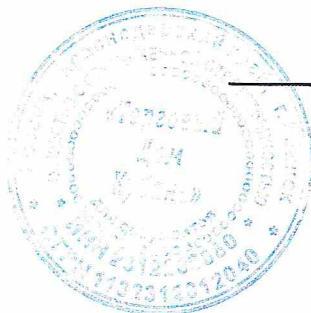
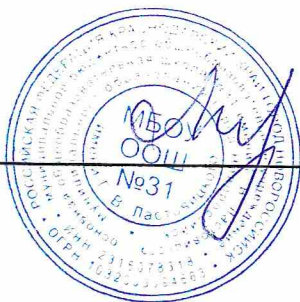


СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**ПЕРИОД О С Е Н Ь**

2021 г. 22

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

## для учащихся в общеобразовательном учреждении

## 1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: осень 20\_\_ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	макароны / кукуруза отварная консервированная	150 / 70	5,457 2,015	5,786 1,721	30,457 3,84	195,73 38,89	3	203 / 11 133/11
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	9	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			23,092	24,122	98,864	704,92	суммарный объём порций гр. 615	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	Шницель рыбный (минтай)	120 / 25	13,231	10,04	11,219	188,17	15	235/11
	картофельное пюре / горошек	110 / 70	2,273	6,715	13,19	122,29	5	128-131/11
	овощной отварной		2,167	2,487	4,01	47,08		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	19	Пром.пр.
итого за завтрак			22,626	20,10	80,553	593,60	суммарный объём порций гр. 615	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	26,63	20,16	52	495,96	8	223 / 11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	26	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,843	0,349	8	38,51	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,238	57,17	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			34,028	32,1	101,768	831,83	суммарный объём порций гр. 560	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	2	71/11
	Жаркое по - домашнему	200	16,514	20,674	18,949	327,92	10	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	25,135	104,00	24	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			22,951	22,069	92,351	659,83	суммарный объём порций гр. 660	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		



## 1 - я НЕДЕЛЯ

возрастная категория: 12-18.лет

Сезон : осень 20\_\_ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5-й	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	10,516	12,451	15,024	214,22	16	294/11
	Каша пшеничная /	80 / 100	3,42	4,595	23,929	150,75	4	171-75 /11
	/ Икра свекольная		2,37	1,697	22,87	116,23		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	19	Пром.пр.
итого за завтрак			22,191	19,58	119,88	744,49	суммарный объём порций гр. 590	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

## 2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6-й	Овощи свежие (помидор)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	2	71 /11
	Плов с говядиной	200	12,52	19,878	32,111	357,43	12	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			18,08	21,2	92,523	632,79	суммарный объём порций гр. 650	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-й	Тефтели рыбные (минтай)	100 / 20	9,905	9,66	14,115	183,02	14	239/11
	Картофельное пюре /	110 / 75	2,273	6,715	13,19	122,29	6	128-73/11
	/ Икра кабачковая		2,048	5,39	10,91	100,34		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	25,135	104,00	24	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			19,21	22,57	96,301	665	суммарный объём порций гр. 585	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	145 / 70	11,4	8,235	2,031	127,84	7	173-133/11
	Кондитерские изделия (печенье)	17	0,717	0,297	6,8	32,74	21	Пром.пр.
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	26	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко )	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			23,352	22,24	73,188	586,30	суммарный объём порций гр. 602	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		



ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: осень 20\_\_ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9-й	Овощи свежие (огурец)	70	0,49	0,07	1,33	7,91	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	165 / 35	16,563	22,13	21,92	353,09	11	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	29,400	118,84	27	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			22,0029	23,2	93,44	670,9	суммарный объём порций гр. 630	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10-й	Каша молочная (рисовая)	210	5,093	10,721	38	268,86	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	25	382/11
	Бутерброд с сыром	65	4,258	8,436	14,695	151,74	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	50	2,625	0,355	20,397	95,28	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,471	22,872	108,647	710,3	суммарный объём порций гр. 555	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00		

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	-0,002
СанПиН 2.3 / 2.4. 3590 - 20							жиры	-0,006
12-18 л	ЗАВТРАК 25 %	25%	22,50	23,00	95,75	680,0	углеводы	-0,017
Среднее за 10 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,0	энерг-я ценность	-0,1296

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ  
СанПиН 2.3/2.4.3590 - 20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.  
ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ  
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН ИЗД. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

Россия Краснодарский край  
КОМПАНОВКА 10 - ТИДНЕВНОГО ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЗАВТРАКИ

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

возрастная категория: 12-18 лет

**1 - я неделя**

**1-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
203 / 11	макаронны / кукуруза отварная	150 / 70
133/11	консервированная	
282/11	Печеночные котлеты	100 / 15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

**2 - я неделя**

**6-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
71 /11	Овощи свежие (помидор)	70
265/11	Плов с говядиной	40/160
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко )	100

**1 - я неделя**

**2-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120 / 25
128-131/11	картофельное пюре / горшок овощной отварной	110 / 70
376/11	Чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

**1 - я неделя**

**3-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
223 /11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	163/37
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20
14/11	Масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко )	100

**1 - я неделя**

**4-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
71 /11	Овощи свежие (огурец)	70
259/11	Жаркое по - домашнему	45/155
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко )	100

**1 - я неделя**

**5-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/100
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

**2 - я неделя**

**7-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20
128-73 / 11	Картофельное пюре/ /икра кабачковая	110/75
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30

**2 - я неделя**

**8-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
173/11	лакомка с помидоркой в	145/70
133/11	омлете/кукуруза отварная	
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	17
379/11	Кофейный напиток	200
14/11	масло порциями	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко )	80

**2 - я неделя**

**9-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
71 /11	Овощи свежие (огурец)	70
284/11	Запеканка картофельная с мясом	165/35
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко )	80

**2 - я неделя**

**10-й день**

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
182/11	Каша молочная (рисовая)	200/10
382 /11	Какао с молоком	200
3-434 / 11	Бутерброд с сыром	65
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30



## ЗАВТРАКИ

1 - я неделя

ОСЕНЬ 20\_\_ г.

возрастная категория: 12-18 лет

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

## 1-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сметана	3,48	3,48	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/сливочное	7,45	7,45	Кукуруза консервирован.	116,67	70
мука пш.	7,94	7,94	м/растительное	6	6	лук репчатый	10,72	8,37
макаронь	50	50	яйцо шт. / гр.	0,080	3,2	морковь	6,18	4,9
всего овощей	133,570	83,27	соль	3,27	3,27	ИТОГО ОВОЩИ	133,570	83,27
сок яблочный	200	200	Специи	0,0003	0,0003			
печень	123,4	100						

## 2-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	3,3	3,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	6	6	горошек консервирован.	107,8	70
мука пш.	1,9	1,9	яйцо шт. / гр.	0,120	4,80	томат пюре	2,5	2,5
картофель	129,07	96,8	сахар	12	12	зелень св.	2,5	2,4
всего овощей	136,800	96,50	чай	2	2	лук репчатый	24	21,60
фрукты			соль	1,67	1,67	ИТОГО ОВОЩИ	136,800	96,50
минтай без/ голо	147,20	103,2	Специи	0,0005	0,0005			
молоко	27,20	26	сухарь панирован.	15	15			
сметана	6,25	6,25						

## 3-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30	молоко сгущёное	37,0		сахар	18,0	18,0
крупа манная	9,78	9,78	творог	153,22	150	кондитер	20	20
фрукты	100	100	сметана	6,52	6,52	кофейный напиток	2,5	2,5
молоко	200	237,00	м/сливочное	16,52	16,52	сухарь панирован.	6,52	6,52
			яйцо шт. / гр.	0,1630	6,52			

## 4-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	5,34	5,34	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/растительное	2,66	2,66	томат пюре	7,44	7,44
картофель	166,14	124,6	сахар	10	10,0	зелень	2	2,0
всего овощей	97,96	91,84	соль	0,68	0,68	лук репчатый	14,88	12,40
фрукты яблоко	100	100	Специи	0,0077	0,0077	огурец свежий	73,64	70,00
сухофрукты	20	20	лим/кислота	0,2	0,2	ИТОГО ОВОЩИ	97,960	91,84
свинина	78,30	66,6						

## 5-й день

сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана			ОВОЩИ		
хлеб пшен.	68	68	м/сливочное	10,69	10,69	томат пюре	27,06	27,06
мука пш.	0,4	0,4	м/растительное	10,10	10,10	зелень св.	1,5	1,5
крупа пшено	30	30	яйцо шт. / гр.	0,0720	2,88	лук репчатый	21,83	18,375
всего овощей	153,84	128,115	сахар	0,6	0,6	морковь	6,84	5,47
Сок (яблочный)	200	200	соль	1,46	1,46	свекла	96,61	75,71
бедро кур на кости	139,14	78,0	Специи	0,02	0,0200	ИТОГО ОВОЩИ	153,840	128,12



молоко	20,0	20	сухарь панирован.	10	10
--------	------	----	-------------------	----	----

2 - я неделя

ОСЕНЬ 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

**ЗАВТРАКИ**

на одного человека в день

**МЕНЮ**

**10 - ТИДНЕВКА**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/растительное	8	8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	12	12	томат пюре	12,8	12,8
крупа рисовая	54,40	54,4	чай	2	2	лук репчатый	9,636	8,03
всего овощей	121,04	103,63	соль	1,1	1,1	морковь	16	12,8
фрукты св. ябло	100	100				помидор св.	82,6	70,00
говядина	73,57	63,2				ИТОГО ОВОЩИ	121,036	103,63

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	28,80	27,7	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	52	52	м/сливочное	5,59	5,59	кабачёк	100,7	80,55
мука пш.	8,4	8,4	м/растительное	8,72	8,72	томат пюре	10,31	10,31
картофель	129,07	96,8	яйцо шт. / гр.	0,065	2,6	зелень св.	1,5	1,5
всего овощей	162,445	132,46	сахар	10	10	капуста б/кач. Св.	20,63	16,5
			соль	1,77	1,77	лук репчатый	22,435	18,13
сухофрукты	20	20	Специи	0,02	0,0200	морковь	6,84	5,47
минтай без/ голо	94,16	89,3	лимонная кислота	0,2	0,200	ИТОГО ОВОЩИ	162,445	132,46

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	13,50	13,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	яйцо шт. / гр.	2,00	80	Кукуруза консервирован.	116,67	70
всего овощей	127,30	80,20	сахар	5,000	5	помидор св.	10,63	10,20
фрукты св. ябло	80	80	кондитерка	17	17	ИТОГО ОВОЩИ	127,300	80,20
бедро кур на кости	97,23	54,5	кофейный напиток	2,5	2,5			
молоко	223,40	223,40	соль	0,7	0,7			
сыр костромской	18,23	17,5						

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сметана	8,75	8,75	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	м/сливочное	3,93	3,93	томат пюре	3,5	3,5
мука пш.	2,63	2,63	м/растительное	3,52	3,52	лук репчатый	13,11	10,49
картофель	199,07	149,3	сахар	10	10	огурец свежий	73,64	70
всего овощей	90,250	83,99	соль	0,35	0,35	ИТОГО ОВОЩИ	90,250	83,99
фрукты св. ябло	82,7	82,5	Крахмал	10	10			
сухофрукты	10,00	10	Специи	0,0007	0,0007			
сок	100	100	сухарь панирован.	2,62	2,62			
свинина	76,65	65,2						

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сыр костромской	20,84	20	какао порошок	3	3
хлеб пшен.	50	50	м/сливочное	21,18	21,18	дрожжи	0,75	0,75
мука пш.	28,73	28,73	сахар	9,9	9,9	соль	1,5	1,5
крупа рисовая	30,82	30,82						
молоко	340,8	340,8						



возрастная группа 12-18 лет		"Ведомость контроля за рационом питания"												режим питания: одnorазовый		с		по	
п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в НЕТТО по дням в граммах на одного человека в качестве горячих ЗАВТРАКОВ (всего) 25%										в среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в % (+ / -)					
			СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20																
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день							
1	хлеб ржаной	30	30	40	0	40	40	30	30	30	30	30	30	30	100				
2	хлеб пшеничный	50	50	50	30	50	68	50	52	50	50	50	50	50	100				
3	мука пшеничная	5	7,94	1,9	0	0	0,4	0	8,4	0	2,63	28,73	5	100					
4	крупы, бобовые	12,5	0	0	9,78	0	30	54,4	0	0	0	30,82	12,5	100					
5	макаронные изделия	5	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	100					
6	картофель	46,75	0	96,8	0	124,6	0	0	96,8	0	149,3	0	46,75	100					
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат, соленья)	80	83,27	96,5	0	91,84	128,115	103,63	132,455	80,2	83,99	0	80	100					
8	фрукты свежие	46,25	0	0	100	100	0	100	0	80	82,5	0	46,25	100					
9	сухофрукты	5	0	0	0	20	0	0	20	0	10	0	5	100					
10	соки фруктовые	50	200	0	0	0	200	0	0	0	100	0	50	100					
11	мясо 1-й категории	19,5	0	0	0	66,6	0	63,2	0	0	65,2	0	19,5	100					
12	цыплята 1 кат. потрошенные	13,25	0	0	0	0	78	0	0	54,5	0	0	13,25	100					
13	рыба-филе	19,25	0	103,2	0	0	0	0	89,3	0	0	0	19,25	100					
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	100					
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	87,5	0	26,1	237	0	20	0	27,7	223,4	0	340,8	87,5	100					
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	15	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	15	100					
17	сыр	3,75	0	0	0	0	0	0	0	18	0	20	3,75	100					
18	сметана (м. д. ж.. не более 15%)	2,5	3,48	6	7	0	0	0	0	0	9	0	2,5	100					
19	масло сливочное	8,75	7,45	3,30	16,52	5,34	10,69	0	5,59	13,50	4	21,18	8,75	100					
20	масло растительное	4,5	6	6,00	0,00	2,66	10,1	8	8,72	0,00	4	0	4,5	100					
21	яйцо диетическое столовое	10	3,2	4,80	7	0	2,88	0	2,6	80	0	0	10	100					
22	сахар	8,75	0	12	18,0	10,0	0,60	12,00	10,00	5,0	10,00	9,9	8,75	100					
23	кондитерские изделия	3,75	0	0	20	0	0	0	0	17	0	0	3,70 (+ 0,5)	100					
24	чай	0,5	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0,40 (+ 1)	100					
25	какао - порошок	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,3	100					
26	кофейный напиток	0,5	0	0	3	0	0	0	0	3	0	0	0,5	100					
27	дрожжи хлебопекарные	0,075	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,075	100					
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,25	3,27	1,67	0	0,68	1,46	1,1	1,77	0,70	0,35	1,5	1,25	100					
29	Крахмал	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	1	100					
30	Специи	0,5	0,0003	0	0	0,0077	0,02	0	0,02	0	0,00070	0,0000	0,00487 (+ 4,95)	100					
31	белки	22,5	23,092	22,626	34,028	22,951	22,191	18,08	19,21	23,352	22,0029	17,471	22,50	100					
32	жиры	23	24,122	20,10	32,072	22,069	19,578	21,153	22,57	22,24	23,234	22,872	23,00	100					
33	углеводы	95,75	98,864	80,553	101,768	92,351	119,88	92,523	96,301	73,188	93,44	108,647	95,75	100					
34	калорийность	680	704,92	593,60	831,83	659,83	744,49	632,79	665	586,30	670,8856	710,32	680,03	100					



месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																								(таблица часть 1)	
	молоко		кисло-молочные продукты		творог		сметана		сыр		масло сливочное		масло растительное		мясо		цыплята 1-й категории		колбасные изделия		рыба филе		яйцо диетическое			
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%		
		100%		100%		100%		100%		100%		102%		101%		100%		101%		101%		101%		101%		100%
		100%		100%		100%		100%																	100%	
		100%		100%		100%		100%																	100%	

месяц	Выполнение натуральных норм питания в абсолютных (гр.мл.) и в процентном отношении к норме по возрастному составу учащихся (до 10 лет)																								
	овощи		фрукты		сухофрукты		соки		хлеб ржаной		хлеб пшеничный		крупы бобовые		макаронны		картофель		кондитерские изделия		сахар		калорий-ность		
	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	факт	%	
		100%		100%		101%		100%		100%		100%		101%		101%		100%		100%		100%		100%	
		100%		100%				100%				100%				101%									
		100%		100%				100%				100%				101%									