



Утверждаю:

Директор

школы

Л.Д.Дмитриева

**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся **возраста 12-18 лет**  
муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения  
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»  
Курской области**

**весенне-летний период**

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 ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(12-18 ЛЕТ)

г.Курск

## Полрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
120	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4
<b>обед</b>						
36	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0
119	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6
901	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
118						
201	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		40,4	37,9	169,7	1144,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,6</b>	<b>46,8</b>	<b>263,3</b>	<b>1641,0</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
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
0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
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
0,3	1,8	167,3	8,7	442,2	175,1	977,9	13,2
0,4	2,0	168,7	8,9	717,1	248,1	1276,1	15,4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
012	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6
059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6
<b>обед</b>						
1	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
74	борщи с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3
79	шлов	250	21,6	11,7	38,0	343,0
168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
17	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>69,8</b>	<b>52,6</b>	<b>194,5</b>	<b>1516,4</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
106	омлет <u>натуральный</u>	200	14,1	22,6	2,8	270,6
107	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0
107	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		27,7	36,3	65,3	686,4
<b>обед</b>						
111	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
111	риссольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3
108	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
111	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
11К						
№1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		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)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
110	шницель жареный	40	5,1	4,6	0,3	63,0
111	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
116	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	молоко		17,7	10,6	86,5	493,8
<b>обед</b>						
119	салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59,0
124	суп с макарон. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0
126	котлеты рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
131	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
137	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
138	блинчики в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	молоко		33,6	34,4	131,1	972,1
	<b>Итого</b>		<b>51,3</b>	<b>45,0</b>	<b>217,6</b>	<b>1465,9</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
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
0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
0,0	0,0	57,0	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,9	1,1	113,4	5,0	591,5	250,2	743,8	6,5
1,0	1,5	120,5	5,1	655,3	324,1	953,6	9,5

В день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
320	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
41	сахар твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		14,0	12,1	79,2	471,5
<b>обед</b>						
222	пюре свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
119	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2
40	кисель тушеное	125	23,8	9,5	5,8	206,0
897	молочные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
1079	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		42,6	30,8	135,2	989,9
	<b>Итого</b>		<b>56,6</b>	<b>42,9</b>	<b>214,4</b>	<b>1461,4</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

№ (раз)	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>														
019	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
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
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>														
1116 №5	салат "Мозайка"	100	2,2	3,8	10,8	87,0	0,0	0,2	21,2	4,5	52,6	34,5	108,3	1,8
194	ши 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
195	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
191	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
1116 №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		29,8	31,1	155,9	1003,7	0,4	1,3	41,7	6,5	194,1	138,6	570,6	8,9
	ИТОГО		50,8	45,9	207,8	1431,0	0,8	1,9	81,7	18,5	571,8	149,9	588,7	9,6

7 день

№ порц	Присл пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
920	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
1039	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1114	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1
<b>обед</b>						
36	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0
117	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
136	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6
111	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
11К №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		44,5	39,9	141,4	1071,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>61,8</b>	<b>50,6</b>	<b>265,3</b>	<b>1712,0</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3
0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
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	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,4	0,8	46,8	5,8	245,9	126,6	492,9	10,4
0,6	1,1	90,3	6,0	461,0	191,7	726,3	13,0

8 день

№ п/п	Принем 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>														
1169	овсянка	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
1170	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
1187	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>														
1171	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
1180	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
1177	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
1178	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	317,5	962,1	17,2



№ п/п

№ рецеп.

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
186	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		31,3	40,2	76,1	779,1
<b>обед</b>						
80	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	4,6	78,0
115	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
903	шпоре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		24,1	25,6	129,0	796,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,4</b>	<b>65,8</b>	<b>205,1</b>	<b>1575,2</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
0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8
0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
120	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
11	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
12	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		15,2	21,8	79,3	565,0
<b>обед</b>						
111	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
117	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
197	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
118						
№1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		28,8	36,1	171,4	1091,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,0</b>	<b>57,8</b>	<b>250,7</b>	<b>1656,6</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>568,3</b>	<b>55,1</b>	<b>366,0</b>	<b>16379,0</b>
	Завтрак		211,7	212,1	870,6	6134,5
	Обед		356,6	341,3	1495,4	10244,5
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>568,3</b>	<b>55,1</b>	<b>366,0</b>	<b>16379,0</b>
	Завтрак		21,2	21,2	87,1	613,5
	Обед		35,7	34,1	149,5	1024,4
	<b>всего</b>					
	Завтрак					22%
	Обед					30%

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
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
0,1	0,5	15,1	0,8	234,2	93,6	323,6	3,0
9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
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
10,2	2,5	22,9	3,5	265,5	132,4	492,1	9,5
10,3	3,0	38,0	4,4	499,7	226,0	815,7	12,5
5,8	46,2	960,3	280,8	5411,8	2544,7	8972,6	154,3
2,1	3,5	177,3	16,7	2408,1	614,6	2563,0	27,2
13,7	42,7	783,1	264,1	3003,8	1929,8	6409,6	127,1
4,6	96,0	28,1	541,2	254,7	897,3	154,3	
0,2	0,4	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7
1,4	4,3	78,3	26,4	300,4	193,0	641,0	12,7

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.	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8		
мука пшеничная	207	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4		
крупы, бобовые, мак.	351	64,2	44	82,32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3		
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8		
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1		
сухофрукты	107,5	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4		
сахар	22,5	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1		
ккао-порошок	10,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8		
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4		
мясо говядины 1 кат	133	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9		
птица	80,5	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3		
рыба	140	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0		
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0		
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,8	195	0	195,1	100	132,9		
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	10	20	11,4		
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0		
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1		
масло растител.	19	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	15,2		
яйца	1/2 (20)	1/40	3/16	1/5	0	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	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3		

**Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)**

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	100	96,8
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые.мак.	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	35,2	35,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо говядины I кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,9	
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	10	20	8,6	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5	10	11,25	7,5	6	8,5	6,3	9,3	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
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	