

Приложение №1 к контракту
по организации питания
в образовательных учреждениях
№ _____
от « ____ » _____ 2021г.



«29» января 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14
г. Апатиты



«29» января 2022г.

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков, обедов и полдников
для детей 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях
г. Апатиты**

Список использованной литературы

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2021 г.
2. Под ред. М.П. Могильного – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – Москва, ДеЛи принт, 2011г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений. – Москва, ДеЛи принт 2011г.
4. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под редакцией М.П. Могильного. – Москва, ДеЛи принт, 2007г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь, 2007 г.

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	6,27	7,86	14,83	155	0,027	0,31	0,023	19	21	20	0,27
Каша вязкая молочная из риса и пшена ТК-175	150/10	4,42	8,13	23,34	189,09	0,072	0,69	0,039	97	113,97	27,06	0,58
Кофейный напиток с молоком Т.К – 465 (2021)	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	0,19	108,3	76,5	12,6	0,12
Мандарин Т.К – 82	150	0,6	0,6	14,4	66	0,03	7		16	11	9	2,2
ИТОГО:		14,09	19,09	66,17	498,09	0,159	8,7	0,252	240,3	222,47	68,66	3,17
Обед												
Салат из свеклы с солеными огурцами Т.К – 55	60	0,99	4,21	4,39	51	0,02	4,1		21,5	27,62	1,3	0,74
Щи из свежей капусты с картофелем Т.К – 88	200	3,53	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62		39,4	39,2	17,7	0,66
Бефстроганов из отварной говядины Т.К – 176д/с	100	14,4	12,2	3,78	181	0,05	0,74	0,03	43,32	171,15	22,45	2,4
Макаронные изделия с маслом Т.К – 203	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0,06		0,03	12,75	39,45	8,55	0,86
Сок фруктовый ТК – 389	200	0,6		42,2	96,21	0,05	3,15		46	19,25	6,89	0,59
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
ИТОГО:		32,03	27,62	120,11	774,21	0,296	20,61	0,06	179,61	358,27	70,03	6,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		46,12	46,71	186,28	1272,3	0,455	29,31	0,312	419,91	580,74	138,69	9,57
Полдник												
Крендель сахарный ТК – 415	50	3,54	6,57	27,85	185	0,06	10	0,009	9,7	37,5	12,2	0,64
Кефир ТК – 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18
ИТОГО:		8,76	11,07	35,05	251,6	0,132	11,26	0,012	225,7	199,5	37,4	0,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,88	57,78	221,33	1523,9	0,587	40,57	0,324	645,61	780,24	176,09	10,39

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Кукуруза консервированная Т.К – 133	60	1,72	1,47	3,2	33,3	0,013	5,8	0,04	13,5	36,5	12	0,43	
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	150	19,29	13,12	20,71	238	0,03	0,5	0,008	25,02	251,45	29,9	0,82	
Какао с молоком сгущенным Т.К – 383	200	3,66	6,5	25,08	138	0,026	0,38	0,004	127,99	117,86	17,99	0,64	
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Яблоко Т.К – 338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
ИТОГО:		29,17	22,19	76,84	553,8	0,149	16,68	0,052	192,51	449,31	75,89	4,54	
Обед													
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К – 45	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,02	10,25		21,5	16,98	1,3	0,27	
Рассольник ленинградский с перловой крупой Т.К – 96	200	3,53	3,96	6,32	71,8	0,046	12,62		39,4	39,2	17,7	0,66	
Рыба, припущенная в молоке Т.К.- 297 (2021)	100	13,8	1,2	3	78	0,07	2	0,011	51	142,9	25	0,52	
Картофельное пюре Т.К -312	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,139	18,16		36,96	85,59	27,75	1	
Компот из ягод замороженных (брусника) Т.К.-491 (2021)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29	
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
Печенье (промышленного производства) ТК-582 (2021)	35	2,87	3,77	28,63	159,6	0,028		0,385	11,13	34,65	7,7	0,07	
ИТОГО:		31,84	17,09	108	715,09	0,393	43,19	0,396	186,13	393,82	100,09	4,08	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		61,01	39,28	184,84	1268,89	0,542	59,87	0,448	378,64	843,13	175,98	8,62	
Полдник													
Пирожок печеный с повидлом ТК – 406	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	0,028	13,2	34,5	13,2	0,2	
Молоко ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2	
ИТОГО:		9,3	8,75	44,37	294	0,13	2,63	0,032	253,2	214,5	41,2	0,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,31	48,03	229,21	1562,89	0,672	62,5	0,48	631,84	1057,63	217,18	9,02	

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак													
Зеленый горошек	Т.К – 131	60	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45
Омлет с сыром и маслом	Т.К - 211	165/10	19,98	34,32	3,242	304	0,01	0,37	0,39	305,08	364,29	25,46	0,32
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Чай с сахаром	Т.К – 376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
Яблоко	Т.К – 338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
ИТОГО:			26,5	37,64	49,522	549,07	0,129	16,62	0,4	357,42	450,09	55,8	3,7
Обед													
Салат из свежих огурцов	Т.К – 20	60	0,49	3,01	1,1	33,6	0,026	4,24		20,37	13,93	8,35	0,38
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	Т.К – 103/105	200/35	1,15	2,22	12,31	94	0,57	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
Кура тушеная	Т.К – 213 д/с	100	13,28	10,84	2,9	162	0,15	2,02	0,006	42,27	100,6	15,1	1,24
Каша гречневая рассыпчатая	Т.К. - 302	150	8,5	6,09	38,55	143	0,028			14,82	19,5	1,3	0,45
Компот из смеси сухофруктов	Т.К – 349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72		32,48	23,44	17,46	0,7
Хлеб пшеничный в/с	ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный	ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
ИТОГО:			31,68	23,57	121,92	753,6	0,87	15,84	0,006	152,34	283,35	80,49	4,96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:			58,18	61,21	171,442	1302,67	0,999	32,46	0,406	509,76	733,44	136,29	8,66
Полдник													
Шанежка с яблоками	Т.К - 539 (2021)	50	2,5	2,8	21,2	120	0,03	0,8	0,179	10,9	24,1	6	0,96
Молоко	ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2
ИТОГО:			8,3	7,8	30,8	227	0,11	3,4	0,183	250,9	204,1	34	1,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			66,48	69,01	202,242	1529,67	1,109	35,86	0,589	760,66	937,54	170,29	9,82

День 4

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
Бутерброд с повидлом Т.К. - 2	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,01	0,02	10	22,8	5,6	0,6
Каша молочная из ячневой крупы ТК – 182	150/10	5,56	8,36	29,86	197	0,07	0,21	0,001	123,45	184	17,99	0,64
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 466 (2021)	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,7	0,019	108,3	76,5	12,6	0,12
Хлеб пшеничный ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Груша Т.К. –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	5		8	5,5	4,5	1,1
ИТОГО:		14,44	15,69	95,53	566	0,2	5,92	0,04	257,75	314,8	46,29	2,79
Обед												
Салат из картофеля с огурцами солеными Т.К – 43 (2021)	60	1,2	3,7	4,92	58,8	0,04	6,3		9	2,7	36,1	0,49
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К – 102	200	4,39	4,21	13,22	115,2	0,176	4,65		34,13	70,48	28,45	1,64
Кнели из говядины ТК – 187 д/с	90	15,1	18	5,55	234,5	0,036	4,5	0,18	44,1	157	7,82	0,63
Капуста тушеная Т.К – 139	150	3,06	5,52	11,83	116	0,045	25,62		88,12	61,03	31,27	0,124
Компот из яблок Т.К - 342	200	0,16	0,16	27,89	114,6	1,8	0,9		14,18	4,4	5,14	0,95
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
ИТОГО:		30,69	32,77	94,85	807,8	2,167	41,97	0,18	206,17	357,21	121,92	4,984
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		45,13	48,46	190,38	1373,8	2,367	47,89	0,22	463,92	672,01	168,21	7,774
Полдник												
Ватрушка с творогом ТК – 410	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	0,18	15,6	42,8	17,4	1,08
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Йогурт ПР	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,03	216	162	25,2	0,18
ИТОГО:		10,08	7,88	61,12	335,6	0,182	11,34	0,21	247,6	215,8	51,6	3,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,21	56,34	251,5	1709,4	2,549	59,23	0,43	711,52	887,81	219,81	11,234

День 5

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Овощи натуральные соленые Т.К.-70	60	0,48	0,006	1,02	6	0,012	0,21		13,8	14,4	8,4	0,36	
Котлета, запеченная из кур с соусом молочным ТК-296/328	100	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,51	0,81	78,2	78,2	16,16	0,289	
Макаронные изделия с маслом Т.К.-203	150	4,5	4,35	28,57	188,6	0,07	0,04		11,38	47,14	9,8	0,9	
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
ИТОГО:		18,71	17,716	72,57	545,1	0,202	3,59	0,81	127,58	176,64	43,76	2,359	
Обед													
Салат из свежих помидоров со сладким перцем ТК-27	60	0,66	3,64	2,24	44,4	0,03	34,47	0,033	13,6	13,37	9,37	0,46	
Свекольник ТК-98 (2021)	200	1,86	3,78	8,26	74,6	0,04	6,32		29,4	49	22,6	1,15	
Картофель отварной ТК-310	150	2,85	4,31	23,01	145	0,15	21		14,64	79,72	29,32	1,15	
Рыба отварная с маслом Т.К - 295 (2021)	100	18	7	0,8	82	0,07	1,6	0,008	30	195	23	0,56	
Яблоко Т.К -338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
Сок фруктовый ТК-389	200	0,4		18,2	125	0,03	4	0,01	48	37	15	0,4	
ИТОГО:		31,77	20,45	97,36	706,2	0,43	77,39	0,051	170,28	453,19	122,83	7,19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		50,48	38,166	169,93	1251,3	0,632	80,98	0,861	297,86	629,83	166,59	9,549	
Полдник													
Пирожок печеный с яблочным фаршем ТК- 409	75	4,65	2,26	36,16	184	0,07	0,25	0,015	16,3	45,8	17,3	1,27	
Яблоко Т.К -338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
Кефир ТК – 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18	
ИТОГО:		10,27	7,16	53,16	297,6	0,172	11,51	0,018	248,3	218,8	51,5	3,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,75	45,326	223,09	1548,9	0,804	92,49	0,879	546,16	848,63	218,09	13,199	

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
Яблоки печеные ТК – 372	60	0,27	0,26	26,72	85,5	0,02	3,45		12,4	7,6	6,2	1,52
Пудинг из творога с йогуртом Т.К – 222	150	17,1	11,9	27,4	285	0,09	0,54	0,073	189,9	232,6	30,54	1,05
Хлеб пшеничный ПР	30	4,1	0,7	18,05	58,5	0,05			10	32,5,	7	0,45
Сыр порционный Т.К – 15	15	4,6	5,8		54	0,006	0,14	0,005	176	100	7	0,2
Кофейный напиток с молоком сгущенным Т.К – 380	200	2,94	1,98	20,92	49	0,022	8,3	0,001	128,78	86,56	12,88	0,078
ИТОГО:		29,01	20,64	93,09	532	0,188	12,43	0,079	517,08	459,26	63,62	3,298
Обед												
Салат из квашеной капусты с реп. луком Т.К – 47	60	1,02	3,24	5,04	51,42	0,02	15,84		41,79	27,16	12,8	1,96
Суп картоф. с мясными фрикадельками ТК –104/105	200/35	1,87	2,25	13,49	84	0,1	9,6		24,36		24,12	0,96
Рис отварной Т.К. - 304	150	3,64	5,4	43,9	184	0,025			13,5	60,6	16,2	0,52
Печень по-строгановски Т.К. - 192 д/с	120	23,32	28,95	4,7	270	0,2	0,29	0,055	27,53	227	16,82	4,82
Компот из ягод замороженных (вишня) Т.К.-491 (2021)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
ИТОГО:		36,83	41,12	109,27	802,12	0,425	25,89	0,055	131,32	382,76	89,18	9,7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		65,84	61,76	202,36	1334,12	0,613	38,32	0,134	648,4	842,02	152,8	12,998
Полдник												
Шанежка наливная ТК – 538 (2021)	50	3,8	3,4	2,9	130	0,04		0,205	15,1	31,9	5,9	0,4
Напиток из плодов шиповника ТК - 388	200	0,67	0,27	20,72	88,2	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63
ИТОГО:		4,47	3,67	23,62	218,2	0,052	10	0,205	36,44	35,34	9,34	1,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,31	65,43	225,98	1552,32	0,665	48,32	0,339	684,84	877,36	162,14	14,028

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак													
Огурец соленый	ТК-70	60	0,48	0,06	2,1	10	0,06	2,1		6	14,4	9	0,36
Плов из отварной говядины	ТК-244	150	15,3	14,33	23,32	297	0,04	0,26		21,69	155,68	32	2,15
Хлеб пшеничный	ПР	30	4,1	0,7	18,05	58,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Яблоко	Т.К -338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Чай с сахаром	ТК-376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ИТОГО:			20,35	15,51	68,27	472,5	0,18	12,39	0	64,79	216,38	58,4	5,44
Обед													
Салат витаминный (2 вариант)	ТК-49	60	1,54	3,73	13,28	132,84	0,03	1,89		19,17	20,31	11,04	2,76
Борщ с капустой свежей и картофелем	Т.К - 82	200	1,46	3,92	10,56	85,76	0,038	10,35		38,6	20,97	20,9	0,98
Котлета рыбная	ТК-161 д/с	100	8,2	9	9,1	158	0,05	0,06	0,003	40	105	16,23	0,82
Картофель и овощи тушеные в соусе Т.К. -142		150	3,25	12,5	22,65	180	0,15	19,96	0,024	32,55	89,05	31,45	1,2
Напиток из шиповника	ТК-388	200	0,67	0,27	20,72	88,2	0,012	10	0,2	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный в/с	ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33
Хлеб ржано – пшеничный	ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
ИТОГО:			21,9	30,6	107,75	813,5	0,35	42,26	0,227	168,3	300,37	96,2	7,54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:			42,25	46,11	176,02	1286	0,53	54,65	0,227	233,09	516,75	154,6	12,98
Полдник													
Ватрушка	Т.К-531 (2021)	60	7,8	2,8	21,7	144	0,05		0,019	49	85	11	0,36
Молоко	ТК – 385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,004	240	180	28	0,2
ИТОГО:			13,6	7,8	31,3	251	0,13	2,6	0,023	289	265	39	0,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,85	53,91	207,32	1537	0,66	57,25	0,25	522,09	781,75	193,6	13,54

День 8

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергети ческая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Икра кабачковая (пром.произв.) Т.К-150 (2021)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	0,012	4,2		24,6	22,2	9	0,42	
Макаронные изделия с маслом Т.К.-203	105	3,82	4,05	21,32	137,7	0,04	0,14	0,2	8,5	26,3	5,7	0,57	
Гуляш из отварной говядины Т.К – 246	100	13,3	14,81	3,27	181	0,01	1,2		23,6	117,03	20,97	2	
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33	
Яблоко Т.К –338	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	
ИТОГО:		22,07	25,18	68,65	576,5	0,132	18,37	0,2	94,9	206,93	52,67	5,88	
Обед													
Овощи натуральные (помидор) Т.К.-71	60	0,66	0,12	2,28	7,2	0,029	10,83		10,64	19,1	10,47	0,5	
Суп с клецками ТК- 108/109	200	5,34	6,1	26,74	79,76	0,132	4,6	0,04	38,78	92,5	29,9	0,15	
Суфле из кур Т.К-299	90	13,04	6,31	27,45	234	0,036	0,64	0,057	73,35	83,25	26,9	0,135	
Картофельное пюре Т.К -312	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,139	18,16		36,96	85,59	27,75	1	
Сок фруктовый Т.К-389	200	0,4		18,2	125	0,03	4	0,01	48	37	15	0,4	
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45	
Хлеб ржано-пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
ИТОГО:		30,1	18,65	130,15	771,41	0,446	38,23	0,107	226,37	385,54	124,56	3,455	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		52,17	43,83	198,8	1347,91	0,578	56,6	0,307	321,27	592,47	177,23	9,335	
Полдник													
Булочка творожная Т.К.-440	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	0,022	37,9	70	17,3	0,76	
Кефир ТК – 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18	
ИТОГО:	230	11,76	7,53	26,54	197,6	0,142	1,35	0,025	253,9	232	42,5	0,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,93	51,36	225,34	1545,51	0,72	57,95	0,332	575,17	824,47	219,73	10,275	

День 9

Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак												
Бутерброд с сыром Т.К.-3	50	6,27	7,86	14,83	155	0,027	0,31	0,023	19	21	20	0,27
Запеканка из творога с йогуртом Т.К – 223	150	19,29	13,12	20,71	238	0,03	0,5	0,008	25,02	251,45	29,9	0,82
Хлеб пшеничный ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Чай с сахаром ТК-376	200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
ИТОГО:		29,73	21,7	68,59	550,5	0,107	0,84	0,031	65,12	307,75	58,3	1,82
Обед												
Салат из сырых овощей Т.К - 29	60	0,65	3,62	2,26	44,34	0,018	7,92		25,42	15,26	11,02	0,39
Суп картофельный с горохом лущеным Т.К. - 102	200	4,39	4,21	13,22	118	0,176	4,65		34,13	70,48	28,45	1,64
Рагу из овощей с маслом Т.К - 143	150	2,79	15,52	12,28	202,84	0,15	4,35		31,99	60,07	13,78	0,49
Тефтели из оленины и филе бедра куриного Т.К. - утв.	120	14,2	14,3	13,56	240	1,33	1,3		31,21	123,7	20,88	1,9
Компот из ягод замороженных (клюква) Т.К.-491 (2021)	200	0,2	0,1	10,7	44	0,01	0,16		7,5	6,4	6,1	0,29
Хлеб пшеничный в/с ПР	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05			10	32,5	7	0,45
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82
ИТОГО:		29,83	39,07	87,07	837,38	1,764	18,38	0	148,89	344,01	94,77	5,98
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		59,56	60,77	155,66	1387,88	1,871	19,22	0,031	214,01	651,76	153,07	7,8
Полдник												
Шанежка с яблоками Т.К - 539 (2021)	50	2,5	2,8	21,2	120	0,03	0,8	0,179	10,9	24,1	6	0,96
Йогурт ПР	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18
ИТОГО:		7,72	7,3	28,4	186,6	0,102	2,06	0,182	226,9	186,1	31,2	1,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,28	68,07	184,06	1574,48	1,973	21,28	0,213	440,91	837,86	184,27	8,94

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак													
Зеленый горошек Т.К – 131	60	1,95	2,2	3,43	40,57	0,039	6,22	0,01	15,24	39,5	12,94	0,45	
Фрикадельки из курицы с маслом Т.К - 297	100	13,72	20,48	8,1	204	0,04	0,1	0,08	48,42	103,1	114,42	1,14	
Рис отварной Т.К. - 304	150	3,64	5,4	43,9	184	0,025			13,5	60,6	16,2	0,52	
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33	
ИТОГО:		22,72	28,66	85,07	568,57	0,144	9,15	0,09	99,36	233,6	151,56	2,8	
Обед													
Винегрет овощной с луком репчат. Т.К- 67	60	0,84	6	3,92	75,06	0,026	5,77		18,75	25,96	11,71	0,49	
Суп из овощей Т.К– 116 (2021)	200	1,6	3,62	5,6	59,2	0,06	0,5		5,8	36,2	14,6	0,56	
Рыба отварная с маслом Т.К - 295 (2021)	100	18	0,7	0,8	82	0,07	1,6	0,008	30	195	23	0,56	
Картофель тушеный с луком Т.К -172 (2021)	150	4,5	3,45	13,95	105	1,05	0,75	0,195	60	127,5	27	0,96	
Компот из кураги Т.К - 348	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6		32,32	21,9	17,56	0,48	
Вафли (промышленного производства) ТК – 580 (2021)	35	1,33	10,71	21,84	144,9		0,014	0,021		14,7	2,1		
Хлеб пшеничный в/с ПР	40	3,28	0,56	14,44	78	0,04			8	26	5,6	0,33	
Хлеб ржано – пшеничный ПР	48	3,5	0,62	17	90,7	0,03			8,64	35,6	7,54	0,82	
ИТОГО:		33,83	25,706	105,18	749,66	1,292	9,234	0,224	163,51	482,86	109,11	4,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:		56,55	54,366	190,25	1318,23	1,436	18,384	0,314	262,87	716,46	260,67	7	
Полдник													
Шанежка наливная ТК – 538 (2021)	50	3,8	3,4	2,9	130	0,04		0,205	15,1	31,9	5,9	0,4	
Ряженка ТК - 386	180	5,22	4,5	7,2	66,6	0,072	1,26	0,003	216	162	25,2	0,18	
ИТОГО:		9,02	7,9	10,1	196,6	0,112	1,26	0,208	231,1	193,9	31,1	0,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,57	62,266	200,35	1514,83	1,548	19,644	0,522	493,97	910,36	291,77	7,58	

Ведомость контроля за рационом питания школьников с 7-11-ти лет за 10 дней

№ п/п	Наименование продуктов	Норма нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Ср. в д.	Откл. от нормы в %
1	Хлеб ржано-пшен.	80	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48	60,0
2	Хлеб пшеничный	150	70	100	100	105	120	70	98	90	120	80	953	95,3	63,5
3	Мука пшеничная, крахмал	18	17	16,3	15	15,4	6	18	15,3	15,3	15	6,1	139,4	13,94	77,4
4	Рыба-филе	45	19,8	6	35	52,5		52	35		16	52	268,3	26,83	59,6
5	Макаронные изд.	15	35		8		35			35			113	11,3	75,3
6	Картофель	187	30	169	60	89	222,2	80	178	188,2	88	180,3	1284,7	128,47	68,7
7	Овощи свежие	280	152	144	205,5	249,2	251	95	249	150	167,8	262,8	1926,3	192,63	68,8
8	Фрукты свежие	185	150	120	157,5	240	254	120	100	100	67	7	1315,5	131,55	71,1
9	Сухофрукты	15			28			35	25			18	106	10,6	70,7
10	Соки напитки	200	200		100		200	200	200	200	100		1200	120	60,0
11	Мясо I катег.	70	113		40	88		40	81	110	71		543	54,3	77,6
12	Субпродукты	30						124					124	12,4	41,3
13	Цыплята I катег.	35			62,2		61,6			91,2		51	266	26,6	76,0
14	Рыба-филе	58		90			122		80			122	414	41,4	71,4
15	Молоко	300	200	390	200	300	69	118	300	140	100	200	2017	201,7	67,2
16	Кисломол. прод.	150	180			180	180	30		180	210	180	1140	114	76,0
17	Творог	50		110		25		91,2	23,4		110		359,6	35,96	71,9
18	Сыр	10	20		22			15			10		67	6,7	67,0
19	Сметана	10	35	6			10	10				10	71	7,1	71,0
20	Масло сливочное	30	17	21,2	28,5	25	21	30	23	21	20	19	225,7	22,57	75,2
21	Масло растит.	15	9	9	6,5	16,5	9	15	12	12	9	8	106	10,6	70,7
22	Яйцо	40	4	18	152	10	2,6	16	4	35	20	2,5	264,1	26,41	66,0
23	Сахар	30	30	23	25	30	32	20,6	33	27,2	33	32	285,8	28,58	95,3
24	Кондит. изделия	10		35								35	70	7	70,0
25	Чай	1		1,5	1,5		1,5		1,5	1,5			7,5	0,75	75,0
26	Какао	1										5	5	0,5	50,0
27	Кофейный напиток	2	4			4		4			4		16	1,6	80,0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	1,4	0,14	70,0
29	Специи	2	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	14	1,4	70,0
30	Соль	3	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	21	2,1	70,0

