

Утверждаю:

Директора МБОУ

«Рыльская средняя

общеобразовательная школа №5»

Полунина Л.В..

«Октябрь» 2022 г.



**Меню горячих школьных обедов, завтраков, полдников для организации питания  
детей 7 -11 лет**

**в общеобразовательных школах  
Рыльского района Курской области**

Осенне - зимний период

## 1 день

№ рсц.	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>														
617	макароны с сыром	200	20.9	14.3	31.7	531.0	0.0	0.1	0.4	0.3	289.9	30.1	301.6	1.3
	фрукт	100	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	213.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	0.0
	всего		25.5	19.1	77.1	832.0	0.2	0.2	42.6	0.4	359.8	30.8	313.6	1.9
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	70	1.1	4.7	4.6	80.0	0.0	0.8	29.4	4.8	25.6	25.3	33.6	1.2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2.3	3.7	7.0	130.0	0.3	0.1	7.8	0.4	70.4	31.1	250.7	1.3
779	плов	200	17.3	9.3	30.1	592.0	0.0	0.3	26.4	0.0	109.0	0.0	0.0	7.3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.1	15.2	92.0	0.0	2.5	0.0	0.0	17.0	10.0	7.0	0.9
42	сыр твердый	20	4.6	6.0	0.0	84.0	0.0	0.0	0.2	0.0	240.0	10.8	153.6	0.2
	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	18.7	103.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	11.2	27.5	0.5
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		31.4	24.6	90.2	1152.0	0.3	3.7	63.8	5.1	484.7	101.7	533.3	12.8
<b>полдник</b>														
	вафли	50.00	2.10	1.50	24.10	112.0	0.025	0.0	3.5	2.3	4.0	24.0	3.0	0.3
	кефир	200.0	7.2	3.0	7.2	82.0	5.30	1.6	0.0	0.0	24.0	23.0	7.0	1.1
	пряник	50.0	9.3	4.5	31.3	172.0	5.325	1.6	3.5	2.3	28.0	47.0	10.0	1.4
	всего		18.6	9.0	62.6	366.0	10.650	3.2	7.0	4.6	56.0	94.0	20.0	2.8
	ИТОГО		75.5	52.7	229.9	2350.0	11.150	7.1	113.4	10.1	900.5	226.5	866.9	17.5

## 2 день

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	200	5.1	5.1	31.8	210.4	0.1	0.1	1.2	0.2	125.2	36.3	152.7	0.8
42	сыр твердый	20	2.3	3.0	0.0	84.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
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
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		13.7	8.9	84.3	526.6	0.1	0.2	1.4	0.2	270.9	67.4	284.5	2.0
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	70	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	19.7	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
319	суп картофельный с горохом	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
862	котлета из кур	100	13.1	7.5	10.2	201.6	0.1	0.1	1.0	0.2	139.1	20.5	351.1	1.0
903	пюре картофельное	180	2.7	4.7	17.5	334.0	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
	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
ТТК №1	печенье	100	7.6	13.2	69.0	439.7	0.0	0.6	10.6	3.4	43.8	36.4	191.4	2.2
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		35.1	34.3	156.8	1338.1	0.3	1.6	147.0	7.0	376.7	140.7	875.8	12.0
<b>полдник</b>														
	печенье	30	2.1	1.5	24.1	112	0.04	0.3	0.6	23	0.45	0.3	0	0.5
	чай с сахаром	200/15	0.05	0.02	14.93	56.1	0	0.03	0	0	12	0	1.4	0.28
	зефир	70	2.15	1.52	39.03	317.2	0.04	0.33	0.6	23	12.45	0.3	1.4	0.78
	всего		4.3	3.04	78.06	485.3	0.08	1	1.2	46	24.9	0.6	2.8	1.56
	<b>ИТОГО</b>		53.1	46.24	319.16	2350	0.48	2.8	149.6	53.2	672.5	208.7	1163.1	15.56

## 3 день

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	160	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	бутерброд с слив.маслом	60	5.8	12.8	0.8	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
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
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		22.7	30.6	55.3	577.2	0.2	0.2	1.9	0.0	205.9	52.4	276.6	3.2
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	70	1.3	2.3	6.5	130.0	0.0	0.0	10.0	0.0	37.0	43.0	43.0	1.4
304	рассольник со сметаной	250/10	2.2	3.5	15.0	151.3	0.0	0.1	7.8	29.0	30.7	35.5	155.6	4.7
768	гуляш	100	13.9	6.7	4.5	326.0	0.0	0.1	1.1	0.2	22.0	26.9	173.9	4.0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	6.4	40.0	253.0	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1081	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
ТТК №1	фрукты	100	7.6	13.2	69.0	124.3	0.0	0.6	10.6	3.4	43.8	36.4	191.4	2.2
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		37.1	32.7	174.8	1158.8	0.1	1.1	33.1	32.6	183.7	191.1	764.6	17.0
<b>полдник</b>														
	йогурт	100.0	4.1	1.5	5.7	57.0	2.0	0.7	1.1	0.0	12.0	12.0	3.8	0.6
	зефир	70.0	0.4	0.1	39.9	163.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	3.0	3.0	0.8
	печенье	130.0	4.5	1.6	45.6	220.0	2.0	0.7	1.1	0.0	24.5	15.0	6.8	1.4
	всего		9.0	3.2	91.2	614.0	4.0	1.4	2.2	0.0	49.0	30.0	13.6	2.8
	ИТОГО		68.8	66.5	321.3	2350.0	4.3	2.7	37.2	32.6	438.6	273.5	1054.8	23.0

## 4 день

№ рец.	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>														
572	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	68.0	0.1	0.0	0.0	0.0	22.0	21.6	74.0	1.1
520	каша манная молочная	180	4.8	5.1	24.5	264.0	0.0	0.2	7.0	0.1	12.1	21.1	67.0	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
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	масло слив.	10	0.1	12.3	0.1	89.0	0.1	0.0	0.0	0.0	3.3	0.5	2.9	0.0
	всего		16.3	22.8	77.3	653.2	0.3	0.3	7.1	0.1	63.1	68.9	199.0	2.7
<b>обед</b>														
91	салат "мозайка"	70	1.1	3.4	3.2	112.0	0.0	0.0	34.4	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
334	суп с мак.изд. и картофелем	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
666	рыба в соусе	100	9.4	6.3	10.9	158.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6
903	пюре картофельное	180	2.7	4.7	17.6	334.0	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1081	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
1287	фрукты	100	9.6	13.8	26.9	271.0	0.1	0.0	0.0	0.0	269.0	104.0	24.0	1.5
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		28.9	31.0	117.3	1157.2	0.8	0.8	83.4	3.3	514.9	211.0	590.6	5.2
<b>полдник</b>														
	пряник	50.0	2.6	3.4	34.3	175.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	14.0	56.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.0	1.5	4.4
	печеньи	50.0	2.8	3.4	48.3	308.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.0	1.5	4.4
	всего		5.6	6.8	96.6	539.6	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	2.0	3.0	8.8
	ИТОГО		50.8	60.6	291.2	2350.00	1.1	1.1	90.5	3.4	580.4	281.9	792.6	16.7

## 5 день

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	200	3.9	8.2	17.5	198.4	0.0	0.3	14.9	0.0	22.3	53.9	137.8	1.5
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
42	сыр твердый	20	2.3	3.0	0.0	84.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		12.5	12.0	69.9	514.6	0.1	0.4	15.0	0.0	168.0	85.0	269.7	2.7
<b>обед</b>														
222	икра свекольная	70	1.4	4.0	7.0	82.6	0.0	4.0	0.0	0.0	23.4	35.4	10.8	4.0
319	суп картофельный с горохом	250	5.6	4.9	18.5	148.5	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	0.6	7.7	6.0
727	поджарка	100	16.2	8.8	2.8	357.6	0.1	1.4	0.0	4.1	20.0	170.0	21.0	2.0
897	макаронные изделия отварные	180	5.0	7.5	30.1	302.6	0.0	0.9	0.0	0.0	32.0	28.4	154.7	2.1
1059	фрукт	100	0.8	0.8	19.6	123.3	0.4	0.3	59.0	0.0	2.7	0.0	0.0	3.4
1081	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
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		32.3	26.5	117.8	1188.8	0.5	6.7	66.0	4.6	113.9	247.8	267.1	19.3
<b>полдник</b>														
	печенье	50.0	3.5	5.0	34.0	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	сок	200.0	0.2	0.0	21.2	88.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	вафли	50.0	3.7	5.0	55.2	343.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	всего		7.4	10.0	110.4	646.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	ИТОГО		52.2	48.5	298.1	2350.0	0.6	7.1	81.0	4.6	281.9	332.8	536.7	22.0

## 6 день

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
619	молочная пшеничная каша	200	15.0	10.5	13.0	288.3	0.3	0.6	0.0	12.0	348.0	8.0	6.0	0.0
	фрукт	100	0.8	0.8	19.6	135.6	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		16.0	11.4	47.6	485.2	0.4	0.6	40.1	12.0	377.7	11.3	18.0	0.6
<b>обед</b>														
133	салат из капусты	70	1.3	2.3	6.5	52.2	0.0	0.1	12.7	2.7	31.6	20.7	65.0	1.1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2.2	4.6	8.6	130.0	0.0	0.1	11.5	0.3	45.0	31.4	70.0	1.1
795	котлета	100	10.3	8.1	9.4	326.0	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
891	рис отварной с соусом	180	3.4	4.2	36.0	195.0	0.4	0.4	0.0	0.0	1.4	12.0	70.3	0.6
1081	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
ТТК№1	печенье	50	3.8	6.6	34.5	308.1	0.0	0.3	5.3	1.7	21.9	18.2	95.7	1.1
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	итого		24.3	26.3	134.7	1185.5	0.4	1.1	33.1	4.7	165.8	118.2	496.9	7.5
<b>полдник</b>														
	вафли	50.0	2.1	15.3	31.3	271.0	1.7	0.0	0.4	16.0	0.4	2.6	0.8	1.7
	кефир	200.0	7.2	3.0	7.2	82.0	5.3	1.6	0.0	0.0	24.0	23.0	7.0	1.1
	пряник	50.0	9.3	18.3	38.5	326.3	7.0	1.6	0.4	16.0	24.4	25.6	7.8	2.8
	всего		18.6	36.6	77.0	679.3	14.0	3.2	8.0	32.0	48.8	100.0	15.6	5.6
	итого		58.9	74.3	259.3	2350.0	4.0	4.9	81.2	48.7	592.3	229.5	530.5	13.7

## 7 день

№ рец.	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>														
520	каша молочная "Дружба"	200	5.1	5.1	31.8	185.6	0.1	0.1	1.2	0.2	125.2	36.3	152.7	0.8
	сыр	20	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
1184	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
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		15.8	10.6	114.6	598.5	0.2	0.3	43.4	0.3	211.1	59.4	219.7	2.4
<b>обед</b>														
222	салат морковный с изюмом	70	1.4	4.1	7.0	71.4	0.0	4.0	0.0	0.0	23.4	35.4	10.8	4.0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	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
836	куры отварные	100	15.3	11.7	0.2	164.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.3	68.2	1.0
888	каша гречневая с соусом	180	7.9	5.7	36.0	227.7	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1081	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
ТТК№1	печенье	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		37.9	35.6	131.1	977.6	0.4	4.6	14.0	1.8	163.0	109.6	405.2	12.3
<b>полдник</b>														
	йогурт	100.0	4.1	1.5	5.7	57.0	0.03	0.6	10.0	0.01	124.0	95.0	15.0	0.1
	зефир	50.0	0.4	0.1	39.9	163.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	3.0	3.0	0.8
	печенье	150.0	4.5	1.6	45.6	398.8	0.03	0.6	10.0	0.01	136.5	98.0	18.0	0.9
	всего		9.0	4.1	91.2	618.8	0.06	1.2	20.0	0.02	273.0	196.0	36.0	1.8
	<b>ИТОГО</b>		<b>62.7</b>	<b>50.3</b>	<b>336.9</b>	<b>2350.0</b>	<b>0.66</b>	<b>6.1</b>	<b>77.4</b>	<b>2.12</b>	<b>647.1</b>	<b>365.0</b>	<b>660.9</b>	<b>16.5</b>



## 8 день

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
1260	оладьи	200	7.2	11.9	39.2	297.6	0.0	0.2	3.2	1.0	12.2	10.1	54.2	1.3
41	масло сливочное	20	0.1	12.3	0.1	112.5	0.1	0.0	0.0	1.2	3.3	0.5	2.9	0.0
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
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		13.6	25.0	91.7	642.3	0.1	0.3	3.2	2.2	41.2	36.3	112.1	2.4
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	70	1.1	4.7	4.6	82.6	0.0	0.8	29.1	4.8	25.6	25.3	63.2	1.1
306	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
817	макаронные изделия отварные	200	19.8	2.3	126.9	302.6	0.306	0.0	0.0	2.7	34.2	156.6	28.8	2.88
	гуляш	100	24.9	22.0	7.7	326.0	0.1	7.6	0.0	0.9	22.6	256.4	38.3	3.3
	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
ТТК №1	печенье	100	7.6	13.2	69.0	499.0	0.0	0.6	10.6	3.4	43.8	36.4	191.4	2.2
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		59.4	46.2	261.2	1476.2	0.406	18.5	127.5	40.8	207.6	523.5	564.2	16.1
<b>полдник</b>														
	зефир	100.0	2.6	3.4	34.3	175.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	14.0	56.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.0	1.5	4.4
	всего		2.8	3.4	48.3	231.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.0	1.5	4.4
	ИТОГО		75.8	74.6	401.2	2350.0	0.606	9.5	130.7	43.0	249.9	560.8	677.8	22.98

## 9 день

№ рец.	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>														
586	омлет натуральный	180	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	батон с сл.маслом	60	5.8	12.8	0.8	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
1184	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
	хлеб пшеничный	60	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		26.3	34.5	66.1	669.9	0.2	0.2	4.1	0.1	246.1	49.8	276.5	3.2
<b>обед</b>														
222	икра свекольная с солен.огурц.	70	1.4	4.0	7.0	136.7	0.0	4.0	0.0	0.0	23.4	35.4	10.8	4.0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2.7	4.3	23.1	133.0	0.1	11.0	0.0	1.1	41.5	100.5	24.0	0.9
666	рыба запеченная в соусе	100	9.4	6.3	10.9	158.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6
903	рис отварной	180	2.7	4.7	17.5	398.6	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
	фрукт	100	0.8	0.8	19.6	213.6	0.2	0.3	60.0	0.0	3.6	0.1	0.0	0.0
1081	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
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		20.3	20.6	117.9	1214.1	0.4	16.1	96.7	1.9	241.6	215.5	560.5	7.3
<b>полдник</b>														
	печенье	50.0	3.5	5.0	34.0	215.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	сок	200.0	0.2	0.0	21.2	88.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	зефир	50.0	3.7	5.0	55.2	163.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	всего		7.4	10.0	110.4	466.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	<b>ИТОГО</b>		54.0	65.1	294.4	2350.0	0.6	16.3	100.8	2.0	487.7	265.3	837.0	10.5

## 10 день

№ рец.	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
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	200	3.9	8.2	17.5	198.4	0.0	0.3	14.9	0.0	22.3	53.9	137.8	1.5
41	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
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	44.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
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
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		12.5	20.2	70.0	549.6	0.1	0.4	15.0	0.8	170.2	85.3	271.6	2.7
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	70	1.3	2.3	6.5	130.0	9.8	0.6	5.0	0.1	51.0	38.0	5.5	1.2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6.2	7.0	13.6	186.6	0.3	0.1	5.1	0.0	62.8	5.4	29.8	1.6
795	куры отварные	100	10.3	8.1	9.4	197.6	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
897	макаронные изделия с соусом	180	5.0	7.5	30.1	260.1	0.0	0.9	0.0	0.0	32.0	28.4	154.7	2.1
1184	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
ТТК №1	печенье	100	7.6	13.2	69.0	361.1	0.0	0.6	10.6	3.4	43.8	36.4	191.4	2.2
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		37.0	42.6	168.9	1360.4	10.2	2.4	22.9	3.5	285.4	144.9	565.3	10.4
<b>полдник</b>														
	йогурт	100.0	4.1	1.5	57.0	57.0	0.03	0.6	10.0	0.01	124.0	95.0	15.0	0.1
	зефир	50.0	0.4	0.1	39.9	163.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.5	3.0	3.0	0.8
	фрукт	150.0	4.5	1.6	96.9	220.0	0.03	0.6	10.0	0.01	136.5	98.0	18.0	0.9
	всего		9.0	3.2	193.8	440.0	0.06	1.2	20.0	0.02	273.0	196.0	36.0	1.8
	<b>ИТОГО</b>		<b>58.5</b>	<b>66.0</b>	<b>432.7</b>	<b>2350.0</b>	<b>10.4</b>	<b>4.0</b>	<b>57.9</b>	<b>4.3</b>	<b>728.6</b>	<b>426.2</b>	<b>872.9</b>	<b>14.9</b>

**Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 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 за 10 дн.	откл.,%
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40.0	0
хлеб пшеничный	80	94	80	80	94.4	80	14	80	80	94.4	80	77.7	
мука пшеничная	7.5	33.78	0	4	0	1.6	0	0	33.78	0	39.86	11.3	
крупы, бобовые,мак.	30	64.2	44	68.6	43.5	209.2	61	111.6	5	0	65.2	67.2	
картофель, свежие овощи	300	326.2	259.87	223.5	322.9	153.5	199.5	196.3	570.2	390.5	299.2	294.2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221.4	200	200	0	221.4	0	104.3	
сухофрукты	7.5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12.0	
сахар	17	14.5	42.5	20	29	7.8	29	29	7.2	41.8	20.5	24.1	
какао-порошок	0.6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0.6	
чай	0.2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0.7	
мясо свинины	38.5	0	107	107	0	90.4	0	39	107	0	39	48.9	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81.6	34.0	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33.6	
колбасные изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142.6	203	41.5	143.8	100	146	195	48.1	185.3	100	130.5	
сметана	5	0	28.4	10	0	0	29.5	0	10	10	20	10.8	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4.5	
масло сливочн.	15	22.43	3.4	22	15	10	16.5	10	3.43	27	30.43	16.0	
масло растител.	7.5	13.13	10	16	13.5	12.6	16	5.5	12.13	6.1	8.63	11.4	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	
соль	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
дрожжи	0.5	0.85	0	0	0	0	0	0	2.25	0	0.85	0.4	