

«Утверждаю»

Директор

В.В. Кураксина



11 января 2024 г.
Приказ № 4 от 11 января 2024 г.

Сезон: осенне-зимний

**Примерное десятидневное
циклическое меню
(возраст с 11 – 18 лет)
МБОУ СОШ №1 г. Скопина**

День 1	День 2
<p><u>Завтрак</u> Котлета куриная Овощи порционные Макароны отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом, сыром Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Салат из моркови и яблок Суп гороховый на м/б Куры отварные Капуста тушеная Компот из с/ф витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша молочная рисовая с маслом Овощи порционные Кофейный напиток Бутерброд с маслом</p> <p><u>Обед</u> Салат из капусты белокочанной Суп овощной с горошком на м/б Рыба тушеная Спагетти отварные с маслом Чай с сахаром витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
День 3	День 4
<p><u>Завтрак</u> Омлет натуральный с маслом Овощи порционные Икра кабачковая Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы и яблок Рассольник на м/б Жаркое по- домашнему с курами с картофелем Компот из апельсинов витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Запеканка творожная Овощи порционные Молоко сгущенное Чай с сахаром</p> <p><u>Обед</u> Салат из моркови Борщ на м/б Печень по – строгановски Гречка отварная с маслом Компот из яблок витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
День 5	День 6
<p><u>Завтрак</u> Каша пшенная молочная Овощи порционные Какао на молоке Бутерброд с сыром</p> <p><u>Обед</u> Икра кабачковая Щи из свежей капусты на м/б Рыба тушеная с овощами Рис отварной с маслом Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Макароны отварные с сыром Овощи порционные Чай с лимоном Бутерброд с маслом</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы и яблок Борщ на м/б Котлета мясная Картофель отварной с маслом Компот из свежих яблок витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
День 7	День 8
<p><u>Завтрак</u> Каша молочная манная с маслом Овощи порционные Чай с сахаром Бутерброд с маслом.сыром</p>	<p><u>Завтрак</u> Гуляш из филе кур Овощи порционные Гречка отварная с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>

<p><u>Обед</u> Салат из моркови и изюма Суп вермишелевый на м/б Куры отварные Рис отварной с маслом Компот из апельсинов витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Обед</u> Салат из свеклы с сыром Щи из свежей капусты Рагу из кур Спагетти отварные с маслом Компот из с/ф витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>
<p>День 9</p>	<p>День 10</p>
<p><u>Завтрак</u> Котлета мясная Овощи порционные Макароны отварные с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p><u>Обед</u> Винегрет Суп с фасолью на м/б Бефстроганов из филе кур Гречка отварная с маслом Компот из с/ф витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>	<p><u>Завтрак</u> Запеканка творожная Овощи порционные Сгущенное молоко Чай с сахаром</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежей капусты Суп с рыбными консервами Плов с курами Компот из с/ф витаминизированный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p>

Наименование блюда	Порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	2	3	4	5	6
День 1 завтрак					
Котлета куриная	100	4,7	7,5	0,40	87,90
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Макароны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	201,90
Чай с сахаром	200	0,53	4,6	9,66	46,76
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
Сливочное масло	10	0,10	7,20	0,13	62,72
Сыр	10	4,64	5,70		76,66
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	91,96
		20,47	33,34	77,77	664,42
Обед					
Салат из моркови и яблок	100	0.86	5.22	7.87	81.90
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,26	128,25
Куры отварные	100	21.76	13.33	-	206.67
Капуста тушеная	180	4.35	12.00	33.21	258.24
Компот из с/фруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	28	2.24	0.44	19.76	91.96
		39,45	34,74	135,00	1010,16
Всего за день	-	59,92	68,08	212,79	1674,58
День 2 завтрак					
Каша рисовая молочная с маслом	200	7.30	4.30	38.27	220.98
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Кофейный напиток	200	3.60	2.67	29.20	155.20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
Сливочное масло	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	-	14,96	14,57	86,92	535,42
Обед					
Салат из капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,16
Суп овощной с горошком	250	1.80	4.90	14.30	108.50
Рыба тушеная	100	10.70	3.50	7.50	104.30
Спагетти с маслом	180	5,10	7,50	28,50	201,9
Чай с сахаром	200	0.53	4.60	9.47	40.00
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96
		23,28	27,22	80,67	687,58
Всего за день		38,24	41,79	167,59	1223,00
День 3 завтрак					
Омлет натуральный с маслом	150	11.17	16.56	2.30	205.34

Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Икра кабачковая	30	1.01	4.85	5.39	69.26
Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60
Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	91,96
		16,53	22,05	46,98	454,92
Обед					
Салат из свеклы и яблок	100	1.31	5.16	12.11	100.11
Рассольник	250	2.20	5.20	15.58	117.90
Жаркое по – домашнему	200	33.35	36.65	27.79	377.47
Компот из свежих фруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	28	2.24	0.44	19.76	91.96
		37,85	23,865	147,15	878,9
Всего за день		56.73	69.56	159.38	1293.54
День 4 завтрак					
Запеканка творожная	150	25.02	17.28	36.18	400.32
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Молоко сгущенное	20	1.42	1.00	11.04	58.84
Чай с сахаром	200	0.53	-	9.66	46.76
		26,97	18,28	56,69	499,16
Обед					
Салат из моркови	100	1.33	6.08	8.52	94.16
Борщ	200	0,25	4,5	13,75	120,50
Печень куриная по-строгановски	100	13.50	9.20	8.10	171.20
Гречка отварная с маслом	180	8.90	4.10	39.84	831.86
Компот из яблок	200	0.52	0.18	24.84	102.90
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96
		28,32	24,70	124,41	1459,34
		55,29	43,0	181,1	1958,5
День 5 завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом	200	3.30	8.60	23.20	183.40
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Какао на молоке	200	3.78	0.67	26.00	125.11
Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	9.66	46.76
Сыр	10	4.64	5.70	-	76.66
		13,30	15,37	58,86	426,93
Обед					
Икра кабачковая	100	1.01	4.85	5.39	69.26

Щи из свежей капусты	250	1.78	4.80	6.13	75.70
Рыба тушеная	100	12.13	2.99	11.50	80.93
Рис отварной с маслом	180	3.67	5.42	36.67	210.11
Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96
	-	21.93	13.89	83.59	547.06
Всего за день	-	35.23	29.26	142.45	973.99
День 6 завтрак					
Макаронные отварные с маслом с сыром	200	6,8	10	38	369,20
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.60
Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	9.66	46.76
Сливочное масло	10	0.10	7.20	0.13	65.72
		9,01	17,40	57,66	480,94
Обед					
Салат из свеклы и яблок	100	1.31	5.16	12.17	100.11
Борщ	250	6.25	4.5	13.75	120.50
Котлета мясная	100	9.87	17.33	8.8	230.67
Картофель отварной	180	3	0.6	23.7	112.20
Компот из свежих яблок	200	0.52	0.18	24.84	104.70
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96
		23.19	28.41	112.62	805.10
Всего за день		32,20	45,81	170,28	1642,02
День 7 завтрак					
Каша манная молочная с маслом	200	6.10	4.00	36.96	208.24
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Чай с сахаром	200	0.53	4.6	9.66	46.76
Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	9.66	46.76
Сливочное масло	10	0.10	7.20	0.13	65.72
Сыр	10	4.64	5.70	-	76.66
		12.95	21.90	56.22	432.38
Обед					
Салат из моркови с изюмом	100	1.72	1.41	16.71	86.41
Суп вермишелевый	250	7.3	6.3	49.30	283.10
Куры отварные	100	21.67	13.33	-	206.67
Рис отварной с маслом	180	3.67	5.42	36.67	210.11
Компот из апельсинов	200	0.40	0.27	17.20	72.80
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76

Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96
		38.59	27.37	149.30	997.81
Всего за день		51.54	49.27	205.52	1430.19
День 8 завтрак					
гуляш из филе кур	100/50	4.7	7.5	0.40	87.90
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Гречка отварная с маслом	180	8.90	4.10	39.84	231.86
Чай с сахаром	200	0.53	4.6	9.66	46.76
Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	91,96
		17,95	16.84	19,13	498,48
обед					
Салат из свеклы с сыром	100	4.94	9.50	7.94	137.02
Щи из свежей капусты	250	1.78	4.90	6.13	75.70
Рагу из кур	100	9.47	9.20	3.00	132.67
Макароны отварные с маслом	180	5.10	7.50	28.50	201.90
компот из с/фруктов	200	0.16	0.08	27.50	113.36
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	28	2.24	0.44	19.76	91.96
		25.27	31.82	102.49	799.37
Всего за день		43,22	48.66	181,62	1297,85
День 9 завтрак					
Котлета куриная	100	12.16	10.88	10.80	189.76
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Макароны отварные с маслом	180	5.10	7.50	28.50	201.90
Чай с сахаром	200	0.53	4.6	9.66	46.76
Хлеб пшеничный	40	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,7	91,96
		21,61	23.62	78,32	577,14
обед					
Винегрет	100	1.62	6.20	8.90	478.42
Суп с фасолью	250	4.90	5.33	19.23	144.43
Бефстроганов из филе кур	100	9.67	9.87	2.27	136.53
Гречка отварная с маслом	180	8.90	4.10	39.84	231.86
Компот из с/фруктов	200	0.52	0.18	24.84	102.90
Хлеб пшеничный	50	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	28	2.24	0.44	19.76	91.96
		29.43	26.32	124.50	852.32
Всего за день		51,04	49.94	202,82	1429,46

День 10					
завтрак					
Запеканка творожная	150	25.02	17.28	36.18	400.32
Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6
Молоко сгущенное	20	1.42	1.00	11.04	58.84
Чай с сахаром	200	0.53	4.6	9.66	46.76
		26.97	22.88	56.69	499.16
обед					
Салат из свежей капусты	100	1.33	6.08	8.52	94.12
Суп с рыбными консервами	250	6.45	8.28	13.13	160.78
Плов с курами	200	25.31	18.75	36.67	416.78
Компот из с/фруктов	200	1.16	0.30	47.26	46.76
Хлеб пшеничный	80	1.58	0.20	9.66	46.76
Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.76	91.96
		40.07	34.05	135,00	1006,73
Всего за день		67.04	56.93	166,76	1505,94

№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углево ды	Витамины мг								Энергетиче ская ценность
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак				День 1									
243	Котлета куриная	100	4,7	7,5	0,40				0,30	9,60	49,3	5,30	0,60	87,90
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
309	Макароны отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13			10	0,10	2,40	3,00			65,72
	сыр	10	4,64	5,70		0,01	0,14	52	0,10	176	100,00	7,00	0,20	71,66
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		18,89	33,14	67,92	0,13	0,41	62	3,07	227,40	268,73	48,13	5,14	605,90
	Обед													
59	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95		249	21,19	33,98	24,00	1,32	81,90
119	Суп гороховый	250	6,25	4,5	13,75	0,05	8,75	5,0	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	120,50
288	Куры отварные	100	21,97	13,33		0,04		20	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
321	Капуста тушеная	180	4,35	12,00	33,21	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
349	Компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		38,11	35,99	129,51	0,28	48,9	25	7,88	257	599,86	169	10,69	1002,41
	Итого за день		57	69,13	197,43	0,41	49,31	87	10,95	484,4	868,59	217,13	15,83	1608,31
	Завтрак				День 2									
379	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,30	4,30	38,27	0,19		5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
ПР	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52

14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13			40	0,10	2,40	3,00			65,72
	Итого за завтрак		14,96	14,57	86,92	0,26	1,47	45	87,90	174,37	300,80	87,53	5,42	535,42
	Обед													
45	Салат из капусты белокочанной	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95		249	21,19	33,98	24,00	1,32	81,90
99	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,80	4,90	14,30	0,20	5,83		2,43	29,28	86,98	36,00	2,03	108,5
229	Рыба тушеная с овощами	100	10,70	3,50	7,50	0,07	0,35	9,7	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60	104,30
309	Спагетти отварные с маслом	180	3,67	5,42	36,67	0,03		27	0,60	2,61	61,20	19,01	0,53	210,11
375	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		21,38	24,28	105,23	0,41	13,4	36,7	253,15	123,58	400,59	128,24	8,07	683,53
	Итого за день		36,34	38,85	192,15	0,67	14,87	81,7	341,05	297,95	701,39	215,77	5,42	1218,95
	Завтрак				День 3									
215	Омлет натуральный с маслом	150	11,17	16,56	2,30	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19	205,34
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
73	Икра кабачковая	40	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		17,13	22,05	46,98	0,16	8,85	254,82	3,57	217,81	337,81	61,34	6,46	454,92
	Обед													
54	Салат из свеклы и яблок	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,7	1,72	100,11
96	Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	0,15	14,30		2,43	16,55	34,94	28,00	1,03	117,9
259	Жаркое по домашнему с	200	33,35	36,65	27,79	0,41	28,1		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	337,47

	курами													
346	Компот из апельсинов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		41,84	47,95	13,16	0,66	51,8		7,19	106,98	462,80	154,12	9,63	930,58
	Итого за день		58,97	70,0	179,14	0,82	60,65	254,82	10,76	324,79	800,61	215,46	16,09	1385,50
	Завтрак					День 4								
223	Запеканка из творога	150	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108,0	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,32
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
ПР	Молоко сгущенное	20	1,42	1,0	11,04	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за завтрак		26,97	22,88	56,69	0,12	0,83	113	4,16	311,0	406,33	58,13	3,79	499,16
	Обед													
45	Салат из моркови	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,23		2,31	43,00	28,32	16,00	0,5	94,16
119	Борщ	250	7,50	3,25	17,26	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	128,25
261	Печень тушеная в сметане (по-строгановски)	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	52,40	1,00	30,0	239,0	17,0	5,0	171,20
171	Гречка отварная с маслом	180	8,90	4,10	39,84	0,02				14,60	210,0	140	5,01	231,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,02	23,40	23,40	17,0	60,3	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		35,57	23,45	119,96	0,64	97,53	52,40	5,13	207,30	888,02	254,1	74,54	867,05
	Итого за день		62,54	46,33	176,65	0,76	98,36	165,4	6,59	518,3	1294,35	312,2	78,33	1366,21
	Завтрак					День 5								
175	Каша молочная	200	3,30	8,60	23,20	0,4	1,8	11,	0,40	92,30	128,0	26,70	1,3	183,4

	пшеничная с молоком							60						
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
382	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
15	Сыр	10	4,64	5,70		0,01	0,14	52	0,10	176	100,00	7,00	0,20	71,66
	Итого за завтрак		13,3	15,37	58,86	0,45	3,37	123,60	0,76	406,23	356,51	65,86	3,72	426,93
	Обед													
73	Икра кабачковая	40	1,01	4,85	5,39	0,04	6,51		2,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
88	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,8	6,13	0,04	20,25		2,35	40,18	34,30	85,10	0,65	75,70
229	Рыба тушеная с овощами	100	12,13	2,93	1,5	0,08	1,2	14,80	1,48	28,80	176,93	28,93	0,55	80,93
304	Рис отварной с маслом	180	3,67	5,42	36,67	0,03		27,0	0,6	2,61	61,50	19,1	0,53	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		21,93	13,89	83,59	0,21	23,38	41,80	5,05	100,72	355,43	161,51	5,32	547,06
	Итого за день		35,23	29,26	142,45	0,66	26,75	165,40	5,81	506,95	711,94	227,37	9,04	973,99
	Завтрак						День 6							
204	Макароны отварные с сыром	200	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13			40	0,10	2,40	3,00			65,72
	Итого за завтрак		7,31	14,9	48,16	0,08	2,13	40	2,31	34,33	78,1	26,37	3,1	355,98
	обед													
54	Салат из свеклы и яблок	100	1,31	5,16	12,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,7	1,72	100,11
119	Борщ	250	7,50	3,25	17,26	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	128,25
271	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	4,6	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	230,67

								7						
128	Картофель отварной	180	3	0,6	23,7	0,15	21,75		0,15	18,00	81,00	33,00	1,20	112,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,02	23,40	23,40	17,0	60,3	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		23,19	28,41	112,62	0,38	98,73	9,67	6,97	186,63	568,83	145,47	68,05	805,1
	Итого за день		30,5	43,31	160,78	0,46	100,86	49,67	9,28	220,96	646,93	171,81	71,15	1161,08
	Завтрак						День 7							
173	Каша молочная манная с маслом	200	6,10	4,00	36,96	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13			40	0,10	2,40	3,00			65,72
	сыр	10	4,64	5,70		0,01	0,14	52	0,10	176	100,00	7,00	0,20	71,66
	Итого за завтрак		12,95	21,90	56,22	1,22	1,28	2,49	124,0	1,32	418,20	104,93	4,65	432,38
	Обед													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,72	1,4	16,71	0,78	2,27		0,87	41,95	63,62	44,90	1,03	86,41
112	Суп вермишелевый	250	7,3	6,3	49,3	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5	283,1
288	Куры отварные	100	21,97	13,33		0,04		20	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
304	Рис отварной с маслом	180	3,67	5,42	36,67	0,03		27,0	0,6	2,61	61,50	19,1	0,53	210,11
346	Компот из апельсинов	200	0,40	0,27	17,20	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		38,59	27,37	149,30	1,02	102,77	70,4	2,56	303,39	497,28	128,08	6,05	997,81

	Итого за день		51,54	49,27	205,52	2,30	105,26	194,4	3,88	721,59	955,21	233,01	10,70	1430,19
	Завтрак					День 8								
243	Гуляш из филе кур	100/50	4,7	7,5	0,4				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
302	Гречка отварная с маслом	180	8,90	4,10	39,84	0,02				14,60	210,0	140	5,01	231,86
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		17,95	16,84	79,13	0,24	0,27		0,92	51,60	341,23	173,63	9,20	498,48
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,4	26,40	1,53	137,02
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,9	6,13	0,04	20,05		2,35	40,18	34,30	85,10	0,65	75,70
289	Рагу из кур в томатно-сметанном соусе	100	9,47	9,20	3,00	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53	132,67
309	Макароньы отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
349	Компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		25,27	31,92	102,49	0,26	55,10	39,0	7,95	258,0	304,33	154,07	6,06	799,37
	Итого за день		58,93	65,06	181,62	0,72	55,64	39,00	48,43	352,03	944,39	491,33	23,22	1704,37
	Завтрак					День 9								
295	Котлета куриная	100	12,16	10,88	10,80	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	189,76

	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
309	Макароны отварные с маслом	180	5,10	7,50	28,50	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за завтрак		20,61	23,62	78,19	0,18	0,43	16	2,87	74,60	193,23	56,63	6,10	570,28
	Обед													
67	Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	0,1	13,0		2,95	65,40	150,83	46,63	4,86	478,42
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	144,43
250	Бефстроганов из филе кур	100	9,67	9,87	2,27	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
302	Гречка отварная с маслом	180	8,90	4,10	39,84	0,02				14,60	210,0	140	5,01	231,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,02	23,40	23,40	17,0	60,3	102,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржаной	28	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		29,43	26,32	124,50	0,54	78,24	12	6,29	150,81	539,11	247,72	71,09	852,32
	Итого за день		51,04	49,94	202,69	0,72	78,67	28	9,16	225,41	732,34	304,35	77,19	1422,60
	Завтрак						День 10							
223	Запеканка из творога	150	25,02	17,28	36,18	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62	400,32
	Овощи порционные	100	0,12	0,06	1,02	6								
ПР	Молоко сгущенное	20	1,42	1,0	11,04	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
376	Чай с сахаром	200	0,53	4,60	9,47		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого за завтрак		26,97	22,88	56,69	0,12	0,83	113	1,46	311,0	406,33	58,13	3,79	499,16
	Обед													
45	Салат из свежей капусты	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,23		2,31	43,00	28,32	16,00	0,5	94,16
106	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
291	Плов с курами	200	25,31	18,75	36,67	0,07		47	0,77	42,61	204,80	29,01	2,53	416,78
349	Компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	0,02	0,8		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76

ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,00	1,24	91,96
	Итого за обед		40,07	34,05	135	0,28	32,11	62	4,78	136,90	514,62	140,64	6,72	1006,78
	Итого за день		67,04	56,93	191,69	0,4	32,94	175	6,24	447,9	920,95	198,79	10,51	1505,94

Ведомость контроля рациона питания . 11 -18 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продуктов в граммах	Фактически выдано продуктов по дням, в качестве горячих завтраков и обедов (грамм на одного человека)										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Сахар	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240	24
2	Масло растительное	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10
3	Куры	21	140		120	160		180	160	130		130	1020	102	
4	Мясо	42						80		80			160	16	
5	Молоко	180		200	300	50	200	50	150			300	1250	125	
6	Творог 9 %	30			150							150	300	30	
7	Масло сливочное	18	15	15	5	5	10	10	20	10	10		100	10	
8	Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90	
9	Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	48	
10	Макароны	9	55						10	55	55		175	17,5	
11	Яйцо	24			80	25		10			10	80	185	18,5	
12	Рыба	34,8		140			140					10	290	29	
13	Чай	0,24	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,005	0,5	
14	Какао	0,72					4						4	0,4	
15	Кофейный напиток	0,72		4									4	0,4	
16	Сыр	5,83	12				10		10		22		54	5,4	
17	Икра					40	400						140	14	
18	Фрукты	111	10		10	20	10	10	10		30		100	10	
19	Овощи	168	350	180	120	280	160	250	180	180	280	180	2160	216	
20	Сметана	6			10								10	1	
21	Печень				140								140	14	
22	Крупы бобовые	27	20	51	45	10	76	55	76	45		51	429	42,9	
23	соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0,3	
24															

Итого за 10 дней: 479,10 487,02 1761,15 7,55 623,35 1180,90 234,44 3848,13 8008,28 2378,01 312,68 11730,0

Используемая литература: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва Дели принт 2011г.
В.А.Тутельян