

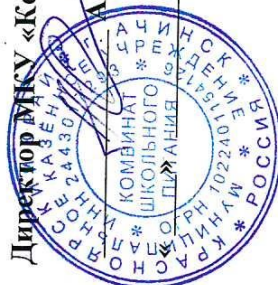
Создан
Директор МКУ «Комбинат школьного питания»
А.Н. Самсонов



Утверждаю:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»

А.Н. Самсонов



2025 год

**Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»
рационов питания общеобразовательных школ г.Ачинска**

**по возрастным нормам питания
12-18 лет**

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет																	
		Выход порции,г			Пищевые вещества (г)							Витамины ,мг					Минеральные вещества (мг)		
		3	4	5	белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
А	2																		
	<u>Завтрак</u>																		
390 сб.2005г	Каша пшеничная-жид.-мол.с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5													
382 сб.2011г	Какао с молоком сгущенным	200	3,76	2,6	25	148	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29						
	Яблоко(свежий фрукт)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,05	1,6	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34						
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15						
	ИТОГО:		17,96	22,74	122,22	722,6	0,48	6,6	0,095	0,149	448,9	417,4	69,99						
	<u>Обед</u>																		
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	6,5	40													
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,35	25	0,4	5	205	443	116						
637 сб.2005г	Цыпята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6						
321 сб.2011г	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,01	30,8	0,01		20,67	75,8	10,8						
	Сок фруктовый	200	1		25,4	105,5	0,048	8		4,8	99,8	72,2	37,1						
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	178,2	0,04	1,1		1,1	40	36	20						
	Хлеб ржано -пшенич.	70	4,62	0,84	20,5	126,4	0,11				16,1	58,8	23,1						
	ИТОГО:		31,72	18,76	104,3	810,4	0,718	64,3	0,43	11,2	404,7	749,2	235						
	<u>Полдник</u>																		
425 сб.2011г	Булочка в ассортименте(домашняя)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05												
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	84,6	120,9	12,76						
	ИТОГО		7,8	9,1	28,5	209,6	0,13	1,13	0,04	0,2	336,6	310,9	42,22						
	ВСЕГО:		57,48	50,6	255,02	1743	1,33	72,03	0,565	11,549	1190	1477	347,21						

2 день

№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет																
		Выход порции	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg					
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
14 сб.2011г	<u>Завтрак</u> Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14					
510/472 сб2005г	Рыбное блюдо из горбуши(котлета или отварное филе)	100	12,68	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27					
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3					
379 сб2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12					
	Апельсин(фрукт свежий)	190	1,34	0,3	12,2	126,8	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02					
	ИТОГО:		26,36	20,82	109,45	812,3	0,561	28,06	0,091	5,508	254,3	480,7	151,15					
	<u>Обед</u>																	
52 сб.2011г	Салат из свеклы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69					
196 сб2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28					
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7					
867 сб2005г	Компот из изюма(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6					
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,4	157,2	0,1				13,8	50,4	19,8					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,06				13,2	36,2	16					
	ИТОГО:		22,89	34,88	140,05	996	0,359	20,65	0,08	1,87	166,2	418,6	148,19					
	<u>Полдник</u>																	
	конд.изделие(печенье)	20	2	1	14,8	76,40	0,01		0,02		5,85	23,8	4,2					
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46					
	ИТОГО:		7,6	7,4	24,2	180,4	0,09	1,13	0,06	0,2	257,9	213,8	33,66					
	ВСЕГО:		56,85	63,1	273,7	1989	1,01	29,19	0,231	7,378	678,3	1113	333					

3 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет												
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14			
A	2													
	Завтрак													
469 сб2005г	Запеканка из творога с мол.сгущен. или	25,04	28,32	44,74	391	0,09	0,18	0,84	282,3	403	42,56			
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с мол.сгушен.	14,73	19,88	37,86	399	0,08	0,12	1,6	242	376,4	44,8			
376 сб.2011г	Чай с сахаром	0,06	0,02	16,6	63		0,001		8,05	2,5	1,3			
	Хлеб пшеничный	3,08	1,2	19,6	104,8	0,06			9,2	33,6	13,2			
	ИТОГО:	42,91	49,42	118,8	957,8	0,23	0,86	2,44	541,55	815,5	101,86			
	Обед													
827 сб2005г	Маринад овощной	1,2	5	12	129	0,02	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08			
99 сб.2011г	Суп с рыбными консервами	6,6	8,6	16,8	179		0,14	0,15	0,05					
295 сб 2011г	Котлета из птицы	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	55,54	97,54	20,8			
413 сб2005г	Макаронные отварные	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26	0,028	1,47	19,73	272	184			
867 сб2005г	Компот из кураги(из сухих фруктов)	0,4		27,7	113	0,002	0,4		31,8	15,4	6			
	Хлеб пшеничный	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11			16,1	58,8	23,1			
	Хлеб ржано-пшен.	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08			14,5	45,25	20			
	Яблоко(свежий фрукт)	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5	0,014	5,62	3,86	3,15			
	ИТОГО:	32,31	49,52	156,64	1274	0,572	12,88	3,22	183,9	537,5	278,98			
	Полдник													
	конд.изд.(вафли)	0,64	0,56	16	70	0,01	0,02		4,5	18,36	3,3			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	2,52	190	29,46			
	ИТОГО:	5,6	6,4	9,4	174	0,08	1,13	0,04	252	190	29,46			
	ВСЕГО:	80,82	105,34	284,84	2406	0,882	14,87	5,66	977,4	1543	410,3			

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет															
		Выход порции	Пищевые вещества (г)							Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)		
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
	Завтрак																
15 сб.2011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10				
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	14,8	11,23	14,95	220	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,4	32,13				
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3				
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12				
	ИТОГО:		31,08	26,13	98,5	765	0,481	23,4	0,109	0,55	284	570	129,9				
	Обед																
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	6,5	40	0,35	25	0,4	5	205	443	116				
187 сб.2005г	Щи из св.капусты с картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2				
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	138,8	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,8	44,06				
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64				
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6				
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,08				14,5	45,25	20				
	Банан (фрукт свежий)	200	2,8	0,08	41,2	185	0,014	19	0,12	0,09	15	54,9	82				
	ИТОГО:		30,95	20,33	163,24	988	0,711	67,87	0,627	13,4	339	924,8	322				
	Ужин																
425 сб.2011г	Булочка в ассортименте(обыкновенная)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05		0,02		84,6	120,9	12,76				
	Сыр голландский (порционный)	10	2,6	2,6	0	34,3	0,06	0,1		0,015	104	55	3,9				
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3				
	ИТОГО:		4,86	5,3	35,7	202,9	0,11	0,1	0,02	0,015	196,7	178,4	17,96				
	ВСЕГО:		66,89	51,76	297,44	1956	1,302	91,37	0,756	13,965	819,6	1673	469,86				

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет																
		Выход порции	Пищевые вещества (г)							Витамины, мкг					Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg					
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
	Завтрак																	
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8					
390 сб.2005г	маслом <i>Сама импорт. продукт</i>	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51					
376 сб.2011г	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4					
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5					
	Апельсин(фрукт свежий)	190	1,34	0,3	12,2	126,8	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02					
	ИТОГО		18,1	24,6	94,29	726,8	0,44	7,3	0,215	2,6	324	386,4	83,2					
	Обед																	
т.32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,05	16,60		0,16	38,30	70	23,3					
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	14,8	11,23	14,95	220	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,4	32,13					
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	0,4	43,75	166,4	32,13					
143 сб.2011г	Рагу из овощей	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1					
	Кисель из концентрата	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20					
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5					
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,5	108	0,01				17,4	54,3	24					
	ИТОГО		38,15	36,92	125,88	1022	0,428	55,7	0,056	6,86	294,5	607,3	185,16					
	Полдник																	
	конд.изд.(вафли)	20	0,64	0,56	16	70	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3					
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46					
	ИТОГО		6,24	6,96	25,4	174	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,4	32,76					
	ВСЕГО		62,49	68,48	245,57	1923	0,958	64,13	0,331	9,66	875	1202	301,12					

День

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет																		
		Выход порции,г				Пищевые вещества (г)				Витамины ,МГ				Минеральные вещества (мг)						
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
А	2																			
	Завтрак																			
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	190/10	20	32	3,7	384,5	0,11	0,18	235,3						74,7	163,7			11,7	
379 сб2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01				158	132				29,33	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08							11,5	42				16,5	
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051							8,7	27,15				12	
	Зефир(конд..изделие)	30	0,24	0	21	91,2														
	ИТОГО		28,83	35,43	88,46	807,2	0,271	1,66	235,3	0,01				252,9	364,9				69,53	
	Обед																			
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	6,5	40	0,35	25	0,4	5				205	443				116	
235/3 сб.2005г	Суп молочный с макаронами	250	5,59	5,82	21,32	160,5	0,05	0,5	0,02	0,3				19,7	29,3				10,6	
619сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43				40,85	143,6				28,5	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118				44,37	103,9				33,3	
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11						16	18				10	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11							16,1	58,8				23,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08							14,5	45,25				20	
	ИТОГО:		28,41	14,22	111,22	847,8	0,849	58,48	0,661	5,848				336,8	812,5				230,9	
	Полдник																			
	Конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02					4,5	18,36				3,3	
385 сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2			252	190					29,46	
	ИТОГО:		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,13	0,06	0,2			256,5	208,4					32,76	
	ВСЕГО:		64,4	56,83	220,5	1818	1,21	61,27	236,02	6,058			846,2	1386					333,19	

день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет														
		Выход порций,г			Пищевые вещества (г)					ВИТАМИНЫ, МГ					Минеральные вещества (мг)	
		3	4	5	жир	углевод	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
А	2					7	8	9	10	11	12	13	14			
	Завтрак															
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом, с мол.сгущ.	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8			
469 сб.2005г	Запеканка из творога с мол.сгущ.	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4			
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2			
	ИТОГО:		52,17	52,51	131,59	1189	0,26	2,34	0,3	2,45	702,5	962	131,73			
г.32 сб.2005г	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	0,03	14	0,05	16,6		0,16	38,3	70	23,3			
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,53	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81			
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2			
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64			
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6			
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8			
	Хлеб ржано -пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28			
	Булочка творожная	30	3,9	1,8	11,6	78,6	0,01		0,01		22,7	42	3,3			
	ИТОГО:		31,57	26,29	155,96	1030	0,377	29,53	0,067	4,52	174,5	469,7	137,65			
	Полдник															
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11	0		16	18	10			
	Яблоко(свежий фрукт)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15			
	ИТОГО:		0,55	0,52	26	136,3	0,01	3,5	0	0,014	5,62	3,86	3,15			
	ВСЕГО:		84,29	79,32	313,55	2355	0,647	35,37	0,367	6,984	882,6	1436	272,53			

день.

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет														
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Na	Cl
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
А	2															
	Застрач															
138сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	190/10	20	32	3,7	384,5	0,11	0,18	235,3					74,7	163,7	11,7
177 сб.2011	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0				8,05	9,78	5,24
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08							11,5	42	16,5
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051							8,7	27,15	12
	ИТОГО		25,96	33,86	53,67	625,9	0,276	3,08	235,31	0	103	242,6	45,44			
	Обед															
1..32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,05	16,60		0,16				38,30	70	23,3
208 сб.2005г	Суп картофельный с вермишелью с мясом															
	цыплят	250/20	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21				29,2	67,57	27
288 сб2010г	Фрикадельки из гов.в сметан.томат.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,033	0,8				27,9	100,5	19,6
302 сб2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,6	7,3	46,3	292,6	0,23		0,025	1,32				17,7	244,8	165,6
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11						16	18	10
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	183,4	0,11							16,1	58,8	23,1
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,3	0,6	15,39	90,2	0,08							14,5	45,25	20
	Кондитерское изделие в ассортименте	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02					4,5	18,36	3,3
	ИТОГО:		35,28	28,46	139,92	1018	0,65	36,27	0,158	2,49	159,7	604,9	288,6			
	Полдник															
425сб.2011г	Булочка дорожная	30	2	4,1	12,6	96,3	0,03		0,02					5,5	32,1	7,8
386сб2011	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04					240	190	28
	ИТОГО		7,8	9,1	20,6	196,3	0,09	1,4	0,06	0	245,5	222,1	35,8			
	ВСЕГО		69,04	71,42	214,19	1840	1,016	40,75	235,53	2,49	508,2	1070	369,84			

10 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 12-18 лет														
		Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Са	Р	Mg	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2			
413 сб.2005г	Макароны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184			
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5			
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12			
	ИТОГО		27,18	18,61	87,77	681,4	0,431	0,6	0,049	1,98	69,15	467,9	241			
	<i>Обед</i>															
21сб.2011г	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,1	2,6	59,8	0,01	3,6	0,05	1,75	15	48,5	25,08			
201 сб.2005г	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20,01	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87			
511 сб.2005г	Щицель рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3			
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10			
	Хлеб пшеничный	70	5,45	2,1	34,2	183,4	0,11				16,1	58,8	23,1			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12			
	ИТОГО		27,2	17,14	116,45	715,2	0,471	55,41	0,241	7,128	151,9	407,7	120,17			
	<i>Полдник</i>															
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46			
425сб.2011г	Булочка в ассортименте(русская)	30	1,94	1,18	11,7	65,5	0,04		0,07		5,5	18,5	7,2			
	ИТОГО		7,54	1,18	11,7	65,5	0,04	0	0,07	0	5,5	18,5	7,2			
	ВСЕГО		61,92	43,33	225,32	1566	1,022	57,14	0,4	0,2	478,6	1084	397,83			

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 12-18 лет

Дни	Возраст детей 12-18 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	57,48	50,6	252,4	1727	1,19	62,03	0,405	9,549	1108	1300	301	11,2
2	56,85	63,1	273,7	1989	1,01	29,19	0,231	7,378	678,3	1113	333	14,43
3	80,82	105,34	284,84	2406	0,882	14,87	0,471	5,66	977,4	1543	410,3	11,76
4	66,89	51,76	297,44	1956	1,302	91,37	0,756	13,965	819,6	1673	469,9	15,5
5	62,49	68,48	245,57	1923	0,958	64,13	0,331	9,66	875	1202	301,1	13
6	64,4	56,83	217,9	1802	1,07	51,27	235,86	4,058	764,5	1208	286,9	13,13
7	84,29	79,32	313,55	2341	0,627	28,77	0,367	6,924	867,3	1408	263,2	14,7
8	71,21	89,76	246,98	2100	1,21	69,48	91,5	10,466	531,2	941	280,6	12,89
9	69,04	71,42	214,19	1840	1,027	29,73	235,53	2,33	481	1034	358,2	11,33
10	61,92	43,33	225,32	1566	1,022	57,14	0,4	0,2	478,6	1084	397,8	11,12
ого за дней едения анная	675,39	679,94	2571,89	19650,00	10,30	497,98	565,85	70,19	7580,90	12506	3402,00	129,06
кт. норма	67,5	67,9	257	1965	1,03	49,7	56,50	7,01	758,0	1250,0	340,0	12,9

Ведомость контроля за рационом питания школа №

2025 год

Наименование пищевого продукта группы пищевых продуктов	Фактически выдано продуктов в нетто в граммах по дням в качестве горячих завтраков, обедов, полдников (всего), на одного человека	12-18 лет, 60% от дневной нормы										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Норма продукта в граммах (нетто) на 10 дней		720/1200	70/120	70/128	50/126	80/108	90/118	80/136	70/100	80/138	80/129	30/120	700/1223	норма
картофель 60%	468	-	79	65	74	74	38	79	79	46	46	79	469	норма
пшеница 60%	462	-	65	60	93	93	-	100	-	100	85	85	433	норма
ячмень 60%	318	106	-	74	-	-	-	-	-	28+74	28	-	310	норма
яблоки 75%	70	-	20	20	-	-	-	-	-	20	-	-	60	норма
бананы 75%	2625	426	328,4	200	228,4	228,4	479	5,2	5,2	278,4	54	284	2665,4	норма
яблоки 75%	450	-	-	188	-	-	-	160	160	102	-	-	458	норма
яблоки 60%	66	5	5	20,1	5	5	-	11	11	5	15	5	66,1	норма
яблоки 60%	1110	-	229	75	184	184	50	20	20	229	75	196	1058	норма
яблоки 60%	1920	330,6	145,4	228	209,7	209,7	365,6	100	170,3	292,3	124,2	187,7	2174	норма
яблоки свежие 40%	1387	180	190	180	245,4	245,4	190	180	180	200	-	-	1365,4	норма
яблоки 60%	60	-	-	-	40	40	-	-	-	20	-	-	60	норма
яблоки 75%	262,5	14,8	30	41,2	51,2	51,2	17,5	34	34	35	18,6	14,7	249	норма
яблоки, бобовые	375	40	68	10	65	65	20	66,8	66,8	5	92,8	10	388	норма
яблоки 60%	120	-	-	61	-	-	-	-	-	-	10	61	132	+
яблоки 75%	300г	5,4	-	7,6	0,8	0,8	144	12,3	12,3	3,2	144	7,6	325	норма
яблоки 75%	263	31,7	21,3	16,2	22	22	25,3	24,9	24,9	22,6	33,9	26,	260,4	норма
яблоки 75%	135	7	22,	10	14,	14,	6,	10	10	28	-	10,9	127,1	норма
яблоки 75%	5	-	-	1	-	-	0	1	1	-	1	1	5	норма
яблоки 60%	7,2	4	-	-	3	3	-	-	-	3	-	-	10	+
яблоки 75%	150	43	-	6,5	26	26	2,1	22,5	22,5	15	24	22	157,2	норма
яблоки 75%	112,5	-	20	20	-	-	45	-	-	-	15	-	115	норма
яблоки 75%	1000	200	-	-	-	-	200	200	200	-	200	-	1000	норма
яблоки 75%	270	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	норма