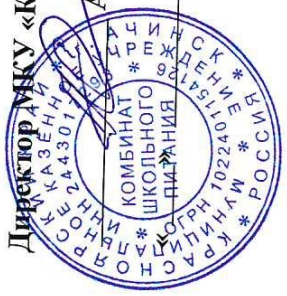


Утверждаю:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»

А.Н. Самсонов

2025 год



НБОУ "СШ № 5"
ЗР Самсонов

**Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»
рационов питания общеобразовательных школ г.Ачинска
по возрастным нормам питания
6-11 лет**

1 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет														
		Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
390 сб. 2005г	Застрапак															
	Каша пшеничная.жид.мол.со слив. маслом	200/10	7,74	11,6	37,4	284,4	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13		
382 сб.2011г	Какао с молоком сгущенным	200	3,76	2,6	25	148	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47		
	Яблоко(свежий фрукт в ассортименте)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	78,6	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	ИТОГО:		15,74	15,86	107,6	607,5	0,482	6,58	0,095	0,149	450,06	418,72	71,39	4,51		
	Обед															
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25		
637 сб.2005г	Цыпята отварные	90	10	8,8	0,7	98,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95		
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21		
	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	ИТОГО:		23,64	15,33	74	615,55	0,451	49,2	0,27	8,41	282,74	490,01	153,42	5,29		
	Полдник															
410 сб.2011г	Булочка домашняя(в ассортименте)	30	2,2	2,7	19,1	105,6	0,05	0	0	0	84,6	120,9	12,76	0,3		
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	0,2		
	ИТОГО		7,8	9,1	28,5	209,6	0,13	1,13	0,04	0,2	336,6	310,9	42,22	0,5		
	ВСЕГО:		47,18	40,29	210,1	1432,7	1,06	57	0,405	8,759	1069,4	1219,63	267,03	10,3		

2день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции,г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
																			4	5
A	2	3																		
15 сб.2011г	Завтрак																			
510/472																				
сб.2005г	Котлета рыбная из горбуши	90	11,4	3,6	7,9	111		0,08	0,3	0,02	5,36		22,9	146	24		0,65			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137		0,02	18	0,03	0,098		37	86,6	27,8		1,01			
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2		0,03	1,5	0	0,01		158	132	29,33		2,4			
	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		0,26			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	78,6		0,05					6,9	25,2	9,9		0,57			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75		0,051					8,7	27,15	12		0,85			
	ИТОГО:		23,68	12,58	94,88	669,35		0,351	24	0,08	5,488		237	429,62	122,05		5,74			
	Обед																			
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68		0,01	3,99	-	-		21,27	24,37	12,41		0,79			
196 сб.2005г	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5		0,1	13		0,06		39,75	65,83	28		1,08			
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		1,68			
867 сб.2005г	Компот из изюма(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113		0,002	0,4				31,8	15,4	6		1,2			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8		0,05					6,9	25,2	9,9		0,57			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54		0,051					8,7	27,15	12		0,85			
	ИТОГО:		20,49	31,75	127	888,08		0,293	18	0,08	1,87		140,62	368,05	126,01		6,17			
	Полдник																			
	конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8		0,01		0,02			4,5	18,36	3,3		0,27			
	Сок фруктовый	200	5,6	6,4	9,4	104		0,08	1,13	0,04	0,2		25,2	190	29,46		0,2			
	ИТОГО:		7,16	7,18	20,82	162,8		0,09	1,1	0,04			256,5	208,36	32,76		0,47			
	ВСЕГО:		51,33	51,51	242,7	1720,2		0,734	44	0,2	7,358		634,12	1006	280,82		12,38			

3 день

		Возраст детей 6-11 лет																			
№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порций,г	Пищевые вещества (г)							Витамины ,мг							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Застрапк																				
469 сб.2005г	Запеканка из творога с мол.сгущ. или	150/20	18,7	21,2	33,5	300	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9							
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисомс мол.сгущ.	150/20	11,04	14,9	28,3	300	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8								
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41							
	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76							
	ИТОГО:		35,06	38,66	97,3	785,8	0,25	2,07	0,27	2,33	597,8	817,8	106,7	2,07							
	Обед																				
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6							
сб.2005г	Суп с рыбными консервами	250/25	6,6	8,6	16,8	179	0,15	22		0,05	31,71	165,8	20,67	0,7							
295 сб.2011г	Котлета из птицы	90	13,8	12,4	13,9	223,5	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42							
413 сб.2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75							
867 сб2005г	Компот из кураги(из сухих фруктов)	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2							
	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76							
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14							
	Яблоко(свежий фрукт в ассортименте)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77							
	ИТОГО:		33,47	30,19	121,84	938,55	0,42	35,1	91,471	2,9	200,79	600,89	239,75	7,57							
	Полдник																				
	конд.изделие в ассортименте(вафли)	20	0,48	0,42	12	52,5	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27							
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	0,2							
	ИТОГО:		6,08	6,82	21,4	156,5	0,09	1,13	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47							
	ВСЕГО:		74,61	75,67	240,54	1880,9	0,76	38,3	91,801	5,43	1055,1	1627,05	379,21	10,11							

4 день

№ рецептуры		Прием пищи. наименование блюда		Возраст детей 6-11 лет															
				Выход порции, г				Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
A		2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<u>Завтрак</u>																		
	<u>Завтрак</u>																		
15 сб.2011г	Сыр голландский порционный	15	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	0,02	0,02	156	83,35	5,85	0,15				
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	11,9	8,9	11,96	0,08	0,16	0,024	0,32	0,32	0,32	35	133,2	25,6	1,2				
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	0,02	18	0,03	0,098	0,098	0,098	37	86,6	27,8	1,01				
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	0,03	1,5	0	0,01	0,01	0,01	158	132	29,33	2,4				
	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,2	19,6	0,06						9,2	33,6	13,2	0,76				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	0,032						5,8	18,1	8	0,57				
	ИТОГО:		26,7	22,16	85,36	0,222	20	0,084	0,448	0,448	0,448	401	486,8	109,7	6,09				
	<u>Обед</u>																		
таб.32 сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	0,21	15	0,24	3	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31				
187 сб.2005г	Щи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	0,06	18	0	1,37	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8				
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	75/75	14,6	7,2	4,1	0,09	3,7	0,08	6,7	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88				
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	0,03		0,03	0,24	0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52				
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	0,01	1,8					6,8	4,4	3,6	0,18				
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	0,08						11,5	42	16,5	0,9				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	0,051						8,7	27,15	12	0,85				
	Банан(фрукт свежий в ассортименте)	200	2,8	0,08	41,2	0,49	19	0,12	0,09	0,12	0,09	15	54,9	82	1,1				
	ИТОГО:		30,77	21,47	152,59	1,021	58	0,47	11,4	0,47	11,4	251,39	724,45	266,44	6,54				
	<u>Полдник</u>																		
410 сб.2011г	Булочка домашня(в ассортименте)	30	2,2	2,7	19,1	0,05	0	0	0	0	0	84,6	120,9	12,76	0,3				
	сыр порционный	10	2,6	2,6	0	0,06	0,1		0,015		0,015	104	55	3,9	0,1				
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6			0,001				8,05	2,5	1,3	0,28				
	ИТОГО:		4,86	5,32	35,7	0,11	0,1	0,001	0,015	0,001	0,015	196,65	178,4	17,96	0,68				
	ВСЕГО:		62,33	48,95	273,65	1,353	78	0,555	11,86	0,555	11,86	849,04	1389,7	394,1	13,31				

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет															
		Выход порции,г		Пищевые вещества (г)					Витамины ,мг				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	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	1			
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	200/10	5,04	10,61	32,93	237,9	0,12	1,2	0,075	0,012	128,3	129,76	27,51	1,01			
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	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	0,26			
	ИТОГО		15,26	17,14	75,1	577,8	0,41	7	0,215	0,932	287,3	337,23	76,63	3,25			
	Обед																
т.32 сб.2005г	Кукуруза консерв.	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9			
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03			
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	11,9	8,9	11,96	176	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2			
143 сб..2011г	Рагу из овощей	150	2,6	16,4	12,9	213	0,09	19		4,01	55,7	67,5	30,97	0,9			
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06			
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14			
	ИТОГО		27,43	36,062	98,6	852,95	0,298	35	0,024	4,8	174,9	403,3	136,03	6,99			
	Полдник																
	Вафли (конд.изделие)	20	0,48	0,42	12	52,5	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	25,2	190	29,46	0,2			
	ИТОГО		6,08	6,82	21,4	156,5	0,09	1,1	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47			
	ВСЕГО		48,77	60,022	195,1	1587,3	0,798	43	0,299	5,932	718,7	948,89	245,42	10,71			

6 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет												
		Выход порции, г			Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
A	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<u>Завтрак</u>													
438 сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,9	14,07	78,6	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	5,13	36,2	0,032				5,8	18,1	8	0,57
техн.карта588	Зефир (конд.изд.в ассортименте)	30	0,24	0	21	91,2								
	ИТОГО		24,13	30,43	71,57	678,45	0,202	1,6	188,3	0,01	230,49	306,25	56,59	5,07
	<u>Обед</u>													
т..32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,59	5,82	21,32	160,54	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25
235/3сб.2005г	Тефтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17
619сб.2005г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01
312 сб.2011г	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,6	104,8	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051				8,7	27,15	12	0,85
	ИТОГО:		23,07	13,63	80,81	699,94	0,491	45	0,5	3,828	235,05	574,6	161,25	5,5
	<u>Полдник</u>													
	конд.изделие(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27
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	0,2
	ИТОГО:		7,16	7,18	20,82	162,8	0,09	1,1	0,06	0,2	256,5	208,36	32,76	0,47
	ВСЕГО:		54,36	51,24	173,2	1541,2	0,783	48	188,8	4,038	722,04	1089,2	250,6	11,04

7 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Возраст детей 6-11 лет													
		Выход порций,г	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<u>Завтрак</u>														
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с мол.сгущ.	150/20	11,04	14,9	28,3	300	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8		
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с мол.сгущенным	150/20	18,7	21,2	33,5	300	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9		
377 сб.2011г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,01	11,31	41,6			0,001		8,05	9,78	1,3	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	ИТОГО:		32,85	36,47	91,87	734	0,21	0,7	0,261	221,6	574,25	453,08	60,2	0,8	
	<u>Обед</u>														
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9	
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной на мясном бульоне	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	11	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07	
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1	
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52	
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06	
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4	0,068				11,6	36,2	16	1,14	
	Булочка творожная(в ассортименте)	30	3,9	1,8	11,6	78,6	0,01		0,01		22,7	42	3,3	0,45	
	ИТОГО:		31,98	28,332	120,61	920,78	0,28	21	0,066	4,46	140,9	400,69	109,1	6,14	
	Сок (фруктовый)	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8	
	Яблоко(свежий фрукт в ассортименте)	180	0,55	0,52	26	60,3	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77	
	ИТОГО:		0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	ВСЕГО:		65,43	65,202	245,08	1791,4	0,53	26	0,327	226,1	755,15	877,77	187,3	6,94	

9 день

№ рецептуры		Прием пищи. наименование блюда		Возраст детей 6-11 лет																	
				Выход порции,г				Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
А		2		4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15					
	Завтрак																				
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3				59,79	130,95	9,96	1,53					
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01			158	132	29,33	2,4					
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05						6,9	25,2	9,9	0,57					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032						5,8	18,1	8	0,57					
	ИТОГО		23,75	29,78	53,47	582,25	0,202	1,6	188,3	0,01			230,49	306,25	56,59	5,07					
	Обед																				
1,32 сб.2005г	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,03	10					23	42	14	0,9					
208 сб.2005г	Суп картофельный с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21			29,2	67,57	27	0,65					
288 сб.2010г	томатном соусе <i>Фрукта. в смет.</i>	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8			27,9	100,5	19,6	3,37					
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1			14,8	203,85	138	1,75					
	Сок фруктовый	200	1	0	18,5	76	0,02	11					16	18	10	0,4					
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8	0,08						11,5	42	16,5	0,9					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	54	0,051						8,7	27,15	12	0,85					
	конд.изделие в ассортименте(печенье)	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02				4,5	18,36	3,3	0,27					
	ИТОГО:		29,53	24,02	122,15	835,45	0,361	30	0,154	2,21			131,1	501,07	237,1	8,82					
	Полдник																				
425 сб.2011г	Булочка дорожная	30	2	4,1	12,6	96,3	0,03		0,02				5,5	32,1	7,8	0,36					
386 сб.2011г	Кисломолочный продукт(кефир)	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04				240	190	28	0,2					
	ИТОГО		7,8	9,1	20,6	196,3	0,09	1,4	0,06	0			245,5	222,1	35,8	0,56					
	ВСЕГО		61,08	62,9	196,22	1614	0,653	33	188,5	2,22			607,09	1029,4	329,49	14,45					

10 день.

№ рецептуры	Присм пищи. наименование блюда	Выход порции,г														Пищевые вещества (г)										Витамины ,мг					Минеральные вещества (мг)				
		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15									
		белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe																						
А	2																																		
	Завтрак																																		
391 сб, 2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240																													
413 сб, 2005г	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45																													
376 сб, 2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63																													
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3																													
	ИТОГО		23,37	17,22	61,07	540,75																													
	Обед																																		
132 сб, 2005г	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,5	1,3	30																													
	Суп крестьянский со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13																													
201 сб, 2005г	Шницель рыбный	90	14,4	4,4	9,2	130																													
312 сб, 2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137																													
883 сб, 2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4																													
	Хлеб пшеничный	50	3,91	1,5	24,4	125,8																													
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	10,2	72,4																													
	ИТОГО		27,61	18,752	109,12	708,73																													
	Полдник																																		
385 сб, 2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104																													
425 сб, 2011г	Булочка в ассортименте(российская)	30	1,94	1,18	11,7	65,5																													
	ИТОГО		7,54	7,58	21,1	169,5																													
	ВСЕГО		58,52	43,552	191,29	1419																													

Возраст детей 6-11 лет

Ведомость контроля за рационом питания школа №

2025год

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Норма продукта в граммах (нетто) за 10 дней	Фактически выдано продуктов в нетто в граммах по дням в качестве горячих завтраков, обедов, полдников (всего), на одного человека 6-11 лет, 60% от дневной нормы										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
		50/70	60/86	40/80	50/104	40/94	50/84	40/90	50/120	50/99	40/90		
1. Пищеничный	480/90	50/70	60/86	40/80	50/104	40/94	50/84	40/90	50/120	50/99	40/90	470/917	
2. Кондитерский	0												
3. Молочный	420	79	79	59	59	38	79	79	46	79	79	439	НОРМА
4. Хлебобулочные изделия	348	58,5	25	93	-	-	-	-	83,5	85	85	345	НОРМА
5. Фрукты и овощи	210	-	-	-	-	74	-	-	74	-	-	243	НОРМА
6. Соки	52,5	20	20	-	-	-	-	-	20	-	-	60	НОРМА
7. Крупы	2250	123,7	250	123,7	355,6	493,7	5,2	73,7	145	273,7	273,7	2250	НОРМА
8. Макароны	375	-	141	18	-	8	114	94	-	-	-	365	НОРМА
9. Сахар	60	5	5	5	11,2	-	9,5	5	15	5	5	60,7	НОРМА
10. Масло сливочное	1122	203	75	158	98	128,2	20	203,2	75	153,2	153,2	1113,4	НОРМА
11. Яйца	1680	145,6	67,3	349	172,4	231	135,6	246	73,3	132,4	132,4	1581	
12. Фрукты свежие	1387	190	180	245,4	190	-	180	200	200	120	120	1440	НОРМА
13. Сыр	40	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	40	НОРМА
14. Сахар	225	11,8	38	51,2	17,5	17,5	29,5	30	18,6	14,7	14,7	258,8	
15. Крупа, бобовые	337,5	40	68	10	54	50,8	53,3	5	69,3	10	10	360	
16. Макаронные изделия	90	51	-	-	-	20	-	-	-	10	51	132	
17. Яйца, г.(7,5шт)	300г	5,4	-	4	40	120	12,2	3,2	120	7,2	7,2	312г	НОРМА
18. Масло сливочное	225	25,6	22,7	19,6	21	22,2	22,35	25,5	30,8	22,5	22,5	222,5	
19. Раст.масло	90	10,3	11	13	14,6	6	16,6	6	6	10	10	96,2	
20. Чай	4	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1	6	
21. Какао	4	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	10	
22. Мука	112,5	41	6,5	22,2	3,3	22,5	14,8	24	24	4	4	138,3	
23. Кондитерские изделия	75	-	15	-	15	30	-	-	15	-	-	90	
24. Соки фруктовые	1000	200	200	-	-	200	200	200	200	200	200	1000	НОРМА
25. Кисл.прод.	225	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	
26. Дрожжи	1	0,5	-	0,33	-	-	0,8	-	0,45	-	-	2,08	

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 6-11 лет

Дни	Возраст детей 6-11 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	47,18	40,29	210,1	1432,7	1,06	57	0,405	8,759	1069,4	1219,63	267,03	10,3
2	51,33	51,51	242,7	1720,2	0,734	44	0,2	7,358	634,12	1006	280,82	12,38
3	74,61	75,67	240,54	1880,9	0,76	38,3	91,8	5,43	1055,1	1627,05	379,21	10,11
4	62,33	48,95	273,65	1785,4	1,353	78	0,555	11,84	849,04	1389,7	394,1	13,31
5	48,77	60,022	195,1	1587,3	0,798	43	0,299	5,932	718,7	948,89	245,42	10,71
6	54,36	51,24	173,2	1541,2	0,783	48	188,8	4,038	722,04	1089,2	250,6	11,04
7	65,43	65,2	245,08	1791,4	0,53	26	0,327	226,1	755,15	877,77	187,3	6,94
8	53,64	44,04	188,37	1620,4	0,845	61	91,49	9,748	612,66	780,15	219,94	10,51
9	61,08	62,9	166	1614	0,653	33	188,5	2,22	607,09	1029,4	329,49	14,45
10	58,85	43,55	191,29	1419	0,553	45	0,298	9,018	449,99	995,2	333,69	9,05
Итого за 10 дней	577,58	543,37	2126,03	16392,50	8,07	473,30	562,67	290,44	7473,29	10962,99	2887,60	108,80
Средняя дневная факт.норма	57,7	54,3	212,6	1639	0,80	47,30	56,20	29,00	747,3	1096,20	288,70	10,8