



### НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню с сентября 2018 г. для школьников с 11 лет (обед, полдник)

№	Продукты	Количество продуктов в г, мл, нетто	%	Норма в день обед, полдник 40% , нетто в г	Фактически получено, г										за 10 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни												
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной**	120	50	60	60	40	40	80	40	40	105	40	40	80	565	57	94
2	Хлеб пшеничный**	200	50	100	120	62	70	100	102	40	120	70	90	150	924	92	92
3	Мука**	20	50	10	4	32	2	15	4	30			7		93	9	93
4	Крупы, бобовые	50	50	25			10		35		65	75		40	225	23	90
5	Макаронные изделия	20	50	10	65								25		90	9	90
6	Картофель	188	50	94	80	175	40	75	230	30	50	80		90	850	85	90
7	Овощи, зелень	320	50	160	36	160	376	55	28	406	40	57	268	26	1452	145	91
8	Фрукты свежие	185	50	93	210			150	6		210			210	786	79	85
9	Фрукты сухие	20	50	10		30	30			30					90	9	90
10	Сахар	45	50	23	20	25	15	25	30	25	19	15	40	4	218	22	97
11	Соки	200	50	100		200		200		200			200		800	80	80
12	Кондитерские изделия	15	50	8							30	25	20		75	8	100
14	Какао	1,2	50	1					3				3		6	1	100
15	Чай	0,4	50	0	0,6				0,6			0,6			2	0	90
16	Мясо жилованное	78	50	39		17	90		94	95	16			40	352	35	90
17	Цыплята 1 категории	53	50	27		94						100	45		239	24	90
18	Колбасные изделия	19,6	50	10	71									17	88	9	90
19	Рыба - филе	77	50	39	40			110				60	140		350	35	91
20	Молоко (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	300	50	150		16	200	50	130		350	200	130	150	1226	123	82
21	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5 %, 3,2%)	180	50	90	200			200			200			200	800	80	89
22	Творог	60	50	30		139				139					278	28	93
23	Сметана	10	50	5	8		5	5	15	5	10				48	5	96
24	Сыр, сыр плавленый, брын	11,8	50	6			18		18			18			54	5	92
25	Масло сливочное	35	50	18	10	24	15	10	20	24	5	15	24	10	157	16	90
26	Масло растительное	18	50	9		15	17	10		14	5	10	10		81	8	90
27	Яйцо диетическое	40	50	20		27		125		20				7	179	18	90
28	Соль	7	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	35	4	100

\* среднесуточные нормы продуктов питания указаны в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" приложение 8 "Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том

\*\* - мучное изделие промышленного производства посчитано к норме муки пшеничной (3 день)

булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного (1,4,5,9,10,11,12 дни)

булочное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба ржаного (2 дни)



Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180/5	7,2	5,1	46,2	259		6,11	0,00	0,07	0,13	1,08	24,35	212,00	9,13	0,95
макаронные изделия	65	65		7,2	1,0	46,2		40,00	2,60								
соль йодированная	1	1						12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700	3,50								
Чай с сахаром (№685-2004)			200	0,2	0,0	19,9	80		1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай - заварка	0,6	0,6		0,12	0,00	0,04		450,00	0,27								
сахар	20	20		0,1	0,0	19,9		50,00	1,00								
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	16,4	80	45,00	1,80	0,00	0,03	0,00	0,32	7,00	31,00	8,20	0,58
Хлеб пшеничный витаминизированный			40	3,0	0,4	19,4	93	45,00	1,80	0,00	0,02	0,00	0,03	2,99	13,00	2,74	0,31
<i>Полдник</i>				6,96	18,48	34,08	406		16,01	0,00	0,15	0,03	1,64	260,71	333,35	16,79	0,68
Кисломолочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Мучное изделие пром. пр-ва			40	1,36	12,08	25,88	218	100,00	4,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
<b>ИЛИ</b>																	
Кисломолочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов, персиков)			210	1,0	0,3	24,2	79	110,00	23,10	9,46	0,07	0,00	0,35	40,73	72,56	18,23	0,00
Булочное изделие пром. пр-ва			100	3,40	4,50	40,00	214	100,00	10,00	0,00	0,05	0,03	1,64	20,71	67,35	11,59	0,65
							426										





**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания детей с 11 лет и старше**

**3 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>				<b>28,8</b>	<b>31,7</b>	<b>87,4</b>	<b>848</b>		<b>66,54</b>	<b>28,81</b>	<b>0,39</b>	<b>0,14</b>	<b>1,66</b>	<b>206,48</b>	<b>308,12</b>	<b>55,50</b>	<b>5,88</b>
<b>Борщ из свежей капусты со сметаной</b>			<b>250/5</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	<b>17,0</b>	<b>156</b>		<b>9,38</b>	<b>2,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,56</b>	<b>46,13</b>	<b>69,87</b>	<b>15,49</b>	<b>1,01</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40		0,8	0,0	7,9		25,00	1,33								
капуста свежая белокачанная	45	40		0,7	0,0	2,2		25,00	1,13								
свекла с 01.03 - 25%	53	40		0,7	0,0	4,3		25,00	1,33								
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10		0,1	0,0	0,7		25,00	0,31								
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4		0,2	0,0	0,8		130,00	0,52								
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,35								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
сметана	5	5		0,1	1,0	0,2		180,00	0,90								
<b>Тефтели из говядины с рисом с маслом №474-2004</b>			<b>100/5</b>	<b>15,1</b>	<b>18,4</b>	<b>9,1</b>	<b>262</b>		<b>38,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>17,05</b>	<b>56,02</b>	<b>10,17</b>	<b>0,98</b>
говядина полуфабрикат	74	74		14	9	0		450,0	33,3								
крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,01		50,0	0,5								
лук репчатый	24,5	21		0,4	0,0	2,0		30,0	0,7								
масло растительное	5	5		0	4,995	0		110,0	0,6								
соль йодированная	2	2						12,0	0,02								
масло сливочное на полив	5	5		0,0	4,1	0,0		700,0	3,5								
				3,34	4,27	27,88			163								
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3,6</b>	<b>4,9</b>	<b>30,6</b>	<b>180</b>		<b>9,70</b>	<b>13,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>43,08</b>	<b>112,60</b>	<b>15,00</b>	<b>1,20</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	201	151		3,0	0,2	29,7		25,00	5,02								
01.11.-31.12. -30%	216	151							0,00								
01.01-29.02 - 35%	233	151							0,00								
01.03 - 40%	252	151							0,00								
молоко питьевое	18	18		0,5	0,6	0,8		65,00	1,17								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
										или							
<b>Капуста тушенная (р.534-2004)</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>5,0</b>	<b>15,6</b>	<b>127</b>		<b>8,62</b>	<b>42,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>3,44</b>	<b>102,70</b>	<b>76,71</b>	<b>39,38</b>	<b>1,50</b>











## ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей с 11 лет и старше

**6 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>				<b>30,8</b>	<b>28,6</b>	<b>95,9</b>	<b>906</b>		<b>50,09</b>	<b>15,89</b>	<b>0,19</b>	<b>18,90</b>	<b>2,26</b>	<b>104,71</b>	<b>304,07</b>	<b>56,36</b>	<b>6,50</b>
				<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>9,8</b>	<b>142</b>										
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (№124-2004)</b>			<b>250/5</b>	<b>5,0</b>	<b>7,8</b>	<b>10,8</b>	<b>154</b>		<b>13,62</b>	<b>4,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,90</b>	<b>0,32</b>	<b>34,90</b>	<b>59,96</b>	<b>21,48</b>	<b>1,01</b>
говядина 1 категории	21	16		3,0	2,0	0,2		280,00	5,88								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16							0,00								
капуста белокочанная свежая	63	50		<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>		25,00	1,56								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30		0,6	0,0	5,9		25,00	1,00								
01.11.-31.12. -30%	43	30							0,00								
01.01-29.02 - 35%	46	30							0,00								
01.03. - 40%	50	30							0,00								
морковь - до 01.01 - 20%	16	13		0,2	0,0	0,9		25,00	0,41								
с 01.01 - 25%	17	13							0,00								
лук репчатый	12	10		0,2	0,0	1,0		30,00	0,36								
масло сливочное	5	5		0,0	5,0	0,0		700,00	3,50								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
сметана	5	5		0,1	0,8	0,2		180,00	0,90								
				20,1	21,0	21,2	<b>473</b>										
<b>Говядина тушеная с капустой</b>			<b>280</b>	<b>21,3</b>	<b>23,8</b>	<b>23,3</b>	<b>493</b>		<b>41,67</b>	<b>10,75</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>1,59</b>	<b>34,82</b>	<b>181,40</b>	<b>21,37</b>	<b>4,05</b>
говядина 1 категории	107	79		14,9	9,8	0,8		280,00	30,08								
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	79	79						0,00	0,00								
масса готового мяса		50															
капуста белокочанная свежая	300	281		<b>5,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,2</b>		25,00	7,50								
Томатное пюре	7	7		<b>0,3</b>	0,0	1,3		130,00	0,91								
мука пшеничная	3	3		<b>0,3</b>	0,0	2,1		29,00	0,09								
морковь - до 01.01 - 20%	19	15		0,2	0,0	1,1		25,00	0,47								
с 01.01 - 25%	20	15							0,00								
соль йодированная	1	1		0,0	0,0	0,0		12,00	0,01								
лук репчатый	36	30		0,5	0,0	2,9		30,00	1,07								
масло растительное	14	14		0,0	14,0	0,0		110,00	1,54								

ИЛИ





сахар	4	4		0,0	0,0	4,0		50,00	0,20								
соль йодированная	1	1						12,00	0,01								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
вода питьевая	68	68							0,00								
<b>Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>31,40</b>	<b>128</b>		<b>5,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,91</b>	<b>13,69</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>
изюм	25	25		0,5		16,5		180,00	4,50								
сахар	15	15		0,0	0,0	14,9		50,00	0,75								
<b>ИЛИ</b>																	
<b>Молоко кипяченое 2,5%</b>		210	200	5,59	6,38	9,38	145	60,00	12,60	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13
<b>Бутерброд с повидлом</b>			<b>25/35</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>	<b>46,9</b>	<b>239</b>		<b>5,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	25	25		1,9	0,2	12,1		45,00	1,13								
повидло фруктовое	35	35		0,1	0,0	34,8		120,00	4,20								
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>60</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>24,6</b>	<b>120</b>	<b>45,00</b>	<b>2,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,00</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>93</b>	<b>45,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,99</b>	<b>13,00</b>	<b>2,74</b>	<b>0,31</b>
<b>Полдник</b>																	
				<b>7,6</b>	<b>24,5</b>	<b>34,9</b>	<b>390,8</b>		<b>18,01</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>260,7</b>	<b>333,4</b>	<b>16,8</b>	<b>0,7</b>
<b>Кисломолочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)</b>	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
<b>Мучное изделие пром. пр-ва</b>			<b>60</b>	<b>2,04</b>	<b>18,12</b>	<b>26,70</b>	<b>278</b>	<b>100,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,64</b>	<b>20,71</b>	<b>67,35</b>	<b>11,59</b>	<b>0,65</b>
<b>ИЛИ</b>																	
<b>Кисломолочный напиток (кефир) (р. 439-2006, Москва)</b>	207	200	200	5,60	6,40	8,20	113	58,00	12,01	0,00	0,10	0,00	0,00	240,00	266,00	5,20	0,03
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов, слив, абрикосов,</b>			<b>210</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>24,2</b>	<b>79</b>	<b>110,00</b>	<b>23,10</b>	<b>9,46</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>40,73</b>	<b>72,56</b>	<b>18,23</b>	<b>0,00</b>
<b>Булочное изделие пром. пр-ва</b>			<b>100</b>	<b>7,60</b>	<b>4,80</b>	<b>54,70</b>	<b>292</b>	<b>160,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,64</b>	<b>20,71</b>	<b>67,35</b>	<b>11,59</b>	<b>0,65</b>

426

**ПРИМЕРНОЕ 10 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания детей с 11 лет и старше**

**8 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					ЦЕНА	СУММА	Витамины, мг				Минералы, мг			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал			С	В1	А (мкг рет.экв.)	Е (мг ток.экв.)	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>				<b>38,6</b>	<b>25,2</b>	<b>117,8</b>	987		<b>55,89</b>	<b>3,35</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>	<b>5,25</b>	<b>77,74</b>	<b>392,34</b>	<b>82,85</b>	<b>3,65</b>
				10,74	4,07	15,68	142		<b>17,20</b>								
<b>Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>250/60</b>	<b>11,4</b>	<b>4,6</b>	<b>17,2</b>	<b>156</b>			<b>0,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>1,89</b>	<b>22,47</b>	<b>149,43</b>	<b>21,59</b>	<b>0,75</b>
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	70	60		9,5	0,4	0,0		150,00	10,50								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80		1,6	0,1	15,8		25,00	2,66								
01.11.-31.12. -30%	114	80							0,00								
01.01-29.02 - 35%	123	80							0,00								
01.03 - 40%	134	80							0,00								
лук репчатый	18	15		0,3	0,0	1,4		30,00	0,54								
масло сливочное	5	5		0,0	4,1	0,0		700,00	3,50								
				22,07	20,29	51,36	476										
<b>Плов из отварной птицы</b>			<b>280</b>	<b>23,5</b>	<b>23,1</b>	<b>56,4</b>	<b>527</b>		<b>30,58</b>	<b>1,69</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>43,12</b>	<b>198,84</b>	<b>49,80</b>	<b>1,94</b>
кураца потрошенная 1 категории	128	100		17,6	12,3	0,4		190,00	24,32								
<b>масса отварной мякоти</b>		<b>70</b>							0,00								
крупа рисовая	75	75		5,25	0,75	52,575		50,00	3,75								
морковь - до 01.01 - 20%	26	21		0,3	0,0	1,5		25,00	0,66								
с 01.01 - 25%	28	21							0,00								
лук репчатый	25	21		0,4	0,0	2,0		30,00	0,75								
масло растительное	10	10		0	9,99	0		110,00	1,10								
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200/5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>61</b>		<b>1,02</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,16</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>
чай - заварка	0,6	0,6		0,12	0	0,0414		450,00	0,27								
сахар	15	15		0,0	0,0	15,0		50,00	0,75								
<b>Кондитерское изделие пром. пр-ва (пряник)</b>			<b>35</b>	<b>1,19</b>	<b>10,57</b>	<b>8,75</b>	<b>135</b>	<b>100,00</b>	<b>3,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,64</b>	<b>20,71</b>	<b>67,35</b>	<b>11,59</b>	<b>0,65</b>
<b>Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>93</b>	<b>45,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,99</b>	<b>13,00</b>	<b>2,74</b>	<b>0,31</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>16,4</b>	<b>80</b>	<b>45,00</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>7,00</b>	<b>31,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>
<b>Полдник</b>				<b>9,3</b>	<b>13,2</b>	<b>57,2</b>	<b>389,1</b>		<b>30,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,07</b>	<b>16,26</b>	<b>0,38</b>	<b>329,03</b>	<b>245,54</b>	<b>35,50</b>	<b>0,82</b>
<b>Бутерброд с сыром и маслом</b>			<b>30/10/18</b>	<b>4,8</b>	<b>8,6</b>	<b>35,3</b>	<b>242</b>	<b>0,00</b>	<b>19,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,66</b>	<b>0,37</b>	<b>189,10</b>	<b>132,35</b>	<b>12,27</b>	<b>0,28</b>

хлеб пшеничный	30	30		3,4	0,2	22,0		45,00	1,35								
масло сливочное	10	10		0,1	8,3	0,1		700,00	7,00								
сыр	18,5	18		1,4	0,1	13,2		600,00	11,10								
<b>Какао с молоком (№642-1996)</b>			<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>4,6</b>	<b>21,9</b>	<b>147</b>		<b>10,55</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>	<b>15,60</b>	<b>0,01</b>	<b>139,93</b>	<b>113,19</b>	<b>23,23</b>	<b>0,54</b>
какао - порошок	3,0	3,0		0,8	0,5	0,9		450,00	1,35								
молоко питьевое	130	130		3,6	4,2	6,1		65,00	8,45								
сахар	15	15		0,0	0,0	14,9		50,00	0,75								
ИЛИ																	
<b>Молоко кипяченое 2,5%</b>		210	200	5,59	6,38	9,38	145	65,00	13,65	0,52	0,03	12,00	0,00	106,00	78,30	12,18	0,13







