,2** | **0,148** | **24,67** | **31** | **0,28** | **53,82** | **62,2** | **170,08** | **4,364** | **1** | **1,2** |
| | День 12 | | **22,88** | **25,83** | **117,78** | **808,52** | **0,204** | **12,71** | **99,12** | **0,38** | **300,42** | **69,35** | **444,28** | **5,254** | **1** | **0,2** |
| | **итого за 12 дней 25 %** | | **274,77** | **271,48** | **1148** | **8212,79** | **2,78** | **484,83** | **849,55** | **7,42** | **2379,4** | **2235,3** | **3723,1** | **68,592** | **1** | **0,9** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 25% фактически** | | **22,90** | **22,62** | **95,67** | **684,40** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 25% норма** | | **19,25** | **19,75** | **83,38** | **587,5** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **% отклонение от нормы** | | **1,62+** | **0,00%** | **6,65+** | **36,44+** | | | | | | | | | | |

## Анализ сбалансированности рациона - обед 35 %

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

| № ре | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | % отношение Са к Р | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Са | Р |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 1 | 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | День 1 | | **30,926** | **31,036** | **157,5** | **1008,68** | **0,3917** | **283,15** | **25,61** | **0,368** | **176,87** | **611,87** | **380,28** | **6,89** | **1** | **3,5** |
| | День 2 | | **27,72** | **31,39** | **118,96** | **857,2** | **0,222** | **17,31** | **48,1** | **0,368** | **149,04** | **238,08** | **186,19** | **4,162** | **1** | **1,6** |
| | День 3 | | **31,92** | **28,9** | **114,27** | **911,7** | **0,378** | **292,77** | **24,1** | **0,673** | **228,92** | **448,3** | **179,45** | **9,772** | **1** | **2,0** |
| | День 4 | | **28,18** | **25,27** | **124,98** | **862,348** | **0,477** | **15,28** | **14,885** | **3,488** | **176,43** | **520,05** | **304,46** | **7,182** | **1** | **2,9** |
| | День 5 | | **30,48** | **29,68** | **114,48** | **804,81** | **0,232** | **17,35** | **64** | **0,368** | **114,99** | **310,1** | **237,11** | **5,072** | **1** | **2,7** |
| | День 6 | | **30,85** | **26,21** | **123,75** | **854** | **0,346** | **23,92** | **54,1** | **0,368** | **169,03** | **356,23** | **306,08** | **4,242** | **1** | **2,1** |
| | День 7 | | 26,452 | 23,632 | 116,84 | 805,878 | 0,334 | 328,79 | 33,1 | 0,476 | 124,04 | 170,89 | 297,65 | 4,594 | **1** | **1,4** |
| | День 8 | | **31,122** | **27,852** | **153,36** | **2182,696** | **0,387** | **21,472** | **0,83** | **0,476** | **174,65** | **260,31** | **186,25** | **6,846** | **1** | **1,5** |
| | День 9 | | **32,635** | **31,65** | **132,51** | **948,468** | **0,366** | **281,5** | **1,835** | **0,368** | **171,25** | **296,77** | **191,09** | **6,522** | **1** | **1,7** |
| | День 10 | | **27,72** | **26,42** | **118,76** | **827,42** | **0,442** | **33,75** | **39,7** | **3,488** | **183,81** | **357,37** | **217,57** | **4,152** | **1** | **1,9** |
| | День 11 | | **32,806** | **32,206** | **135,64** | **997,88** | **0,4037** | **25,65** | **43,12** | **0,476** | **189,52** | **197,24** | **409,95** | **7,932** | **1** | **1,0** |
| | День 12 | | **28,126** | **29,026** | **124,66** | **870,01** | **0,2817** | **39,09** | **23,1** | **0,533** | **116,25** | **482,63** | **231,52** | **6,28** | **1** | **4,2** |
| | **итого за 12 дней 35 %** | | **358,94** | **343,27** | **1535,7** | **11931,09** | **4,2611** | **1380** | **372,48** | **11,45** | **1974,8** | **4249,8** | **3127,6** | **73,646** | **1** | **2,2** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 35% фактически** | | **29,911** | **28,606** | **127,98** | **994,26** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 35% норма** | | **26,95** | **27,65** | **116,73** | **822,5** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **% отклонение от нормы** | | **0** | **1,71-** | **4,1+** | **0** | | | | | | | | | | |

## Анализ сбалансированности рациона - завтрак + обед 60 %

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

| № ре | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | % отношение Са к Р | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Са | Р |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **1** | **2** |
| | День 1 | | 51,54 | 49,18 | 244,07 | 1617,69 | 0,54 | 298,26 | 46,61 | 1,19 | 288,73 | 812,11 | 620,48 | 12,77 | 1 | 2,8 |
| | День 2 | | 56,80 | 54,47 | 205,98 | 1532,32 | 0,42 | 27,67 | 156,20 | 2,09 | 426,56 | 703,68 | 385,67 | 9,81 | 1 | 1,6 |
| | День 3 | | 51,28 | 52,01 | 206,56 | 1575,02 | 0,54 | 304,18 | 123,21 | 1,05 | 535,89 | 503,65 | 533,73 | 14,47 | 1 | 0,9 |
| | День 4 | | 50,41 | 46,08 | 216,21 | 1522,03 | 0,81 | 51,45 | 14,93 | 3,83 | 281,57 | 626,47 | 509,96 | 13,89 | 1 | 2,2 |
| | День 5 | | 48,54 | 47,76 | 199,35 | 1380,33 | 0,68 | 58,40 | 89,50 | 0,65 | 300,19 | 681,55 | 488,30 | 12,31 | 1 | 2,3 |
| | День 6 | | 66,83 | 63,64 | 221,39 | 1736,64 | 0,59 | 35,69 | 241,21 | 2,19 | 577,95 | 844,08 | 670,56 | 10,20 | 1 | 1,5 |
| | День 7 | | 54,45 | 49,66 | 210,56 | 1534,24 | 0,54 | 341,34 | 123,05 | 0,88 | 227,06 | 292,35 | 881,43 | 8,63 | 1 | 1,3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | День 8 | | 53,87 | 46,09 | 245,36 | 2797,35 | 0,73 | 307,99 | 26,34 | 0,76 | 280,86 | 404,36 | 412,66 | 12,51 | 1 | 1,4 |
| | День 9 | | 52,00 | 54,76 | 224,80 | 1611,79 | 0,53 | 292,91 | 100,95 | 0,75 | 478,22 | 352,12 | 545,37 | 11,22 | 1 | 0,7 |
| | День 10 | | 57,45 | 52,78 | 253,84 | 1696,87 | 0,63 | 44,85 | 103,70 | 3,83 | 297,19 | 453,35 | 546,72 | 12,63 | 1 | 1,5 |
| | День 11 | | 39,54 | 43,47 | 213,18 | 1461,08 | 0,55 | 50,32 | 74,12 | 0,76 | 243,34 | 259,44 | 580,03 | 12,30 | 1 | 1,1 |
| | День 12 | | 51,01 | 54,86 | 242,44 | 1678,53 | 0,49 | 51,80 | 122,22 | 0,91 | 416,67 | 551,98 | 675,80 | 11,53 | 1 | 1,3 |
| | **итого за 12 дней 60 %** | | **633,71** | **614,75** | **2683,7** | **20143,88** | **7,0411** | **1864,9** | **1222** | **18,87** | **4354,2** | **6485,1** | **6850,7** | **142,24** | **1** | **1,5** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 60% фактически** | | **47,8** | **48,9** | **205,4** | **1425,61** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **за 12 дней 60% норма** | | **46,2** | **47,4** | **200,1** | **1410,00** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **% отклонение от нормы** | | **1,6+** | **0** | **5,3+** | **15,61+** | | | | | | | | | | |

Приложение № 2

## Анализ блюд и напитков включенных в рацион питания

Взрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюд | День | | | | | | | | | | | | Общий итог за 12 дней |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ***закуски*** | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Масло сливочное порциями | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 4 |
| 97 | Сыр порциями | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 4 |
| 70 | Помидоры свежие порциями | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 2 |
| 70 | Огурцы свежие порциями | | | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | 3 |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | | | | | 1 | | | | | | | 1 | 2 |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | 4 |
| 78 | Икра свекольная | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| 50 | Икра кабачковая | | | | 1 | | | | | | 1 | | | 2 |
| 50 | Зеленый горошек консервированный | | 1 | | | 1 | | | | | | | | 2 |
| | ***первые блюда*** | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 114 | Борщ с картофелем | | | | | | | | | | | 1 | | 1 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | | | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| 131 | Рассольник ленинградский | | | | | | | | | | 1 | | | 1 |
| 132 | Рассольник домашний | | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| 138 | Суп картофельный с крупой | | | | | | | 1 | | | | | | 1 |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | | | | | | 1 | | | | | | | 1 |
| 143 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | | | | | | | | | | | | 1 | 1 |
| 149 | Суп с крупой | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 243 | Суп гороховый | | | | | | | | | 1 | | | | 1 |
| | ***блюда из рыбы*** | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Котлеты или биточки рыбные | | | | 1 | | | | | | 1 | | | 2 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | | | | | | | 1 | | | | | | 1 |
| 394 | Тефтели рыбные | | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 1 | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| | ***блюда из мяса*** | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Сосиски или сардельки отварные | 1 | | | | | | | | | | | | 1 |
| 437 | Гуляш из мяса говядины | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 443 | Плов из мяса говядины | | | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| 451 | Котлеты, биточки, шницели | | | | | | 1 | | | | | | 1 | 2 |
| 461 | Тефтели | | | | | | | | | | | 1 | | 1 |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | | | | 1 | | | | | | | | | 1 |
| | ***блюда из птицы*** | | | | | | | | | | | | | |
| 488 | Птица, тушеная в соусе с овощами | | | | | 1 | | | | | | 1 | | 2 |
| 489 | Рагу из птицы | | | | | | | | | 1 | | | | 1 |
| 492 | Плов из птицы | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| | ***гарниры*** | | | | | | | | | | | | | |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | | | | 1 | | | | | | | 1 | | 2 |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | | 3 |
| 520 | Пюре картофельное | 1 | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | 4 |
| 534 | Капуста тушеная | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| 541 | Рагу овощное | | | | | | 1 | | | | | 1 | | 2 |
| | ***блюда из круп и макаронных изделий*** | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша молочная с маслом | | | 1 | | | | | | 1 | | | 1 | 3 |
| | ***блюда из яиц и творога*** | | | | | | | | | | | | | |
| 337 | Яйцо отварное | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 4 |
| 358 | Сырники из творога | | | | | | | 1 | | | | | | 1 |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | | 1 | | | | 1 | | | | | | | 2 |
| | ***напитки*** | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 4 |
| 692 | Кофейный напиток | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 |
| 693 | Какао с молоком | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | 4 |
| 389 | Напиток | | | 1 | | | | | | 1 | | | | 2 |
| 389 | Сок | | | | | 1 | | | | | | 1 | | 2 |
| 386 | Кефир (ряженка) | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| | ***сладкие блюда*** | | | | | | | | | | | | | |
| 631 | Компот из свежих плодов | 1 | | | | | | 1 | | | | | | 2 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | 3 |
| 640 | Кисель из плодов или ягод свежих | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | 3 |
| | ***фрукты и кондитерские изделия*** | | | | | | | | | | | | | |
| 317 | Пряники | 1 | | | | | | | | | 1 | | | 2 |
| 338 | Фрукты по сезону | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | 6 |

Приложение № 3

**Перечень технологических карт**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № ТК | № рец. | Наименование блюд |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| | | ***закуски*** |
| 1 | 96 | Масло сливочное порциями |
| 2 | 97 | Сыр порциями |
| 3 | 50 | Икра кабачковая, консервированный зеленый горошек |
| 4 | 70 | Огурцы свежие (соленые) порциями |
| 5 | 17 | Салат из соленых огурцов с луком |
| 6 | 70 | Помидоры свежие (соленые) порциями |
| 7 | 43 | Салат из белокачанной капусты |
| 8 | 78 | Икра свекольная |
| | | |
| | | ***первые блюда*** |
| 9 | 110 | Борщ с капустой и картофелем |
| 10 | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем |
| 11 | 131 | Рассольник ленинградский |
| 12 | 134 | Суп картофельный |
| 13 | 138 | Суп картофельный с крупой |
| 14 | 139 | Суп картофельный с бобовыми |
| 15 | 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями |
| 16 | 132 | Рассольник домашний |
| 17 | 114 | Борщ с картофелем |
| | | *Каши* |
| 18 | 302 | Каши вязкие |
| 19 | 508 | Каша гречневая рассыпчатая |
| 20 | 297 | Каша пшеничная рассыпчатая |
| 21 | 302 | Каша молочная рисовая |
| 22 | 302 | Каша молочная с маслом |
| 23 | 302 | Каша молочная манная |
| 24 | 302 | Каша молочная пшеничная |
| | | ***гарниры*** |
| 25 | 520 | Пюре картофельное |
| 26 | 518 | Картофель отварной |
| 27 | 534 | Капуста тушенная |
| 28 | 332 | Макароны отварные с маслом сливочным |
| 29 | 337 | Яйцо отварное |
| 30 | 366 | Запеканка из творога со сметаной |
| | | ***блюдо из рыбы*** |
| 31 | 388 | Котлета или биточки рыбные |
| 32 | 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами |
| 33 | 371 | Рыба припущенная |
| | | ***блюдо из мясо птицы*** |
| 34 | 489 | Рагу из птицы |
| 35 | 492 | Плов из птицы |
| 36 | 495 | Котлета из птицы |
| 37 | 488 | Птица тушенная в соусе с овощами |
| 38 | 413 | Сосиска отварная |
| | | ***блюдо из мясо говядины*** |
| 39 | 437 | Гуляш из мясо говядины |
| 40 | 443 | Плов из мясо говядины |
| 41 | 451 | Котлеты, биточки, шницели из мясо говядины |
| 42 | 461 | Тефтели из мясо говядины |
| 43 | 478 | Запеканка картофельная с мясом |
| | | ***напитки, десерты*** |
| 44 | 639 | Компот из смеси сухофруктов |

| | | |
|---|---|---|
| 45 | 640 | Кисель из плодов или ягод свежих |
| 46 | 685 | Чай с сахаром |
| 47 | 692 | Кофейный напиток |
| 48 | 693 | Какао с молоком |
| 49 | 321 | Рагу из овощей |
| 50 | 386 | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка) |
| 51 | 96 | Хлеб пшеничный |
| 52 | 97 | Хлеб ржано - пшеничный |
| 53 | 389 | Сок. напиток |
| 54 | 338 | Фрукты по сезону |
| 55 | 317 | Пряники |

Приложение № 4

# Ведомость контроля за рационом питания

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

| № п/п | Наименование группы продуктов | Норма продукта в граммах, (нетто) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков и обедов, г. на одно учащегося | | | | | | | | | | | | В среднем за 12 дней | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 48 | 50 | 50 | 50 | 50 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 40 | 50 | 50 | 48,33 | 0,7 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 0,0 |
| 3 | Мука пшеничная | 8,95 | 0 | 26,2 | 10 | 0 | 4,78 | 15,4 | 6,25 | 10 | 15,53 | 0 | 15,8 | 6,25 | 9,18 | 2,6 |
| 4 | Крупы, бобовые | 26,9 | 8,00 | 33,50 | 40,00 | 16,20 | 24,45 | 37,50 | 31,00 | 0,00 | 55,95 | 4,00 | 37,50 | 37,00 | 27,09 | 0,7 |
| 5 | Макаронные изделия | 8,95 | 33,5 | 0 | 0 | 33,5 | 0 | 0 | 0 | 33,5 | 0 | 0 | 0 | 8 | 9,04 | 1,0 |
| 6 | Картофель | 112,8 | 137,60 | 21,40 | 95,70 | 133,33 | 112,10 | 151,00 | 155,50 | 153,00 | 80,00 | 151,00 | 129,20 | 60,00 | 114,99 | 1,9 |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 168 | 235,20 | 92,40 | 225,55 | 103,63 | 163,32 | 116,40 | 221,68 | 268,50 | 87,80 | 240,75 | 240,70 | 40,09 | 169,67 | 1,0 |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 110,9 | 100,00 | 135,70 | 100,00 | 100,00 | 100,00 | 135,70 | 100,00 | 135,70 | 100,00 | 135,70 | 100,00 | 100,00 | 111,90 | 0,9 |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 8,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,60 | 0,00 | 0,00 | 35,60 | 8,90 | 0,0 |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 120 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 0,00 | 200,00 | 0,00 | 120,00 | 0,0 |
| 11 | Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 42 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 52,00 | 59,20 | 0,00 | 94,00 | 60,00 | 0,00 | 59,20 | 94,00 | 0,00 | 42,70 | 1,7 |
| 12 | Цыплята 1 категории (куры 1 кат) | 20,95 | 0,00 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 65,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 65,20 | 0,00 | 65,20 | 0,00 | 21,25 | 1,4 |
| 13 | Рыба-филе | 34,8 | 85,00 | 0,00 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 57,00 | 85,00 | 0,00 | 57,00 | 0,00 | 85,00 | 35,50 | 2,0 |
| 14 | Колбасные изделия | 8,7 | 105,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 0,6 |
| 15 | Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 180 | 180,00 | 0,00 | 350,00 | 210,00 | 0,00 | 210,00 | 210,00 | 65,00 | 350,00 | 240,00 | 0,00 | 350,00 | 180,42 | 0,2 |
| 16 | Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 90 | 100 | 100 | 100 | 100 | 0 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 91,67 | 1,9 |
| 17 | Творог (массовая доля жира не более 9%) | 30 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 0,0 |
| 18 | Сыр | 5,8 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 5,83 | 0,6 |
| 19 | Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 6 | 0,00 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 6,2 | 3,3 |
| 20 | Масло сливочное | 18 | 18,70 | 25,00 | 25,00 | 21,73 | 16,25 | 22,50 | 0,00 | 18,70 | 21,25 | 23,50 | 0,00 | 25,00 | 18,14 | 0,8 |
| 21 | Масло растительное | 8,95 | 9,50 | 10,70 | 8,25 | 10,86 | 11,70 | 6,40 | 7,40 | 10,50 | 7,20 | 10,18 | 11,20 | 5,75 | 9,14 | 2,1 |
| 22 | Яйцо диетическое | 24 | 0,00 | 44,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 44,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,10 | 0,4 |
| 23 | Сахар | 24 | 23,00 | 25,00 | 20,00 | 23,00 | 16,40 | 30,00 | 23,67 | 15,00 | 30,73 | 40,00 | 18,00 | 30,50 | 24,61 | 2,5 |
| 24 | Кондитерские изделия | 6 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 6,08 | 1,4 |
| 25 | Чай | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,24 | 0,7 |
| 26 | Какао | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 0,70 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Соль | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3,0 | 0,0 |

**Анализ двухнедельного примерного меню на осенне - зимний сезон с учетом норм питания на одного ребенка в день для возрастной категории с 7 до 11 лет**

| № п/п | Наименование продуктов | Норма среднесуточного набора продуктов (нетто) | Фактический среднесуточный набора продуктов (нетто) | % выполнения от нормы завтрака |
|---|---|---|---|---|
| | **Возростная категория** | **7-10 лет** | **7-10 лет** | **7-10 лет** |
| 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 48 | 48,33 | 100,69 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 90 | 90 | 100,00 |
| 3 | Мука пшеничная | 8,95 | 9,18 | 102,62 |
| 4 | Крупы, бобовые | 26,9 | 27,09 | 100,71 |
| 5 | Макаронные изделия | 8,95 | 9,04 | 101,02 |
| 6 | Картофель | 112,8 | 114,99 | 101,94 |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 168 | 169,67 | 100,99 |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 110,9 | 111,90 | 100,90 |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник | 8,9 | 8,90 | 100,00 |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 120 | 120,00 | 100,00 |
| 11 | Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 42 | 42,70 | 101,67 |
| 12 | Цыплята 1 категории (куры 1 кат) | 20,95 | 21,25 | 101,43 |
| 13 | Рыба-филе | 34,8 | 35,50 | 102,01 |
| 14 | Колбасные изделия | 8,7 | 8,75 | 100,57 |
| 15 | Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 180 | 180,42 | 100,23 |
| 16 | Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 90 | 91,67 | 101,85 |
| 17 | Творог (массовая доля жира не более 9%) | 30 | 30,00 | 100,00 |
| 18 | Сыр | 5,8 | 5,83 | 100,57 |
| 19 | Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 6 | 6,20 | 103,33 |
| 20 | Масло сливочное | 18 | 18,14 | 100,75 |
| | Масло растительное | 8,95 | 9,14 | |
| 21 | Яйцо диетическое | 24 | 24,10 | 100,42 |
| 22 | Сахар | 24 | 24,61 | 102,53 |
| 23 | Кондитерские изделия | 6 | 6,08 | 101,39 |
| 24 | Чай | 0,24 | 0,24 | 100,69 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 25 | Какао | 0,7 | 0,70 | 100,00 |
| 26 | Соль | 3 | 3,00 | 100,00 |