



СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Курской области

*О.Д. Климушин*  
О.Д. Климушин

2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования  
и науки Курской области

*Н.А. Пархоменко*  
Н.А. Пархоменко

« 08 » *август* 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(12-18 ЛЕТ)

г.Курск

Исходная категория: 12-18 лет

Таблица

| № п/п          | Продукты, 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          |
| <b>завтрак</b> |                               |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |               |             |
| 110            | молоко 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         |
| 111            | хлеб пшеничный                | 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         |
| 112            | 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         |
| 113            | 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         |
| 114            | вода                          |                 | 15,2                | 9,0         | 93,6         | 496,4               | 0,1          | 0,2        | 1,4          | 0,2        | 274,9                    | 73,0         | 298,2         | 2,2         |
| <b>обед</b>    |                               |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |               |             |
| 115            | салат из белокачанной 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         |
| 116            | 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         |
| 117            | салат 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         |
| 118            | суп 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         |
| 119            | вода                          | 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         |
| 120            | булочки                       | 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         |
| 121            | 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         |
| 122            | вода                          |                 | 40,7                | 38,5        | 171,3        | 1158,4              | 0,3          | 1,8        | 169,2        | 7,1        | 402,6                    | 156,8        | 950,7         | 12,7        |
| 123            | <b>Итого</b>                  |                 | <b>55,9</b>         | <b>47,4</b> | <b>264,9</b> | <b>1654,8</b>       | <b>0,4</b>   | <b>2,0</b> | <b>170,6</b> | <b>7,3</b> | <b>677,5</b>             | <b>229,8</b> | <b>1248,9</b> | <b>14,9</b> |

1 49 06

10 10 11

| Продукты питания, 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   |
| <b>завтрак</b>                         |                 |                     |      |       |                     |              |     |       |     |                          |       |       |      |
| 111 / оладьи 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  |
| 1019 / фрукты                          | 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  |
| 1101 / каша 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  |
| <b>обед</b>                            |                 |                     |      |       |                     |              |     |       |     |                          |       |       |      |
| 01 / оладьи картофельные               | 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  |
| 114 / 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  |
| 110 / 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  |
| 1100 / 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  |
| 02 / 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  |
| чай молочный                           | 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  |
| чай зеленый                            | 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 |

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|
|                                 |                 | Б                   | Ж           | У            |                     |
| <b>завтрак</b>                  |                 |                     |             |              |                     |
| молоко натуральное              | 200             | 14,1                | 22,6        | 2,8          | 270,6               |
| молоко сквашенное               | 1 шт.           | 5,8                 | 12,8        | 0,8          | 142,0               |
| чай с сахаром                   | 200/15          | 0,2                 | 0,1         | 15,0         | 61,3                |
| хлеб пшеничный                  | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         | 212,5               |
| вода                            |                 | 27,7                | 36,3        | 65,3         | 686,4               |
| <b>обед</b>                     |                 |                     |             |              |                     |
| салат из овощей                 | 100             | 1,6                 | 3,0         | 8,6          | 69,5                |
| салатник со сметаной            | 250/10          | 2,2                 | 3,5         | 15,0         | 101,3               |
| суп куриный                     | 125             | 13,9                | 6,7         | 4,5          | 135,0               |
| ячмень гречневая рассыпчатая    | 180             | 9,5                 | 6,9         | 43,2         | 273,0               |
| рисовый из смеси сухофруктов    | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         | 103,2               |
| булочки                         | 100             | 7,6                 | 13,2        | 69,0         | 394,0               |
| хлеб ржаной                     | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         | 106,5               |
| вода                            |                 | 39,5                | 34,1        | 187,4        | 1182,5              |
| <b>Итого</b>                    |                 | <b>67,2</b>         | <b>70,3</b> | <b>252,7</b> | <b>1868,9</b>       |

| Витамины, мг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |       |        |      |
|--------------|-----|------|------|--------------------------|-------|--------|------|
| В1           | С   | А    | Е    | Са                       | Р     | Mg     | Fe   |
| 0,3          | 0,1 | 2,5  | 0,0  | 201,6                    | 8,9   | 80,6   | 0,6  |
| 0,0          | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 29,0                     | 20,0  | 161,0  | 1,7  |
| 0,0          | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 9,7                      | 3,3   | 0,0    | 0,0  |
| 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0  | 20,0                     | 28,0  | 68,7   | 1,3  |
| 0,3          | 0,2 | 2,5  | 0,0  | 260,3                    | 60,2  | 310,3  | 3,6  |
| 0,0          | 0,0 | 10,0 | 0,0  | 37,0                     | 43,0  | 43,0   | 1,4  |
| 0,0          | 0,1 | 7,8  | 29,0 | 30,7                     | 35,5  | 155,6  | 4,7  |
| 0,0          | 0,1 | 1,1  | 0,2  | 22,0                     | 26,9  | 173,9  | 4,0  |
| 0,0          | 0,1 | 0,0  | 0,0  | 15,6                     | 36,0  | 127,8  | 2,9  |
| 0,0          | 0,0 | 3,6  | 0,0  | 20,0                     | 0,0   | 12,0   | 0,4  |
| 0,0          | 0,6 | 10,6 | 3,4  | 43,8                     | 36,4  | 191,4  | 2,2  |
| 0,0          | 0,2 | 0,0  | 0,0  | 22,0                     | 19,9  | 91,4   | 2,1  |
| 0,1          | 1,2 | 33,1 | 32,6 | 191,0                    | 197,7 | 795,1  | 17,7 |
| 0,4          | 1,4 | 35,6 | 32,6 | 451,3                    | 257,9 | 1105,4 | 21,3 |

Таблица

| № п/п          | 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         |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |            |
| 117            | 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        |
| 118            | сметана майная 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        |
| 119            | 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        |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |            |
| 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        |
| 114            | 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        |
| 886            | 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            | шоре 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        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>51,3</b>         | <b>45,5</b> | <b>218,4</b> | <b>1472,7</b>       | <b>1,0</b>   | <b>1,5</b> | <b>98,2</b> | <b>3,5</b> | <b>615,7</b>             | <b>305,9</b> | <b>926,4</b> | <b>9,0</b> |

| № порц | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|
|        |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |
|        |                                |                 |                     |             | <b>завт</b>  |
| 320    | каша геркулесовая молочная     | 205             | 3,9                 | 8,2         | 17,5         |
| 1167   | чай с сахаром                  | 200/15          | 0,2                 | 0,1         | 15,0         |
| 42     | сыр твердый                    | 10              | 2,3                 | 3,0         | 0,0          |
|        | хлеб пшеничный                 | 100             | 7,6                 | 0,8         | 46,7         |
|        | всего                          |                 | 14,0                | 12,1        | 79,2         |
|        |                                |                 |                     |             | <b>об</b>    |
| 777    | икра свекольная                | 100             | 2,3                 | 6,8         | 11,7         |
| 119    | суп картофельный с горохом     | 250             | 5,6                 | 4,9         | 18,5         |
| 777    | поджарка                       | 100             | 16,2                | 8,8         | 2,8          |
| 1197   | макаронные изделия отварные    | 180             | 5,4                 | 8,1         | 32,5         |
| 1039   | фрукт                          | 200             | 0,8                 | 0,8         | 19,6         |
| 1081   | компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0,6                 | 0,0         | 25,2         |
|        | хлеб ржаной                    | 60              | 4,2                 | 0,8         | 21,9         |
|        | всего                          |                 | 35,0                | 30,1        | 132,2        |
|        | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>49,0</b>         | <b>42,2</b> | <b>211,4</b> |



| Эн.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|---------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|-------|-------|------|
|                           | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>г/рак</b>              |              |      |      |     |                          |       |       |      |
| 160,7                     | 0,0          | 0,3  | 14,9 | 0,0 | 22,3                     | 53,9  | 137,8 | 1,5  |
| 61,3                      | 0,0          | 0,0  | 0,0  | 0,0 | 9,7                      | 3,3   | 0,0   | 0,0  |
| 37,0                      | 0,0          | 0,0  | 0,1  | 0,0 | 120,0                    | 5,4   | 76,8  | 0,1  |
| 212,5                     | 0,0          | 0,1  | 0,0  | 0,0 | 20,0                     | 28,0  | 68,7  | 1,3  |
| 471,5                     | 0,1          | 0,5  | 15,0 | 0,0 | 172,0                    | 90,6  | 283,3 | 2,9  |
| <b>ед</b>                 |              |      |      |     |                          |       |       |      |
| 119,0                     | 0,0          | 6,6  | 0,0  | 0,0 | 39,0                     | 59,0  | 18,0  | 6,6  |
| 142,2                     | 0,1          | 0,1  | 3,4  | 0,5 | 1,1                      | 0,6   | 7,7   | 6,0  |
| 155,0                     | 0,1          | 1,4  | 0,0  | 4,1 | 20,0                     | 170,0 | 21,0  | 2,0  |
| 225,0                     | 0,0          | 1,0  | 0,0  | 0,0 | 36,0                     | 32,0  | 174,0 | 2,4  |
| 88,0                      | 0,4          | 0,3  | 59,0 | 0,0 | 2,7                      | 0,0   | 0,0   | 3,4  |
| 103,2                     | 0,0          | 0,0  | 3,6  | 0,0 | 20,0                     | 0,0   | 12,0  | 0,4  |
| 106,5                     | 0,0          | 0,2  | 0,0  | 0,0 | 22,0                     | 19,9  | 91,4  | 2,1  |
| 938,9                     | 0,5          | 9,6  | 66,0 | 4,6 | 140,8                    | 281,5 | 324,0 | 22,9 |
| 1410,4                    | 0,6          | 10,0 | 81,0 | 4,6 | 312,8                    | 372,1 | 607,4 | 25,8 |

в день.

| № рецеп.       | 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         |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |              |            |
| 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        |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |              |            |
| 111            | 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        |
| 791            | 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        |
| 793            | 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        |
| ППК №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        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>50,2</b>         | <b>45,1</b> | <b>205,6</b> | <b>1413,5</b>       | <b>0,8</b>   | <b>1,8</b> | <b>73,2</b> | <b>16,7</b> | <b>550,7</b>             | <b>136,1</b> | <b>545,4</b> | <b>8,9</b> |

7 день

| № рецепта      | 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          |
| <b>завтрак</b> |  |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |             |
| 120            | 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         |
| 1039           | 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         |
| <b>обед</b>    |  |                 |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |             |
| 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         |
| 117            | 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         |
| 111. №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        |
|                | <b>ИТОГО</b>                                   |                 | <b>62,9</b>         | <b>53,4</b> | <b>274,3</b> | <b>1779,0</b>       | <b>0,6</b>   | <b>7,7</b> | <b>57,5</b> | <b>2,0</b> | <b>401,0</b>             | <b>204,9</b> | <b>676,2</b> | <b>18,3</b> |

2 день

| № рец.         | Присм 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          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 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         |
| <b>обед</b>    |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 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         |
| 106            | 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         |
| 11К<br>№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        |
|                | <b>ИТОГО</b>                      |                 | <b>55,7</b>         | <b>75,8</b> | <b>294,5</b> | <b>2050,6</b>       | <b>0,2</b>   | <b>2,4</b> | <b>136,6</b> | <b>193,0</b> | <b>218,2</b>             | <b>317,5</b> | <b>962,1</b> | <b>17,2</b> |

9 день.

| № рецеп.       | 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          |
| <b>завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |             |              |            |                          |              |              |             |
| 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         |
| <b>обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |             |              |            |                          |              |              |             |
| 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        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                 | <b>56,7</b>         | <b>66,4</b> | <b>212,2</b> | <b>1616,2</b>       | <b>0,8</b>   | <b>19,1</b> | <b>101,5</b> | <b>2,1</b> | <b>576,1</b>             | <b>308,1</b> | <b>959,5</b> | <b>14,3</b> |



**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                | 33,78  | 0  | 5     | 0     | 2     | 0     | 0      | 33,78 | 0     | 39,86 | 11,4  |                 |         |
| крупы, бобовые,мак.           | 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                 | 200    | 0  | 200   | 0     | 0     | 235,7 | 200    | 200   | 0     | 235,7 | 0     | 107,1           |         |
| сухофрукты                    | 34     | 0  | 34    | 20    | 20    | 20    | 20     | 0     | 0     | 20    | 20    | 15,4            |         |
| сахар                         | 16,5   | 52,5   | 0     | 11    | 9     | 12    | 31     | 5,5   | 23    | 10,5  | 17,1  |                 |         |
| какао-порошок                 | 2      | 2  | 2     | 0     | 0     | 0     | 2      | 0     | 2     | 0     | 0,8   |                 |         |
| чай                           | 1      | 0  | 0     | 1     | 0     | 0     | 0      | 1     | 0     | 1     | 0,4   |                 |         |
| мясо говядины I кат           | 107    | 107  | 134   | 0     | 113   | 0     | 39     | 107   | 0     | 39    | 53,9  |                 |         |
| птица                         | 73,6   | 0  | 0     | 0     | 0     | 0     | 208    | 0     | 0     | 81,6  | 36,3  |                 |         |
| рыба                          | 140    | 0  | 0     | 140   | 0     | 140   | 0      | 0     | 140   | 0     | 42,0  |                 |         |
| колбасные изделия             | 50     | 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                       | 28,4   | 10   | 0     | 0     | 36    | 0     | 10     | 10    | 20    | 11,4  |       |                 |         |
| сыр                           | 15     | 15   | 0     | 0     | 10    | 0     | 0      | 0     | 15    | 5,0   |       |                 |         |
| масло сливочн.                | 18     | 3,4  | 18    | 15    | 10    | 19,4  | 10     | 30,43 | 22    | 30,43 | 18,1  |                 |         |
| масло растител.               | 21,25  | 15,3   | 10    | 21,25 | 17,5  | 16    | 21,25  | 7,5   | 12,13 | 18,5  | 12,63 | 15,2            |         |
| яйца                          | 1/2    | 1/40   | 3/16  | 1/5   | 0     | 0     | 0      | 1/40  | 1/5   | 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                        | 0,85   | 0  | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0,85  | 0     | 0,85  | 0,3   |                 |         |

