



Утверждаю:

Директор

школы

Л.Д. Дмитриева

15 ноября 2023 г.

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

осенне-зимний период

Потребная категория: 12-18 лет

Табл.

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
1	сметанная "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
2	чай черный	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
3	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
4	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
	Итого		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
обед														
1	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
2	суп картофельный с бобовыми	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
3	котлеты из мяса 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
4	шницель 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
5	картофель	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
6	картофель	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
7	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
	Итого		40,7	38,5	171,3	1158,4	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	Итого		55,9	47,4	264,9	1654,8	0,4	2,0	170,6	7,3	677,5	229,8	1248,9	14,9

12-18 лет

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
130	Пирожки ленивые (отварн.)	130	20,0	10,9	31,2	314,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	10,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
141	Салат 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
	Итого		24,6	15,7	76,6	556,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
обед														
142	Суп кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
143	Омлет с капустой и картоф. 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
144	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
145	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
146	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
147	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
148	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
	Итого		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		62,0	44,5	183,5	1380,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

12-18 лет

3 дни.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
110	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
117	курица 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
116	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
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		27,7	36,3	65,3	686,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
обед														
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
46	рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
101	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
102	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
149	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
118	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
181	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
	ИТОГО		67,2	70,3	252,7	1868,9	0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3

12-18 лет

С. 101.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
200	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
400	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
176	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
180	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
обед														
100	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
100	суп картофельный с маком	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
141	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
180	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
200	Кисель витаминизированный	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
150	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
60	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		33,6	34,9	131,9	978,9	0,9	1,1	91,1	3,5	552,0	231,9	716,6	6,0
	Итого		51,3	45,5	218,4	1472,7	1,0	1,5	98,2	3,5	615,7	305,9	926,4	9,0

12-18 лет

в день.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Жирность (%)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	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
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
обед														
54	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
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
599	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
309	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
149	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
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,0	30,1	132,2	938,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	ИТОГО		49,0	42,2	211,4	1410,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
223	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
338	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
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	всего		21,0	14,9	51,9	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
обед														
67	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
88	щи из свежей капусты с карт. и 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
416	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
302	каша рисовая рассыпчатая	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
395	Кофейный напиток с молоком	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
Пр-во	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
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		29,2	30,3	153,7	986,2	0,4	1,2	33,1	4,7	173,1	124,8	527,4	8,2
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1413,5	0,8	1,8	73,2	16,7	550,7	136,1	545,4	8,9

7 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эп. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
32	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
338	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
382	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
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
обед														
54	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
101	суп картофельный с крупой и мясом	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
487	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
302	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
149	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
Пр-во	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
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		45,6	42,7	150,4	1138,9	0,4	7,4	14,0	1,8	185,9	139,8	442,8	15,7
	ИТОГО		62,9	53,4	274,3	1779,0	0,6	7,7	57,5	2,0	401,0	204,9	676,2	18,3

12-18 лет

И день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
завтрак															
236	оладьи со сгущ. молоком	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	
14	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	
376	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	
480	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	161,0	3,4	
обед															
50	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	
96	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	
394	Жаркое по-домашнему	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	
407	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	
Пр-ю	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	
481	хлеб ржачой	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8	
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	317,5	962,1	17,2	

9 день

№ рец.	Присл. пищи, наименование блюда	Мяса порции, г	Пищевые вещества, г			Жирность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
завтрак															
210	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	
487	курица отварная	120	23,0	8,9	0,7	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	
382	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	
480	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		48,5	36,3	76,0	817,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6	
обед															
49	салат витаминный	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	
110	суп из овощей с фасолью 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	
143	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	
694	шкоре 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	
118	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	
119	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	
101	хлеб ржачой	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		25,4	26,2	136,1	837,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8	
	Итого		73,9	62,5	212,1	1654,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3	

10 день

№ рсш.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
15	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
376	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
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	21,8	79,3	565,0	0,1	0,5	15,1	0,8	234,2	93,6	323,6	3,0
обед														
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
101	суп картофельный с крупой и мясом	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
416	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
109	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
182	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
Пр. в.	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
481	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		41,6	46,3	183,1	1282,9	10,2	2,6	22,9	3,5	296,7	155,0	615,1	11,4
	ИТОГО		56,8	68,1	262,4	1847,9	10,3	3,1	38,0	4,4	530,9	248,6	938,7	14,3
	Итого за 10 дней		581,9	554,6	2379,0	16512,3	35,8	53,8	898,7	241,3	5282,9	3339,9	8917,3	159,7
	Завтрак		221,1	200,1	859,5	6036,5	2,1	3,5	177,3	16,7	2408,1	614,6	2563,0	27,2
	Обед		363,8	354,6	1520,5	10495,8	13,7	49,3	721,4	255,1	2874,8	1915,3	6384,8	132,6

12-18 лет

Итого за 1 день	58,3	55,0	58,0	1653,2	1,6	3,3	89,7	2,5	528,3	753,0	894,8	16,0
Завтрак	22,1	20,0	85,9	603,7	0,2	0,4	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7
Обед	36,4	35,5	152,0	1049,6	1,4	4,9	72,1	25,5	287,5	191,5	638,5	13,3
Завтрак				22%								
Обед				30%								

Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
		брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого по 10 дн.
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	108	114	100	100	118	100	12,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	18	31,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые, мак	35	64,2	44	82,32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	317,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	18	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	23,5	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1	
какао порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8	
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4	
мясо говядины I кат	83	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	80	0	0	0	140	0	110	0	0	140	0	42,0	
кисломолочные изделия	51	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	193,75	195	0	195,1	100	132,0	
сметана	5	0	28,4	13	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	1,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	17,63	15,2	

12-18 лет

яйца	1/2 (20)	1/40	3/16	1/5	0	0	0	0	1/40	1/40	1/40	1/2	
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	0,85	0	0,85	0,3	

Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
		брутто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	средн 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	12,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	34,86	11,4	
крупы, бобовые, мак.	35	44,2	24	12,32	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 1 кг	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	216,6	253	141,5	353,6	250	293,8	425	0	295,1	250	240,9	
металл	5	0	10	10	0	0	36	0	0	10	20	8,6	
масл	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	10,4	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	6,5	9,3	

