

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Шумаковская средняя общеобразовательная школа»
Курская область Курский район

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шумаковская
средняя общеобразовательная школа»

« 01 » апреля 2025

/Л.М. Шошина

**Меню летнего пришкольного оздоровительного
лагеря с дневным пребыванием детей при
муниципальном бюджетном образовательном
учреждении «Шумаковская средняя
общеобразовательная школа»
7-11 лет**

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
520	каша молочная "Дружба"	200	5,2	8,1	16,9	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7
1167	чай с сахаром	200	0,3	0,0	9,4	38,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0
42	сыр твердый	10	1,3	3	1,1	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	всего	520,0	14,4	22,3	78,9	607,3	0,1	0,2	1,4	0,2	345,7	70,2	324,5
	обед												
13	салат из свежих огурцов	100	2,42	4,65	1,43	40,38	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0
862	котлета мясная	120	4,1	10,0	10,2	232,0	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1
891	рис отварной	150	3,4	4,2	16,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	кондитерские изделия	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9
	хлеб ржано- пшеничный, обоготенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	1010	19	23	107	913	1	1	86	11	238	72	560
	ИТОГО		33,3	45,6	185,5	1519,9	1,3	1,7	87,6	11,2	583,9	142,0	884,3

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	завтрак												
502	рыба, запеченная с картофелем	200	17,8	19,0	22,0	250,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6
	салат весна	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,1	0,7	0,1	0,0	240,0	28,0	119,0
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0
	всего	610	32	37	104	797	0	1	3	0	671	84	516
	обед												
14	салат из свежих помидор	100	2,13	7,19	4,72	79,10	0,01	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250	2,3	3,7	17,0	64,30	0,28	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7
779	плов	180	17,3	9,3	16,8	267,00	0,00	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94,00	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	кондитерские изделия	20	3,0	3,9	29,8	166,80	0,00	0,0	0,0	0,0	10,1	11,6	12,0
42	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,09	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	хлеб ржано- пшеничный, обоготенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,00	0,00	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	910	30	25	108	822	0	5	94	4	300	94	395
	ИТОГО		62,3	62,2	211,3	1619,5	0,6	5,5	96,6	4,2	970,3	177,5	910,2

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	завтрак												
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5
31	салат из редиса с огурцом	60	1,5	2,7	1,6	52,7	0,0	0,0	2,3	0,0	20,3	7,6	52,7
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0
	сыр твердый	20	4,6	6,0	1,1	74,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	всего	540,0	24,5	37,0	71,3	727,8	0,2	0,2	4,3	0,0	392,0	48,2	285,1
	обед												
133	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	2,5	5,7	12,6	84	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6
304	рассольник со сметаной	250	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6
768	гуляш	120	16,6	7,3	5,2	162,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	хлеб ржано- пшеничный, обоготенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	980,0	35,7	24,3	112,0	845,3	0,2	5,2	78,3	35,0	144,5	147,0	581,8
	ИТОГО		60,2	61,3	183,3	1573,1	0,4	5,4	82,6	35,0	536,5	195,2	866,9

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0
619	запеканка из творога	150	14,9	11,0	12,8	143,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0
	йогурт	95	2,8	2,5	4,5	56,5	0,1	0,7	0,1	0,0	240,0	28,0	119,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	всего	585,0	30,5	21,1	84,0	585,8	0,5	1,4	0,2	12,0	635,7	83,3	254,1
	обед												
15	салат из помидоров и огурцов с м/р	100	2,98	6,15	3,73	74,2	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7
666	рыба, запеченная с сыром и помидором	90	19,6	9,2	8,5	136,1	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0
	хлеб ржано- пшеничный, обогащенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	кондитерские изделия	20	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	11,6	12,0
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	всего	970	40	30	130	903	0	2	109	6	230	117	591
	ИТОГО		70,7	51,3	213,5	1488,9	0,8	3,1	109,5	18,1	865,5	200,3	845,1

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
520	каша геркулесовая молочная	200	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8
	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
	сыр твердый	10	1,3	3	1,1	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	всего	520,0	13,0	19,5	85,1	605,0	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6
	обед												
13	салат из свежих огурцов	60	2,42	4,65	1,43	40,38	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	132,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7
727	бефстроганов	120	13,5	12,4	29,7	234	0	0	0	0	22	9,2	31
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	80,0	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7
1059	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	хлеб ржано- пшеничный, обогащенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	940	32	31	169	860	0	6	73	6	131	87	318
	ИТОГО		45,1	50,3	253,9	1464,6	0,3	6,3	87,8	7,1	301,6	172,2	589,4

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
619	запеканка из творога	200	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	йогурт	95	2,8	2,5	4,5	56,5	0,1	0,7	0,1	0,0	240,0	28,0	119,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	всего	695,0	18,8	13,9	52,1	414,8	0,5	1,3	40,2	12,0	617,7	39,3	137,0
	обед												
14	салат из белокачанной капусты с яблоками	100	2,13	6,19	4,72	79,1	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9
294	щи из свежей капусты со смет.	250	2,2	4,6	18,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0
795	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	161,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	кондитерские изделия	40	1,3	1,1	62	137	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	хлеб ржано- пшеничный, обогащенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	1090	31	27	204	1091	0	5	104	11	313	171	730
	ИТОГО		49,6	41,0	256,4	1505,9	0,7	6,4	144,5	22,6	931,2	210,6	866,6

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
520	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7
	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
	сыр твердый	10	1,3	3	1,1	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	всего	520,0	14,2	16,4	99,5	629,9	0,2	0,2	1,4	1,0	273,1	67,7	286,4
	обед												
222	икра морковная	60	2,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8
836	куры отварные	120	7,0	16,0	0,2	246,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0
	хлеб ржано- пшеничный, обоготенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего		28,6	34,2	107,8	941,9	0,5	4,4	48,7	0,1	161,1	91,4	321,5
	ИТОГО		42,8	50,5	207,3	1571,8	0,6	4,6	50,1	1,1	434,2	159,1	607,9

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
	макаронные изделия отварные с маслом	150	2,8	8,4	74,0	158,1	0	0	0	0	9,2	11,3	29,0
	бефстроганов	90	13,5	12,4	29,7	175,2	0	0	0	0	22	9,2	31
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	15,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0
	всего	540	28	28	171	749	0	0	2	0	97	44	115
	обед												
15	салат из помидоров и огурцов с м/р	100	2,98	6,15	3,73	74,2	0	0,75	29,37	4,77	25,59	25,32	33,6
306	рассольник ленинградский со смет.	250	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8
817	гуляш мясной	100	5,7	10,3	14,0	261,5	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	кондитерские изделия	20	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	11,6	12,0
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	хлеб ржано- пшеничный, обогащенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	930,0	25,1	35,6	115,7	1110,0	0,2	5,4	84,8	340,8	130,9	399,5	837,5
	ИТОГО		52,7	63,3	286,6	1859,3	0,3	5,6	87,0	340,8	228,0	443,1	952,5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	3,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5
	пудинг из творога	100	1,2	6,3	7,9	99,4	15,2	16,5	0,1	1,4	51,2	8,7	82,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	всего	560,0	19,6	31,6	77,5	700,7	15,4	16,7	2,0	2,2	230,3	41,4	200,3
	обед												
33	икра свекольная	60	2,9	6,0	5,0	56,3	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8
315	суп из овощей со сметаной	250	2,7	4,3	13,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0
666	котлета рыбная	90	8,4	6,3	10,9	151,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0
891	рис отварной	150	3,4	4,2	16,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	кондитерские изделия	20	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	11,6	12,0
	хлеб ржано- пшеничный, обогащенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	930,0	25,9	26,1	114,0	910,1	0,6	19,6	40,7	2,4	182,9	206,6	463,0
	ИТОГО		45,5	57,7	191,5	1610,8	16,1	36,2	42,7	4,7	413,1	248,0	663,3

10 день

[illegible]

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
	завтрак												
520	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	15,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	всего	510,0	16,5	20,2	99,1	676,6	0,2	0,3	3,4	1,1	193,3	59,7	209,6
	обед												
14	салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7
862	рыба, запеченная с овощами	120	19,7	9,1	19,1	213,7	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8
1168	сок фруктовый	200	1	0	13,4	94	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	кондитерские изделия	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9
	хлеб ржано- пшеничный, обоготенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего		36,9	27,1	108,4	892,6	0,4	4,9	96,4	10,6	336,9	114,9	708,3
	ИТОГО		53,4	47,3	207,5	1569,2	0,6	5,2	99,8	11,7	530,3	174,6	917,9

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	завтрак												
795	котлета куриная	90	10,3	8,1	9,4	173,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	74,0	158,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0
	всего	540	23	19	150	654	0	1	0	0	89	77	333
	обед												
13	салат из свежих огурцов	60	1,42	3,65	2,43	40,38	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250	2,3	6,7	17,0	94,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7
779	плов	180	15,3	7,3	16,8	267,0		0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0
1081	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	19,2	95,6	0,02	4	0	1,0	16	10	18
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0
	сыр твердый	10	1,3	3	1,1	46	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8
	хлеб ржано- пшеничный, обоготенный микронутр	60	4,2	1,0	16,0	107,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9
	всего	860	25	22	82	694	0	5	104	6	376	85	452
	ИТОГО	1400	48	41	232	1349	0	6	104	6	465	162	785
	Завтрак		250,3	290,0	1147,1	7781,8	17,6	23,3	87,8	30,6	3884,6	784,7	3203,6
	Обед		359,3	336,3	1505,8	10857,4	5,0	69,3	993,5	438,5	2746,9	1690,2	6388,8
	Итого за 12 дней		609,6	626,3	2652,9	18639,2	22,6	92,5	1081,3	469,1	6631,5	2474,9	9592,4
	итого за 1 день		50,8	52,2	221,1	1553,3	2,3	9,3	108,1	46,9	663,2	247,5	959,2
	% соотношение												
	Завтрак					25%							
	Обед					35%							

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на 1 чел-ка														
	нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	итого за 12 дн.	среднее	
хлеб ржаной	53	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	960,0	80,0	
хлеб пшеничный	99	105	100	100	100	100	100	100	100	105	105	100	105	1220,0	101,7	
мука пшеничная	10	13	12		18		25			14	14	14	14	124,0	10,3	
крупы, бобовые,мак.	30	35	32	40	25	43	35	32	30	0	37	28	31	368,0	30,7	
овощи	185	185	200	210	218	215	227	180	186	215	192	194	195	2417,0	201,4	
фрукты свежие	122	100	100	150	100	100	250	100	100	100	150	100	140	1490,0	124,2	
сок	132	0	200	200	0	200	200	0	200	200	200	200	0	1600,0	133,3	
мясо говядины 1 кат	46	37	72	55	30	83	30	30	81	30	33	30	41	552,0	46,0	
птица	23	60	0	0	0	0	0	48	48	0	60	0	60	276,0	23,0	
рыба	38	0	120	0	120	0	120	0	0	125	0	132	0	617,0	51,4	
молоко, кисло-молочн.	198	253	180	200	190	288	0	265	180	283	285	278	0	2402,0	200,2	
творог	33	0	0	0	140	0	120	0	0	140	0	0	0	400,0	33,3	
сметана	6,6	10	10	10	0	0	10	10	10	10	0	0	10	80,0	6,7	
сыр	6,6	10	0	20	0	10	0	10	0	0	20	0	10	80,0	6,7	
масло сливочн.	20	22	23	25	10	27	10	20	10	27	27	29	10	240,0	20,0	
масло растител.	10	11	9	9	13	12	10	9	12	11	5	8	11	120,0	10,0	