

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора КГБОУ Школа 3

Ушаков Л.Е. Ушакова

«01» сентября 2026г.

Пояснительная записка.

Режим питания

В будни	Время	В праздники, выходные, каникулы	Время
Завтрак	8-00	Завтрак	9-00
Обед	12-00	Обед	13-00
Полдник	16-00	Полдник	16-00
Ужин I	19-00	Ужин I	19-00
Ужин II	20-30	Ужин II	20-30

Примерное 14 дневное меню составлено согласно:

1. СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
2. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.»
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий; Пермь, 2013 г. А.Я. Перевалов

Примерное меню составлено с расчетом на 5-ти кратное питание. Интервалы между приемами пищи составляют не более 3,5 - 4 часов. Витаминизация проводится аскорбиновой кислотой в обеденный прием пищи 12-30, в III блюдо, т. е компоты, кисели. Порции соответствуют к приложению СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.»

Примерное меню разделено на две возрастные группы детей, т.е. от 7 до 11 лет и от 11 лет и старше. Соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. Суточная энергетическая ценность рациона в среднем за 14 дней составляет в группе детей до 11 лет 2674 ккал и в группе детей после 11 лет 3043 ккал. Завтрак составляет 20%, обед 35%, полдник 15%, ужин 25%, 2 ужин 5%

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся	
	С 7 до 11 лет	С 11 до 15 лет
Каша, овощное/ яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
Напитки (чай, какао, сок, компот молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60-100	100-150
Суп	200-250	250-300
Мясо, котлета	80-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100
Напитки	200	200
Хлеб пшеничный	150	200

№ технol. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	кка л	Объем блюд	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	кка л
ДЕНЬ – 1																
Завтрак: 8-00																
262	Каша манная молочная	200	Молоко Манка Масло	112 24	112 24	4,96	5,96	24, 68	181	250	112 31	112 31	6,2	7,46	30,8 6	226
301	Омлет натуральный	100	сливочное – Сахар Яйцо Молоко Масло сливочное	4 4 2 шт. 44 4	4 4 100 44 4		8,7	1,5	106	100	6 6 2 44 4	6 6 100 44 4		8,7	1,5	106
	Хлеб	75	Хлеб	75 8	75 8	6	1	27	147	100	100	100	8	1,3	36	196
243	Какао на молоке	200	Какао Сахар Молоко	2 15 130	2 15 130	4,0	4,0	32, 5	190	200	2 15 130	2 15 130	4,9	4,0	32,5	190
Обед: 12-00																
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	Свекла Зеленый горошек Яблоки Лук Масло растительное	51 39 31 6 6	40 25 18	1,0	6,11	6,6 6	103, 4	100	63,9 38,5 31 7 8	50 25 25 5 8	1,2	7,6	8,3	129
144	Суп гороховый с мясом	250	Горох Картофель Лук	20 79 12	20 50 10	2,3	3,9	13, 6	98	250	20 79 12	20 50 10	2,3	3,9	13,6	98

			Масло раститель	6	6									8	8					
131	Свекольник с мясом со сметаной	250/5	Мясо	18	12,5	2,32	7,61	12,1	124	250/10	18	12,5	2,32	7,61	12,1	124				
			Свекла	80	64						80	64								124
			Картофель	53	43						53	43								
			Лук	13,5	11,25						13,5	11,2								
			Морковь	12,5	10						12,5	10								
			Масло сливочное	4	4						5	5								
			Томат	3,25	3,25						3,25	3,25								
			Чеснок	2	1						2	1								
			Петрушка	2	1						2	1								
			Сметана	5	5						5	5								
			Сахар	1	1						1	1								
369	Жаркое по-домашнему с мясом	200	Мясо	96	72	26,0	23,2	166	337	200	96	72	26,0	23,2	166	337				
			Картофель	190	145						190	145								
			Лук	18	15						18	15								
			Масло сл.	7	7						7	7								
			Томат	7	7						7	7								
248	Кисель	200 .	Кисель сухой	30	30	0,15	-	38,7	155	200	30	30	0,15	-	38,7	155				
	Хлеб ржаной йодированный	80	Хлеб ржаной	80	80	5,3	0,96	27,4	145	120	120	120	7,9	1,44	41,1	218				
			Итого																	
Подпись: 16-00																				
446	Кекс «Сливочный»	50	Мука	19	19	5	11	23	234	80	34	34	8	17,6	36,7	375				
			Сахар	12	12						42	42								
				10	10						15	15								

Б: Ж: У Ккал		Итого:		130		192		459		2975		154		215		519		3520	
№ Технол. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объе м блюд (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Кка л.			
ДЕНЬ – 3																			
Завтрак: 8-00																			
260	Каша «Дружба»	200 .	Рис Пшено Молоко Масло сливочное Сахар	13 12 130 4 4	13 12 130 4 4	4,42	5,3	25,1	166	250	15 17 130 6 5	15 17 130 6 5	5,5	6,6	31,4	208			
301	Омлет натуральный	100	Яйцо Молоко Масло сливочное	2 шт. 25 3	100 25 3	5,6	8,7	1,5	106	100	2 шт 25 3	100 25 3	5,6	8,7	1,5	106			
	Хлеб	75	Хлеб	75 8	75 8	6	1	27	147	100	100	100	8	1,3	36	196			
243	Какао на молоке	200	Какао Сахар Молоко	2 15 130	2 15 130	4,0	4,0	32,5	190	200	2 15 130	2 15 130	4,9	4,0	32,5	190			
Обед: 12-00																			
76	Винегрет	80	Картофель Свекла Морковь Огурец соленый-	23 16 12 32	22 13 8 19	0,8	6,5	5,33	82,7	100	23 41 16 38	22 29 10 24	1,0	8,11	6,66	103			
С 11 до 15 лет																			
С 11 до 18 лет																			

	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	2	0	26	11
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	0,6	-	17,2	80
	Печенье	15	Печенье	15	15	1,1	1,5	11,4	61	20	20	1,42	1,92	14,64	78
Ужин: 19-00															
	Огурец свежий	30	Огурец	31	30	1	0	2	9	30	31	1	0	2	9
370	Плов с мясом	200	Мясо Рис Морковь Лук Масло сливочное	88 54 31 12 10 10	65 54 28 10 10	15,1	14,9	39,4	272	200	88 54 31 12 10 10	15,1	14,9	39,4	272
	Хлеб с маслом	75/8	Хлеб Масло слив	75 8	75 8	6,2	7,65	27,2	206	100/ 10	100 10	8,2	10,2	36,2	274
493	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	0,2	-	15	58	200	0,4 10	0,2	-	15	58
2 Ужин 20-30															
	Кефир	150	Кефир 150		4,2	4,8	6,15	88		180	5,0	5,76	7,4	105	
	Б: Ж:У Ккал		Итого		109	91	369	2778			123	110	411	3182	
Итого	Хлеб пшеничный	150							200						
Итого	Хлеб ржаной	80							120						

Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)	Расход продуктов	Brutto (гр.)	Netto (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объе м блюд (гр)	Brutto (гр.)	Netto (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.
С 7 до 11 лет																
С 11 до 18 лет																
395	Сосиска отварная	50	Сосиска	50	50	4,9	10,6	1,04	119,5	60	60	60	5,88	12,8	1,24	143,4
195	Рагу из овощей	200	Картофель Морковь Капуста Лук Масло раститель Мука Томат Масло сливочное	108 13 100 26 4 1 3 2	80 11 70 23 4 1 3 2	5	13,4	21,2	225	250	108 15 145 26 4 1 5 4	80 13 115 23 4 1 5 4	6	16,8	26,5	281
	Хлеб с сыром	75/20	Хлеб Сыр	75 22	75 20	10,9	13,6	27,1	280	100/ 26	100 27	100 26	14,4	18,1	36,1	373
493	Чай с сахаром с молоком	200	Чай Сахар Молоко	0,4 15 100	0,4 15 100	0,07	0,01	15,3 1	61,62	200	0,4 15 100	0,4 15 100	0,07	0,01	15,3 1	61,62
404	Салат из морской капусты	80	Морская капуста Лук	64 11	41 10	2,1	2,5	3,84	50,4	100	80 12	51 10	2,6	3,1	4,8	63

Итого	Хлеб ржаной	80	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Кк ал.	120	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Кк ал.
№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)														
ДЕНЬ – 5																
<i>Завтрак: 8-00</i>																
43	Каша молочная с пшениной крупой	200	Молоко Пшено Масло сливочное Сахар	100 24 4 4	100 24 4 4	5,9 	7,0 	33,5 	221 	250	100 33 6 5	100 33 6 5	7,4 	8,75 	41,9 	276
	Хлеб с маслом с сыром	75/10 /20	Хлеб Масло слив. Сыр	75 10 22	75 10 20	10,8 	13,6 	27,1 	280 	100/ 10 /26	100 10 27	100 10 26	14,4 	18,1 	36,1 	373
493	Чай с сахаром с молоком	200	Чай Сахар Молоко	0,4 15 100	0,4 15 100	0,07 	0,01 	15,3 1 	61,6 2 	200	0,4 15 100	0,4 15 100	0,07 	0,01 	15,3 1 	61,6 2
<i>Обед: 12-00</i>																
49	Салат «Витаминный»	80	Капуста Морковь Лук Горошек Сахар Кислота лимонная Масло растит	60 15 10 25 0,5 0,01 6	38 13 8 15 0,5 0,01 6	12,6 	48,2 	70,3 	76,6 	100	75 18,8 12,5 30,8 0,5 0,01 8	43,7 15 10 20 0,5 0,01 8	15,7 	60,2 2 	87,9 2 	95,7
С 11 – 18 лет																
С 7 до 11 лет																

156	Суп с вермишелью и курицей	250	Курица Картофель Лук Морковь Вермишель Масло сливочное Укроп Чеснок	35 45 10 10 10 4 2 2	30 33 8 8 10 4 2 1	4,44	6,17	16,6	140, 26	250	35 45 10 10 12 4 2 2	30 33 8 8 10 4 2 1	4,44	6,17	16,6	140, 26
401	Печень тушенная в соусе	50/50	Печень Мука Масло раститель Сметана Лук Морковь	54 1 5 10 6 10	50 1 5 10 5 8	13,3	7,7	5,5	144	75/50	75 2 5 10 6 10	70 2 5 10 5 8	19,9	11,5	8,25	216
312	Картофельное пюре	150	Картофель Молоко Масло сливочное	171 30 5	128,3 30 5	3,26	9,62	18,8 8	121	150	171 30 5	128, 30 5	3,26	9,62	18,8 8	121
	Хлеб ржаной йодированный	80	Хлеб ржаной	61	61	4	0,73	20,9	110	120	101	101	6,6	1,2	34,6	182
505	Кисель	200	Кисель	30	30	0,15	-	38,7	155	200	30	30	0,15	-	38,7	155
Поддник:16-00																
541	Ватружка с творогом	50/20	Мука Молоко Яйцо Сахар	26 22 11 5	26 22 11 5	3	1,4	18,5	98,3	50/20	26 22 11 12	26 22 11 12	3	1,4	18,5	98,3

[illegible]

Итого		Хлеб ржаной		80						120						
№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блю-д (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объем блю-д (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Кка л.
ДЕНЬ – 6																
Застрак: 8-00																
132	Лапшеник с творогом	150	Лапша Творог Сахар Масло сливочное Яйцо	24 119 6 4 12	24 119 6 4 12	7,95	3,6	21	146	200	24 158 9 4 12	24 158 7 4 12	10, 6	4,8	27,4	194
229	Соус молочный	100	Молоко Крахмал Сахар Масло сливочное	125 7 3 1	125 7 3 1					100	125 7 3 1	125 7 3 1				
	Яйцо	1	Яйцо	1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	78,5	1	1 шт.	50	6,3 5	5,75	0,35	78,5
	Хлеб	75	Хлеб	75	75	6	1	27	147	100	100	100	8	1,3	36	196
243	Какао на молоке	200	Какао Молоко Сахар	2 130 15	2 130 15	4,9	5,0	32,5	190	200	2 130 15	2 130 15	4,9	5,0	32,5	190
Обед: 12-00																

[illegible]

	Печенье	15	Печенье	15	15	1,1	1,5	11,4	61	20	20	1,7	2,4	18,3	97
	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	2	0	26	110
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	0,6	-	17,2	80
	<u>Ужин: 19-00</u>														
210	Помидор	30	Помидор	31	30	1	0	2	9	30	31	1	0	2	9
	Капуста тушеная с мясом	250	Мясо	70	52	14,7	21,0	32,5	358	300	93	19,	27,3	48,2	458,8
			Капуста свежая	303	260						322	260			
			Морковь	12	10						12	10			
			Лук	12	10						12	10			
			Масло сливочное	5	5						7	7			
			Томат паста	4	4						4	4			
			Мука	1	1						1	1			
			Масло растит	5	5						5	5			
494	Чай с сахаром с лимоном	200/7	Чай	0,4	0,4	0,07	0,01	15,3	61,6	200/7	0,4	0,4	0,01	15,3	61,6
			Сахар	10	10						10	10			
			Лимон	8	8						8	8			
	Хлеб с маслом	75 /9	Хлеб	55	55	4,5	5,61	19,9	151	100/10	80	80	8,16	28,9	220
			Масло слив	9	9						10	10			
	<u>2 Ужин 20-30</u>														
	Варенец	150	Кефир 150		4,2	4,8	6,15	88		180	5,0	5,76	7,4	105	
	Б: Ж:У Ккал		Итого		107	99	290	2507			153	126	336	3121	
Итого	Хлеб пшеничный	150								200					
Итого	Хлеб ржаной	80								120					

Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объе м блюд (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто	Бе л ки	Жи ры	Уг ле во ды		
ДЕНЬ – 7			С 7 до 11 лет												С 11 до 18 лет		
Завтрак: 8-00																	
45	Вермишель молочная	200	Вермишель Молоко Масло сливочное Сахар	26 210 4 4	16 210 4 4	5,6 6,12 19,7 156	27,2 32,5 190	200	100/ 10 28	30 210 10 5	20 210 10 5	20 210 10 5	7 14,4 18,1 36,1	7,6 5,0 32,5 19	24,6 36,1 32,5 19		
243	Хлеб с маслом с сыром	75/7/ 28	Хлеб Масло сл. Сыр	75 7 29	75 7 29	10,9 13,7 27,2	5,0 32,5 190	200	2 130 15	2 130 15	2 130 15	2 130 15	4,9 5,0 32,5	4,9 5,0 32,5	4,9 5,0 32,5		
Обед: 12-00																	
1	Салат из капусты	80	Капуста Морковь Лук Масло раститель Сахар Лимонная кислота	137 18 10 6 1 6	100 16 8 6 1 6	1,68 8,08 7,44 76,8	7,44 76,8	100	147 18 12 7 1 6	125 16 10 7 1 6	125 16 10 7 1 6	2,1 10,1 9,3	2,1 10,1 9,3	9,3	9,3		
155	Суп картофельный(гречневый) с мясом	250	Картофель Мясо Гречка	35 18 10	58 15 10	6,7 7,1 22	178	250	35 18 10	58 15 10	58 15 10	6,7 7,1 22	6,7 7,1 22	7,1 22	22		

20

<u>Ужин: 19-00</u>																
	Огурец свежий	30	Огурец	31	100	30	1	0	2	9	30	31	150	1	0	2
343	Рыба тушеная с овощами	85/50	Рыба Масло раститель Лук Морковь Томат	202 4 12 15 5	100 4 10 13 5	4,7	9	5	100	100/50	282	4 14 15 5	14,52	8,03	7,51	1
414	Рис отварной	100	Рис Масло сливочное	36 4	36 4	1,5	2,46	4,05	136,4	150	54 8	54 8	3,6 9	6,08	2,25	20
493	Хлеб	75	Хлеб	75	75	37,3	5,7	0,68	170,2	100	100	100	7,6	0,9	49,7	22
	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	15	0,4	-	58	200	0,4 10	0,4 10	0,4	-	15	58

<u>2 Ужин 20-30</u>																
	Кефир	150	Кефир 150	4,2	4,2	88	4,8	6,15	180	5,0	5,76	7,4	105			
	Б: Ж: У Ккал		Итого	69	65	2247	341	200	80	80	391	2639				
Итого	Хлеб пшеничный	150														
Итого	Хлеб ржаной	80														

№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюда (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объе м блюда (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.
ДЕНЬ – 8																
<i>Завтрак: 8-00</i>																
100	Каша овсяная геркулесовая молочная	200	Молоко Геркулес Масло	101 21 4	100 21 4	5,6	10,4	26,4	202	250	100 29 6	100 29 6	7	13	33	253
			сливочное Сахар	4	4						5	5				
301	Омлет натуральный	100	Яйцо Молоко Масло	2 шт. 44 4	100 44 4	5,6	8,7	1,5	106	100	2 шт 44 4	100 44 4	5,6	8,7	1,5	106
			сливочное													
	Хлеб с маслом	75/8	Хлеб Масло сл.	75 8	75 8	6,2	7,65	27,2	206	100/ 10	100 10	100 10	8,2	10,2	36,2	274. 8
493	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	0,4	-	15	58	200	0,4 10	0,4 10	0,4	-	15	58
<i>Обед: 12-00</i>																
404	Салат из морской капусты	80	Морская капуста Лук Морковь Масло	64 11 11 6	41 10 10 6	2,1	2,5	3,84	50,4	100	80	51 10 10 8	2,6	3,1	4,8	63

38	Суп картофельный с клецками, с мясом	250	Мясо	18	16	3,7	3,2	11,1	112	250	18	16	3,7	3,2	11,1	112
			Картофель	60	50						60	50				
			Лук	8	6						8	6				
			Морковь	8	6						8	6				
			Мука	10	10						10	10				
			Яйцо	1/15	3						1/15	3				
			Масло													
			сливочное	5	5						5	5				
			Чеснок	2	1						2	1				
			Укроп	2	2						2	2				
373	Голубцы с мясом и рисом в соусе	80/50	Мясо	25	20	11,6	13,0	7,12	96	80/50	25	20	11,6	13,0	7,12	96
			Рис	4	4		4				4	4		4		
			Лук	15	13						15	13				
			Масло	5	5						5	5				
			сливочное													
			Капуста	47	40						47	40				
			свежая													
			Томат	5	5						5	5				
			Морковь	15	12						15	12				
			Мука	1	1						1	1				
			сахар	1	1						1	1				
312	Картофельное пюре	150	Картофель	171	128	3,1	8,2	21,6	160,4	150	171	128	3,1	8,2	21,6	160,4
			Молоко	20	20						20	20				
			Масло													
			сливочное	5	5						5	5				
261	Напиток из шиповника	200	Шиповник	10	10	0,32	-	27	110	200	25	25	0,32	-	27	110
			Сахар	10	10						10	10				
	Хлеб ржаной йодированный	80	Хлеб ржаной	80	80	5,3	0,96	27,4	145	120	120	120	7,9	1,44	41,1	218
Подсумок: 16-00																

	Печенье	15	Печенье	15	15	1,1	1,5	11,4	61	25	25	2,18	3	22,8	122
515	Молоко	200	Молоко	200	200	5,9	6,8	9,9	123	200	200	5,9	6,8	9,9	123
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	0,6	-	17,2	80
Ужин: 19-00															
	Огурец свежий	30	Огурец	31	30	1	0	2	9	30	31	1	0	2	9
392	Фрикадельки мясные в соусе	60/50	Мясо Хлеб Масло	58 10 2	44 10 2	8,8	9,36	6,24	142	75/50	73 10,5 2	11	11,7	7,8	178
			сливочное												
			Соус												
			Мука	1	1						1				
			Томат	3	3						3				
			Масло	1	1						1				
			сливочное								10				
			Морковь	10	8						10				
			Лук	10	8						10				
			Сахар	1	1						1				
243	Каша пшеничная рассыпчатая	100	Пшено Масло сливочное	40 5 5	40 5 5	4,3	4,64	25,6	147,3	150	60 5 5	6,5	6,96	38,5 2	221,2
	Хлеб	65	Хлеб	65	65	5,7	0,68	37,3	170,2	90	90	7,6	0,9	49,7	227
	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	2	0	26	110
2 Ужин 20-30															
	Варенец	150	Кефир 150		4,2	4,8	6,15	88		180	5,0		7,4	105	
	Б: Ж: У Ккал		Итого		84	85	310	2377			99		373	2790	
Итого	Хлеб пшеничный	150								200					

Итого	Хлеб ржаной	80	С 7 до 11 лет												С 11 до 18 лет					
№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объем блюд (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.				
ДЕНЬ – 9																				
Завтрак: 8-00																				
345	Котлета рыбная	80	Рыба (минтай) Хлеб Молоко Масло растит.	112 14 22 3	80 14 22 3	5,16 3,1	4,2 8,2	7,2 21,6	95 160,4	100 180	140 213 20 5	100 188 20 5	6,45 3,1	5,25 8,2	9 21,6	118 160,4				
312	Картофельное пюре	180	Картофель Молоко Масло сливочное	213 20 5	188 20 5	3,1	8,2	21,6	160,4	180	213 20 5	188 20 5	3,1	8,2	21,6	160,4				
238	Соус томатный	50	Мука Томат Масло сливочное Морковь Лук Сахар	1 3 1 10 10 1	1 3 1 10 10 1	1,4 1,4	2 2	8,4 51,5	51,5	50	1 3 1 10 10 1	1 3 1 10 10 1	1,4 1,4	2 2	8,4 51,5	51,5				
	Хлеб с маслом с сыром	75/10/20	Хлеб Масло сл.	75 10	75 10	10,9	13,7	27,2	280	100/10/28	100 10 29	100 10 28	14,4 18,1	36,1	37,3	37,3				
493	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	0,4 -	15	58		200	0,4 10	0,4 10	0,4 -	15	58	58				
Обед: 12-00																				

22	Салат со свеклы с чесноком	80	Свекла Чеснок Масло растит.	94 10 10	88 8 10	1,4	10,0 7	9,23	132,5	100	118 13 10 10	92 10 10	1,4	10,0 7	9,23	132 5
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	Картофель Морковь Лук Томат паста Масло раститель Мясо Хлеб Масло сливочное	130 12,5 12 2,5 2,5 2,5 26,5 3,75 1	100 10 10 2,5 2,5 18,5 3,75 1	5,75	2,95	14,7	112,2 5	250	130 12,5 12 2,5 2,5 2,5 26,5 3,75 1	100 10 10 2,5 2,5 18,5 3,75 1	5,75	2,95	14,7	112 25
218	Капуста тушеная с курицей	250	Капуста свежая Морковь Лук Томат Масло растит Масло сливочное	79 220 12 12 3 3 4	43 190 10 10 3 3 4	5,24	6,46	26,9	174	300	103 370 16 16 3 5 4	52 300 14 14 3 5 4	6,3	7,8	32,3	209
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25	50	0,32	-	27	110	200	25 15	50 15	0,32	-	27	110
	Хлеб ржаной йодированный	76	Хлеб ржаной	76	76	5,3	0,96	27,4	145	116	116	116	7,9	1,44	41,1	218
		Подсумок: 16-00														

287	Сочень с творогом	50	Мука Сахар Масло сливочное Яйцо Молоко Натрий двууглек Творог Сметана	25 9 7 5 10 0,01 12 10	25 9 7 5 10 0,01 12 10	5	11	34,9	259	75	38,4 14 10 5 10 0,01 12 10	38,4 14 10 5 10 0,01 12 10	7,5	16,5	52,4	388	
515	Молоко	200	Молоко	200	200	5,9	6,8	9,9	123	200	200	200	200	5,9	6,8	9,9	123
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	200	200	0,6	-	17,2	80
Ужин:19-00																	
	Помидор	30	Помидор	31	30	1	0	2	9	30	31	30	30	1	0	2	9
596	Азу по-татарски с мясом	200	Мясо Масло раститель Лук Огурцы соленые. Картофель Масло сл. Томат	93 5 12 25 190 5 4	47 5 10 19 149 5 4	24,9	13,4	30,2	338	200	93 5 12 25 190 5 4	47 5 10 19 149 5 4	24,9	13,4	30,2	338	
	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	200	200	2	0	26	110
2 Ужин 20-30																	
	Кефир	150	Кефир 150		4,2	4,8	6,15	88		180	5,0	5,76	7,4		105		
	Б: Ж:У Ккал		Итого		119	96	341	2756			138	105	388		3104		

№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюд (гр.)	Расход продуктов	С 7 до 11 лет				С 11 до 15 лет								
				Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объем блюд (гр)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	
ДЕНЬ – 10																
Завтрак: 8-00																
105	Каша рисовая молочная	200	Рис Молоко Масло	22 105	22 105	3,74	4,84	23,8	154	250	33 105	33 105	4,7	6,0	29,7	193
			сливочное Сахар	4 4	4 4						6 6	6 6				
565	Яйцо отварное	1	Яйцо	1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	78,5	1	1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	78,5
	Хлеб с маслом	75/8.	Хлеб Масло сл.	75 8	75 8	6,2	7,65	27,2	206	100/ 10	100 10	100 10	8,2	10,2	36,2	274,8
493	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	0,4	-	15	58	200	0,4 10	0,4 10	0,4	-	15	58
Обед: 12-00																
11	Салат из моркови с зеленым горошком	80	Морковь Зеленый горошек Лук Масло	58,4 50 6 6	54 40 5 6	1,9	10,1	6,25	124	100	73 63	56 40	1,9	10,1	6,25	124
88	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10	Картофель Капуста Лук	35 62 12	30 43 10	6,2	19,8	23,5	74,5	250/10	35 62 12	30 43 10	6,2	19,8	23,5	74,5

				Морковь Томат Масло раст Сметана Чеснок Петрушка Мясо	13 3 4 10 2 2 18	10 3 4 10 1 2 16											13 3 5 10 2 2 18	10 3 5 10 1 2 2 16				
390	Тефтели из говядины с рисом в соусе	60/50		Мясо Рис Лук Масло раститель. Соус Мука Томат Масло раститель Морковь Лук Сахар	38 6 25 4 1 3 2 10 10 1	30 6 23 4 1 3 2 8 8 1	5,1	8,3	6,2	120,5	70/50						44 6 27 6 1 3 2 10 10 1	40 6 25 6 1 3 2 8 8 1	5,95	9,7	7,2	140 6
312	Картофельное пюре	180		Картофель Молоко Масло сливочное	205 20 5	198 20 5	3,72	9,84	26	192,5	180						205 20 5	198 30 5	3,72	9,84	26	192. 5
349	Компот из сухофруктов	200		Сухофрукты Сахар	25 15	50 15	0,32	-	27	110	200						25 15	50 15	0,32	-	27	110
	Хлеб ржаной йодированный	80		Хлеб ржаной	80	80	5,3	0,96	27,4	145	120						120	120	7,9	1,44	41,1	218

<u>Полдник: 16-00</u>																
	Печенье	15	Печенье	15	15	1,1	1,5	11,4	61	25	25	2,18	3			
515	Молоко	200	Молоко	200	200	5,9	6,8	9,9	123	200	200	5,9	6,8	22,8	122	122
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	0,6	-	9,9	123	123
														17,2	80	80
<u>Ужин: 19-00</u>																
185	Сосиска отварная	50	Сосиска	50	50	7	15	0	166	60	60	8	16	0	17	17
134/75	Пудинг из творога с рисом с молочным киселем	150/75	Творог Яйцо Рис Масло сливочное Сахар Молоко Крахмал Сахар	103 1/4 16 4 8 75 9 3	103 11 16 4 8 75 9 3	16,8 11 16 4 8 75 9 3	4,1 11 16 4 8 75 9 3	22 138 1/4 18 4 13 75 9 3	191,5 138 11 18 4 13 75 9 3	200/75 138 11 18 4 13 75 9 3	138 138 11 18 4 13 75 9 3	22,4 22,4 11 18 4 13 75 9 3	5,5 5,5 16 16 4 13 75 9 3	29,3 29,3 11 18 4 13 75 9 3	255 255 11 18 4 13 75 9 3	255 255 11 18 4 13 75 9 3
	Хлеб	75	Хлеб	75	75	5,7	0,68	37,3	170,2	100	100	7,6	0,9	49,7	227	227
	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	2	0	26	110	110
<u>2 Ужин 20-30</u>																
	Варенец	150	Кефир 150	4,2	4,8	6,15	88	180	5,0	5,76	7,4	105				
	Б: Ж:У Ккал		Итого	95	102	330	2650		113	116	387	3083				
Итого	Хлеб пшеничный	150						200								
Итого	Хлеб ржаной	80						120								

№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюда (гр.)	Расход продуктов	Brutto (гр.)	Netto (гр.)	Бел Ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.	Объе м блюда (гр.)	Brutto (гр.)	Netto (гр.)	Бел Ки	Жи ры	Угле вод ы	Кка ал.
ДЕНЬ – 11 Завтрак: 8-00																
95	Каша гречневая молочная	200	Гречка Молоко Сахар	24 167 4	24 167 4	7,8	8	34,2	240	250	35 167 6	35 167 6	9,75	10	42,7 5	300
97	Сыр	22	Сыр	23	22	5	7	0	85	28	29	28	7	9	0	108
	Хлеб	75	Хлеб	75	75	5,7	0,68	37,3	170,2	100	100	100	7,6	0,9	49,7	227
243	Какао на молоке	200	Какао Молоко Сахар	2 130 15	2 130 15	4,9	5,0	32,5	190	200	2 130 15	2 130 15	4,9	5,0	32,5	190
Обед: 12-00																
53	Салат из свеклы с соленым огурцом	80	Свекла Масло растит. Огурец соленый	74 6 20	68 6 20	1,2	10,4	6,5	124	100	93 6 25	74 6 20	1,2	10,4	6,5	124
157	Суп с макаронными изделиями и с мясом	250	Мясо Макаронные изделия Картофель Лук Морковь	18 10 95 12 13	12,5 10 75 10 10	2,38	5,08	16,25	120,7 5	250	18 10 95 12 13	12,5 10 75 10 10	2,38	5,08	16,2 5	120 75

269	Шницель мясной	60	Мало растительный Чеснок Укроп	3 2 2	3 1 1	10,7 10,5 8,6	10,7 10,5 8,6	128,7	100	116 19,5 23 5	86 19,5 23 5	17,8 17,5 14,3	214 5
210	Капуста тушеная	250	Капуста свежая Морковь Лук Масло сливочное Томат паста Масло растит.	285 12 9 5 5 4	239 10 7 5 5 4	3,75 10 27,7	3,75 10 27,7	215,2	250	285 12 9 5 5 4	239 10 7 5 5 4	3,75 10 27,7	215 2
349	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар	25 15	50 15	0,32 -	0,32 -	110	200	25 15	50 15	0,32 -	110
	Хлеб ржаной йодированный	64	Хлеб ржаной	80	80	5,3 0,96	5,3 0,96	145	100	120	120	7,9 1,44	218 41,1
Подсумок: 16-00													
296	Оладьи	50	Мука Яйцо Молоко Сахар	31 1/5 28 4	31 5 28 4	3,26 3,01 28,4	3,26 3,01 28,4	153,6	80	52 1/5 28 7	52 5 28 7	1,89 45,4 4	245 8

№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюда (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Ккал.	Объем блюда (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Угле вод ы	Ки ал
ДЕНЬ – 12																
Застрак: 8-00																
С 7 до 11																
301	Огурец свежий	30	Огурец	31	30	1	0	2	9	30	31	30	1	0	2	9
	Омлет натуральный	100	Яйцо	2 шт.	100	5,6	8,7	1,5	106	100	2 шт.	100	5,6	8,7	1,5	106
			Молоко	44	44						44	44				
			Масло сливочное	4	4						4	4				
185	Сосиска отварная	60	Сосиска	60	60	8	16	0	172	60	60	60	8	16	0	172
291	Макаронные отварные	150	Макаронные изделия	51	51	3,82	4,05	21,32	137	150	51	51	3,82	4,05	21,32	137
			Масло сливочное	5	5						5	5				
	Хлеб	75	Хлеб	75	75	5,7	0,68	37,3	170,2	100	100	100	7,6	0,9	49,7	227
243	Какао на молоке	200	Какао	2	2	4,9	5,0	32,5	190	200	2	2	4,9	5,0	32,5	190
			Молоко	130	130						130	130				
			Сахар	15	15						15	15				
Обед: 12-00																
404	Салат из морской капусты	80	Морская капуста	64	41	2,1	2,5	3,84	50,4	100	80	51	2,6	3,1	4,8	63
			Лук	11	10						12	10				
			Морковь	11	10						12	10				
				8	8						8	8				

Хлеб ржаной йодированный		Хлеб ржаной		<u>Полдник: 16-00</u>																	
542	Ватрушка с повидлом	60	Мука Молоко Яйцо Сахар Масло слив Масло раст.	30 20 1/10 15 3 1	30 20 5 15 3 1	3,6 3,2 3,6 3,2 3,6 3,2	36,6 190	60									35 20 1/10 15 3 1	35 20 5 15 3 1	3,6 3,2 3,6 3,2 3,6 3,2	36,6 190	
			Дрожжи Повидло	7 30	7 30												7 30	7 30			
	Сок	200		200	200	2 0	26 17,2	200 80	200	200	2 0	26 17,2	200 80	200	200	200	200	200	200	2 0	26 17,2
	Фрукты	200		200	200	0,6 -	17,2	200	200	200	0,6 -	17,2	200	200	200	200	200	200	0,6 -	17,2	
<u>Ужин: 19-00</u>																					
75	Салат икра свекольная	80	Свекла Лук Томат паста Масло раститель Сахар	88 16 20 7,5 1,2	65 14 20 7,5 1,2	2,37 0,1 2,37 0,1 2,37 0,1	22,8 185,3	100									110 21 25 7,5 1,2	85 17,5 25 7,5 1,2	2,37 0,1 2,37 0,1 2,37 0,1	22,8 185,3	
345	Биточки рыбные в соусе	100/50	Рыба (минтай) Хлеб Молоко Масло растит. Соус Мука Томат Масло раститель	140 14 20 3 1 3 1	100 14 20 3 1 3 1	6,45 5,25 6,45 5,25 6,45 5,25 6,45 5,25 6,45 5,25	118,7 5	100/ 50									140 14 20 3 1 3 1	100 14 20 3 1 3 1	6,45 5,25 6,45 5,25 6,45 5,25 6,45 5,25 6,45 5,25	9 118,7 5	

№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюда (гр.)	Расход продуктов	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Угл е вод ы	Ккал.	Объе м блюда (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Бел ки	Жи ры	Угл е вод ы	Ккал.
ДЕНЬ – 13																
Завтрак: 8-00																
313/ 236	Запеканка с творогом со сметанным соусом	130/30	Творог	120	142	20,8	21,8	20,7	351	150/30	141	141	24	25,2	23,9	405
			Манка	9,7	9,7					0	9,7	9,7				
			Молоко	36	36						36	36				
			Сахар	9,7	9,7						9,7	9,7				
			Сметана	5,2	5,2						5,2	5,2				
			Масло	5,2	5,2						5,2	5,2				
			сливочное													
			Яйцо-	4,5	4,5						4,5	4,5				
			Сметана	30	30						30	30				
			Мука	1	1						1	1				
			Сахар	1	1						1	1				
565	Яйцо отварное	1	Яйцо	1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	78,5	1	1 шт.	50	6,35	5,75	0,35	78,5
	Хлеб	75	Хлеб	75	75	5,7	0,68	37,3	170,2	100	100	100	7,6	0,9	49,7	227
243	Какао на молоке	200	Какао	2	2	4,9	5,0	32,5	190	200	2	2	4,9	5,0	32,5	190
			Молоко	130	130						130	130				
			Сахар	15	15						15	15				

	Хлеб ржаной йодированный	80	Хлеб ржаной	80	80	5,3	0,96	27,4	145	120	120	7,9	1,44	41,1	21,1
261	Напиток из шиповника	200	Шиповник Сахар	10 10	10 10	0,32	-	27	110	200	25 10	0,32	-	27	110
Полдник: 16-00															
	Печенье	15	Печенье	15	15	1,1	1,5	11,4	61	25	25	1,77	2,4	18,3	97
	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	2	0	26	110
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	0,6	-	17,2	80
Ужин: 19-00															
	Огурец свежий	30	Огурец	31	30	1	0	2	9	30	31	1	0	2	9
290	Птица тушенная в соусе	100	Курица Морковь Масло растительный Лук Мука Томат	87 8 4 7 1 2	62 6 4 6 1 2	13,8	10,8 4	2,9	162	125	109 12 5	17,2 5	13,5	3,63	202,5
291	Макароны отварные	150	Макароны Масло слив	51 5	51 5	2,54	2,7	14,2	91,3	150	51 6	3,82	4,05	21,3 2	137
	Хлеб с маслом	55/10	Хлеб Масло слив	55 10	55 10	4,51	10,2	19,9 1	151,1 4	80/ 10	80 10	6,56	10,2	28,9	219,8
493	Чай с сахаром	200	Чай Сахар	0,4 10	0,4 10	0,4	-	15	58	200	0,4 10	0,4	-	15	58
2 Ужин 20-30															
	Кефир	150	Кефир 150		4,2	4,8	6,15	88		180	5,0	5,76	7,4	105	
	Б: Ж: У Ккал		Итого:		151	166	369	3618			170	165	416	3892	
Итого	Хлеб пшеничный	150								200					
Итого	Хлеб ржаной	80								120					

№ Техн. карт	Наименование блюда	Объем блюда (гр.)	Расход продуктов	Brutto (гр.)	Netto (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.	Объе м блюда (гр.)	Brutto (гр.)	Netto (гр.)	Бел ки	Жи ры	Уг ле во ды	Ккал.
ДЕНЬ – 14 <i>Застраховка: 8-00</i>																
С 7 до 11 лет																
262	Каша манная молочная	200	Молоко Манка Масло	112 24	112 24	4,96	5,96	24,6 8	181	250	112 30	112 30	6,2	7,46	30,8 6	226
565	Яйцо отварное	1	сливочное – Сахар Яйцо	4 4 1 шт.	4 4 50					1	5 6 1 шт.	5 6 50				
	Хлеб	75	Хлеб	75	75	5,7	0,68	37,3	170,2	100	100	100	7,6	0,9	49,7	227
243	Какао на молоке	200	Какао Молоко Сахар	2 130 15	2 130 15	4,9	5,0	32,5	190	200	2 130 15	2 130 15	4,9	5,0	32,5	190
Обед: 12-00																
75	Салат картофельный с соленым огурцом	80	Огурец соленый Картофель Лук Масло растительное Зеленый горошек	30 55 6 6 26	28 30 4 6 12	1,44	4,96	7,12	79,2	100	36 55 10 10 45	34 30 8 10 17	1,8	6,2	8,9	99

156	Суп с вермишелью и курицей	250	Курица Картофель Лук Морковь Вермишель Масло сливочное Укроп Чеснок	19 53 10 10 10 4 2 2	12 33 8 8 10 4 2 1	4,44 6,17 16,6 140,2 6	250	49 53 12 12 10 4 2 2	32 33 10 10 10 4 2 1	4,44 6,17 16,6 140,2 6	16,6 6,17 16,6 140,2 6	140,2 6	140,2 6	140,2 6
343	Рыба тушенная с овощами	50/50	Рыба Масло раститель Лук Морковь Томат	137 4 12 15 5	60 4 10 13 5	9 5 4,7 100 100	60/50	162 5 12 15 5	105 5 10 13 5	10,8 5,63 4	6 5,63 4	10,8 5,63 4	10,8 5,63 4	120 120 120
414	Рис отварной	150	Рис Масло сливочное	53 5	53 5	2,46 1,5 4,05 136,4 200	200	72 8	72 8	2,95 1,8 8,05 163 7	8,05 1,8 8,05 163 7	8,05 1,8 8,05 163 7	8,05 1,8 8,05 163 7	8,05 1,8 8,05 163 7
507	Компот из свежих плодов	200	Плоды Сахар	45 15	40 15	0,5 23,1 0,2 114,6 200	200	45 15	40 15	0,5 23,1 0,2 114,6 200	0,2 23,1 0,2 114,6 200	0,2 23,1 0,2 114,6 200	0,2 23,1 0,2 114,6 200	0,2 23,1 0,2 114,6 200
	Хлеб ржаной йодированный	80	Хлеб ржаной	80	80	5,3 27,4 0,96 145 120	120	120 120	120 120	7,9 41,1 1,44 218 218	1,44 41,1 1,44 218 218	1,44 41,1 1,44 218 218	1,44 41,1 1,44 218 218	1,44 41,1 1,44 218 218
Подсумок: 16-00														
	Печенье	15	Печенье	15	15	1,1 11,4 1,5 61 20	20	20 20	20 20	1,77 18,3 2,4 97 97	2,4 18,3 2,4 97 97	2,4 18,3 2,4 97 97	2,4 18,3 2,4 97 97	2,4 18,3 2,4 97 97

	Сок	200	Сок	200	200	2	0	26	110	200	200	200	2	0	26	11
	Фрукты	200	Фрукты	200	200	0,6	-	17,2	80	200	200	200	0,6	-	17,2	80
Ужин: 19-00																
	Огурец свежий	30	Огурец	31	30	1	0	2	9	30	31	30	1	0	2	9
185	Сосиска отварная	50	Сосиска	50	50	7	15	0	166	100	100	100	14	30	0	332
195	Рагу из овощей	250	Картофель Морковь Капуста Лук Масло	105 40 138 19	80 36 100 16	6	16,8	26,5	281	250	105 40 138 19	80 36 100 16	6	16,8	26,5	281
	раститель	8	раститель	8	8						8	8				
	Мука	1	Мука	1	1						3	3				
	Томат	3	Томат	3	3						3	3				
	Масло	6	Масло	6	6						6	6				
	сливочное		сливочное													
	Хлеб с маслом	75/8	Хлеб	75	75	6,2	7,65	27,2	206	100/ 10	100 10	100 10	8,2	10,2	36,2	274
493	Чай с сахаром	200	Чай	0,4	0,4	0,4	-	15	58	200	0,4	0,4	0,4	-	15	58
	Сахар		Сахар	10	10						10	10				
2 Ужин 20-30																
	Варенец	150	Кефир 150		4,2	4,8	6,15	88		180	5,0	5,76	7,4			
	Итого		Итого		97	102	385	2251			121	100	442	105		
Итого	Хлеб пшеничный	150								200					2768	
Итого	Хлеб ржаной	80								120						
Средняя величина за 14 дней для детей от 7 до 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Средняя величина за 14 дней для детей от 11 до 18 лет				Белки	Жиры	Углеводы		Ккал			
	109	107	362	2674					132	122	410		3043			

Ведомость контроля рациона питания
ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ НА 1 ЧЕЛОВЕКА с 11 до 15 лет за
январь 2016г.

Наименован. продуктов		ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ НА 1 ЧЕЛОВЕКА с 11 до 15 лет за январь 2016г.															Всего за 15 дней	Отклон. от нормы (+/-)	процент %	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Дата																				
хлеб ржаной		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	120	0	100	
хлеб белый		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1400	100	-100	50	
мука		41	35	0	2	28	1	1	11	40	1	52	36	4	0	252	18	-2	90	
круп,боб,рожки		78	10	37	76	45	158	40	33	0	39	45	38	0	102	701	50	-20	72	
картофель		79	243	287	135	216	40	240	231	343	240	95	295	201	108	250	2753	197	-53	79
овощи		433	205,2	175,2	424,2	175,2	207	216,5	204,2	573	222	456	329,2	231	149	400	4001	286	-114	71
фрукты		200	200	200	200	200	192	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2792	199	-1	100
сухофрукты		20	0	30	0	0	25	0	25	25	25	25	25	25	0	20	225	16	-4	80
соки		200	0	200	200	0	200	200	0	0	0	200	200	200	0	200	1600	114	-86	57
мясо		80	114	18	93	75	18	18	43	27	62	134	49	82	0	86	813	58	-28	68
Куры		0	0	112	0	35	160	0	0	0	0	0	0	0	0	60	307	22	-38	37
рыба		0	0	0	0	0	0	0	0	140	0	0	0	0	0	80	140	10	-70	13
колбас,издел		0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	20	120	9	-11	43
кисло-молочн.		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	0	-180	0	
творог		0	170	0	0	0	158	0	0	12	0	0	0	141	0	60	481	34	-26	57
сыр		0	27	0	27	27	0	29	0	29	0	0	0	0	0	12	139	10	-2	83
сметана		0	40	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	10	60	4	-6	43
масло сливочное		26	44	13	18	28	24	29	35	31	21	12	26	15	18	35	340	24	-11	69
масло растит.		14	8	14	12	15	8	11	8	17	19	24	11	20	15	18	196	14	-4	78
яйцо		119	13	100	0	11	62	0	103	5	50	5	105	55	50	50	678	48	-2	97
сахар		40	70	35	25	32	40,2	22	26	40	37	43	46	37	36	45	529	38	-7	84
конд.изделия.		0	0	20	0	7	20	20	0	0	25	0	7	25	0	15	124	9	-6	59
чай		0	0,4	0	0,4	0,4	0	0	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	0,4	2	0	0	43
какао		2	0	2	0	0	2	2	0	0	0	2	2	2	2,8	1,2	17	1	0	100
дрожжи		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	2	14	1	-1	50
соль		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	98	7	0	100
Молоко		306	336	304	100	452	255	370	365	252	325	348	214	186	242	300	4055	290	-10	97
Крахмал		0	9	0	0	7	7	9	0	0	0	0	0	0	7	3	39	3	0	94

Ведомость контроля рационального питания

Ведомость контроля ... рационам питания																				
ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ НА 1 ЧЕЛОВЕКА с 7 до 11 лет за январь 2016г.																				
Наименован. продуктов	Дата														Норма продуктов в гр.	ВСЕГО ЗА 15 дней	ВСЕГО за день	Отклон .от нормы (+/-)	процент %	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1120	80	0	100
хлеб белый	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	1050	75	-75	50
мука	37	20	0	1	27	1	1	11	0	1	31	31	4	0	0	15	165	12	-3	79
круп,боб,рожки	71	10	30	76	34	119	36	25	0	28	34	38	0	60	60	60	561	40	-20	67
картофель	79	243	287	135	216	40	240	231	343	240	95	295	201	108	250	2753	197	-53	79	
овощи	345	200	131,2	359,2	148,2	175	207,2	186,2	391	191,7	432	294,2	204	126	350	3392	242	-108	69	
фрукты	200	200	200	200	200	192	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2792	199	-1	100
сухофрукты	20	0	25	0	0	10	0	10	25	25	25	25	10	0	15	175	13	-3	83	
соки	200	0	200	200	0	200	200	0	0	0	200	200	200	0	200	1600	114	-86	57	
мясо	70	114	18	93	54	18	18	43	27	56	88	43	0	0	77	642	46	-31	60	
Куры	0	0	74	0	35	69	0	0	0	0	0	0	0	0	40	178	13	-27	32	
рыба	0	0	0	0	0	0	0	0	112	0	0	0	0	0	60	112	8	-52	13	
колбас,издел	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	7,5	55	0	0	15	123	9	-6	58	
кисло-молочн.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	0	0	-150	0	
творог	0	160	0	0	0	119	0	0	11,88	0	0	0	120	0	50	411	29	-21	59	
сыр	0	22	0	22	22	0	29	0	22	0	0	0	0	0	10	117	8	-2	84	
сметана	0	40	0	10	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	10	60	4	-6	43	
масло сливочное	21	34	11	16	24,3	14,33	17	31	27	17	10	26	15	13	30	277	20	-10	66	
масло растит.	10	6	10	10	13	6	10	6	15	16	22	11	15	11	15	161	12	-4	77	
яйцо	119	13	100	0	11	62	0	103	5	50	5	105	55	50	50	678	48	-2	97	
сахар	38	38	34	25	24	35	21	25	35	35	38	46	37	34	40	465	33	-7	83	
конд.изделия.	0	0	15	0	4	15	15	0	0	15	0	3	15	0	10	82	6	-4	59	
чай	0	0,4	0	0,4	0,4	0	0	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0	0,4	2	0	0	43	
какао	2	0	2	0	0	2	2	0	0	0	2	2	2	2,8	1,2	17	1	0	100	
дрожжи	4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	3,5	0	0	0	1	11	1	0	79	
соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5	0	100	
Молоко	306	336	304	100	452	255	370	365	43,5	325	348	214	186	242	300	3847	275	-25	92	
Крахмал	0	9	0	0	7	7	9	0	0	0	0	0	0	4	3	36	3	0	87	

Ведомость контроля за рациональным питанием по нетто КГКОУ ШИ 13
ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ НА 1 ЧЕЛОВЕКА с 7 до 11 2016г.

Наименован. продуктов		Норма продуктов в гр.														ВСЕГО за 14 дней	Отклон. от нормы (+/-)	процент %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
Дата																				
хлеб ржаной		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1120	80	0	100
хлеб белый		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	0	100
мука		37	21	0	15	28	1	0	12	26	1	31	32	5	1	15	210	15	0	100
круп,боб,рожки		51	79	84	76	88	75	72	65	0	44	34	74	71	87	60	900	64	4	107
картофель		284	243	287	135	216	40	240	231	533	240	342	295	201	213	250	3500	250	0	100
овощи		408	278,2	254,2	375,2	211,2	589,2	270,2	240,2	462	254	542	450,2	242	347	350	4924	352	2	100
фрукты		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	0	100
сухофрукты		45	0	25	10	0	10	0	10	25	25	25	25	10	0	15	210	15	0	100
соки		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	0	100
мясо		70	114	106	93	54	88	66	101	120	56	88	43	82	0	77	1081	77	0	100
Куры		0	87	74	0	35	69	0	0	79	0	110	0	87	19	40	560	40	0	100
рыба		137	0	0	0	112	0	202	0	112	0	0	140	0	137	60	840	60	0	100
колбас,издел		0	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	55	0	55	15	210	15	0	100
кисло-молочн.		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	0	100
творог		0	160	0	165	23	119	0	0	11,88	103	0	0	120	0	50	702	50	0	100
сыр		0	22	0	22	22	0	29	0	22	0	23	0	0	0	10	140	10	0	100
сметана		0	40	0	40	10	0	0	0	10	10	0	0	30	0	10	140	10	0	100
масло сливочное		34	39	29	31	29	28,33	21	39	32	21	18	39,3	30	27	30	418	30	0	100
масло растит.		14	10	10	10	18	11	14	6	20	15	25	21	19	17	15	210	15	0	100
яйцо		119	13	100	14	11	62	0	103	5	61	5	105	55	50	50	703	50	0	100
сахар		38	38	44	46	24	45	31	26	35	46	38	58	47	44	40	560	40	0	100
конд.изделия.		15	0	15	15	0	15	15	15	0	15	10	0	15	15	10	145	10	0	104
чай		0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	6	0	0	100
какао		2	0	2	0	0	2	2	0	0	0	2	2	2	2,8	1,2	17	1	0	100
дрожжи		4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	3,5	3	0	0	1	14	1	0	100
соль		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5	0	100
Молоко		336	336	304	100	472	255	370	365	252	400	348	234	186	242	300	4200	300	0	100
Угранмал		0	9	0	0	7	8	9	0	0	9	0	0	0	0	3	42	3	0	100

**Ведомость контроля за рационом питания по нетто КГКОУ ШИ 13
ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ НА 1 ЧЕЛОВЕКА с 11 до 18 лет
2016г.**

Ведомость контроля за рационом питания по нетто КГКОУ ШИ 13 ФАКТИЧЕСКИ ВЫДАНО ПРОДУКТОВ ПО ДНЯМ НА 1 ЧЕЛОВЕКА с 11 до 18 лет 2016г.																					
Наименован. продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Норма продуктов в гр.			ВСЕГО за 14 дней	ВСЕГО за день	Отклон. от нормы (+/-)	процент
	Дата																				
хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	120	1680	0	100
хлеб белый	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	2800	0	100
мука	41	36	0	20	29	1	1	12	40	1	52	37	7	3	3	20	280	20	280	0	100
круп,боб,рожки	58	79	79	60	84	75	94	93	0	57	45	74	71	112	70	70	980	70	980	0	100
картофель	284	243	287	135	216	40	240	231	533	240	342	295	201	213	250	250	3500	250	3500	0	100
овощи	496	308,5	304,2	442,2	238,2	640,2	281,5	258,2	632	284	566	512,2	278	380	400	400	5621	402	5621	2	100
фрукты	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	2800	0	100
сухофрукты	50	0	30	25	0	25	0	25	25	25	25	25	25	0	20	20	280	20	280	0	100
соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	2800	0	100
мясо	80	114	106	93	75	111	66	116	120	62	134	49	82	0	86	86	1208	86	1208	0	100
Куры	0	160	112	0	35	160	0	0	103	0	110	0	109	49	60	60	838	60	838	0	100
рыба	238	0	0	0	161	0	282	0	140	0	0	140	0	162	80	80	1123	80	1123	0	100
колбас,издел	0	0	0	60	0	0	0	0	0	60	0	60	0	100	20	20	280	20	280	0	100
кисло-молочн.	180	180	180	180	180	180	183,3	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2523	180	2523	0	100
творог	0	170	0	200	23	158	0	0	12	138	0	0	141	0	60	60	842	60	842	0	100
сыр	0	27	0	27	27	0	29	0	29	0	29	0	0	0	12	12	168	12	168	0	100
сметана	0	40	0	40	10	0	0	0	10	10	0	0	30	0	10	10	140	10	140	0	100
масло сливочное	41	49	33	38	27,92	41	37	43	36	25	22	41,3	21	34	35	35	489	35	489	0	100
масло растит.	18	13	14	12	20	13	14	8	22	19	28	23	25	23	18	18	252	18	252	0	100
яйцо	119	13	100	14	11	62	0	103	5	61	5	105	55	50	50	50	703	50	703	0	100
сахар	40	70	45	48	32	50	32	27	40	53	43	57	47	46	45	45	630	45	630	0	100
конд.изделия.	15	0	20	25	0	20	20	25	0	25	15	0	25	20	15	15	210	15	210	0	100
чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	6	0	6	0	100
какао	2	0	2	0	0	2	2	0	0	0	2	2	2	2,8	1,2	1,2	17	1	17	0	100
дрожжи	7	0	0	0	7	0	0	0	0	0	7	7	0	0	2	2	28	2	28	0	100
соль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	98	7	98	0	100
Молоко	336	336	304	100	472	255	370	365	252	400	348	234	186	242	300	300	4200	300	4200	0	100
Крахмал	0	9	0	0	7	8	9	0	0	9	0	0	0	0	3	3	42	3	42	0	100

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак 8-00	Завтрак 8-00	Завтрак 8-00	Завтрак 8-00	Завтрак 8-00
Каша манная	Запеканка с творогом со сметаной	Каша «Дружба»	Сосиска отварная	Каша молочная с пшенной крупой
200 250 100/100	150/30 150/30	200 250	200 250	50/60
Омлет натуральный	Хлеб	Омлет натуральный	Рагу из овощей	200/250
75 100 200	75/8/20 100/10/26 200	Хлеб	Хлеб с сыром	75/20 100/26
Какао на молоке	Хлеб с маслом с сыром	Какао на молоке	Чай с сахаром с молоком	Хлеб с маслом с сыром
Обед 13-00	Обед 13-00	Обед 13-00	Обед 16-00	Чай с сахаром с молоком
Салат из свеклы с зеленым горошком	Салат из свежих овощей	Винегрет	Салат из морской капусты	Обед 16-00
80 100 250 250	80 100 250 250	80/100	80 100	Салат «Витаминный»
Суп гороховый с мясом	Свекольник с мясом со сметаной	Рассольник ленинградский	Борщ с мясом со сметаной	Суп с вермишелью и курицей
200 250 20/20	200	250	250/10 300/10	250/10 300/10
Капустная запеканка с мясом, соус	Жаркое по-домашнему с мясом	Рагу из птицы с овощами	Гуляш из мяса	Печень тушенная в соусе
200 250 20/20	200	200/250	Пюре гороховое	150
Компот из сухофруктов	Кисель	Компот из сухофруктов	Компот из свежих плодов	Картофельное пюре
80 120 80	80 120	200	200	Кисель
Хлеб ржаной йодированный	Хлеб ржаной йодированный	Хлеб ржаной йодированный	Хлеб ржаной йодированный	Хлеб ржаной йодированный
Полдник-16-00	Полдник 16-00	Полдник 16-00	Полдник 16-00	Полдник 16-00
Булочка «Веснушка»	Кекс «Сливочный»	Печенье	Печенье	Ватрушка с творогом
50 200	50/80 200	15/25	15/25	50/20
Сок	Молоко	Сок	Сок	Молоко
Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты
Ужин 19-00	Ужин 19-00	Ужин 19-00	Ужин 19-00	Ужин 19-00
Помидор	Помидор	Огурец	Огурец	Огурец свежий
30 50/50 75/50 180	30 150 75/50 180	30 200	30 200	200/250
Рыба тушенная с овощами	Каша гречневая рассыпчатая	Плов с мясом	Ленивые вареники с творогом.	Биточки рыбные в соусе
Картофельное пюре	Птица тушенная в соусе	Хлеб с маслом	Соус сметанный	Рис отварной
75/8 100/10 200/10 200/15	75/100 200	75/8 100/10 200/10/15	Хлеб с маслом	150
Хлеб с маслом	Хлеб	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб
Чай с конфетами	Сок	Чай с конфетой	Напиток из шиповника	Сок
200/10 200/15	200	200	75/8 100/10 200	75 100 200

