



«Утверждаю»

Директор

МОБУ ООШ № 14 п. Сосновка

О.Н.Бекер

(ФИО)

«01» марта 2024 год

Примерное

Примерное

10-ти дневное цикличное меню

Горячих школьных обедов для

организации питания детей с 12 до 18 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2015; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия / Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.; Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Псрееичный. - К.: Л.С.Кв 2005; Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели плюс, 2012; Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г. Продукция промышленного выпуска.

| День 2 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет | | | | | | | |
|---|--|-------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г блюда,гр | Вес блюда, гр | Пищевые вещества,гр | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Обед | | | | | | | |
| № 14,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 150 | 150 | 1,69 | 9,27 | 7,08 | 118,65 |
| № 112,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 300,00 | 300,00 | 3,07 | 6,32 | 26,28 | 130,8 |
| № 340,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Рыба, запеченная с картофелем по -русски | 240,00 | 240,00 | 16,00 | 8,90 | 22,70 | 235,00 |
| № 417,ДеЛи плюс, 2016. – 329 с. | Напиток из плодов шиповника | 1/200 | 200,00 | 0,67 | 0,27 | 20,75 | 88,20 |
| Пром. выпуск | Яблоко | 100,00 | 100,00 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 49,50 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| | Итого обед: | | 1097,00 | 29,82 | 26,34 | 133,73 | 849,91 |
| | Итого за день: | | 1097,00 | 29,82 | 26,34 | 133,73 | 849,91 |

| | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50-60%калорийности | (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | | |
|--------------------------|--------------------|----------------|--|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------|----------|------------------------|------------------------------|---|----------|------------------------|--------------|---------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Фактическое значение (%) | 0,00 | 849,91 | 849,91 | | | Белки | Жиры | Углеводы | 544-680 | Белки | Жиры | Углеводы | 816-952 | | |
| | | | | | | НОРМА | | | | НОРМА обеда 30-35% | | | | | |
| | | | | | | завтраки 20-25% | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | Фактическое среднее значение за обеда 30-35% | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| | | | | | | Фактическое среднее значение за | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 29,82 | 26,34 | 133,73 | 849,91 |
| | | | | | | Нормативное значение при 50-60% | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1360-1632 | | | | | |
| | | | | | | Фактическое значение (%) | 29,82 | 26,34 | 133,73 | 849,91 | | | | | |

День 3

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г блюда,гр | Вес блюда, гр | Пищевые вещества,гр | | | Энергетическая ценность |
|---|---|----------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| № 13,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 100,00 | 0,77 | 6,08 | 2,38 | 67,3 |
| № 82,ДеЛи плюс, 2015 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/15 | 265,00 | 2,15 | 6,18 | 16,51 | 110,67 |
| № 396,профессор Перевалов А.Я,Кашина Е.В., 2013 | Жаркое по-домашнему из мясных консерв"Говядина тушёная" | 200 | 200 | 18,7 | 18,36 | 15,73 | 312,4 |
| Пром. выпуск | Сок яблочный | 1/200 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром. выпуск | Банан | 1/100 | 100,00 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 42,00 | 42,00 | 2,77 | 0,50 | 14,02 | 72,78 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| | Итого обед: | | 977,00 | 32,55 | 32,37 | 125,73 | 917,21 |
| | Итого за день: | | 977,00 | 32,55 | 32,37 | 125,73 | 917,21 |

День 4

Сезон: Весна-Лето

12-18 лет

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г | Вес | Пищевые вещества,гр | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | блюда,г р | блюда, гр | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Обед | | | | | | |
| № 106,Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Помидор свежий | 100,00 | 100,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| № 145,профессор Перевалов,Кашина Е.В. 2013 г. | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250,00 | 250,00 | 5,48 | 5,26 | 16,53 | 135,75 |
| № 381,Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я.,Кашина Е.В. 2013 г. | Шницели мясные с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 12,80 | 12,50 | 14,30 | 226,00 |
| № 694,Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005 | Картофельное пюре | 180 | 180,00 | 3,78 | 9,54 | 26,46 | 135,00 |
| № 349,/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 200,00 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| Пром. выпуск | Апельсин | 100,00 | 100,00 | 0,99 | 0,22 | 8,91 | 44,00 |
| | Итого обед: | | 1037,00 | 32,76 | 28,95 | 148,28 | 925,31 |
| | Итого за день: | | 1037,00 | 32,76 | 28,95 | 148,28 | 925,31 |

| День 6 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет | | | | | | | |
|--|---|-------------------|---------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г блюда,гр | Вес блюда, гр | Пищевые вещества,гр | | | Энергетиче ская ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Обед | | | | | | |
| № 102, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 123 | Помидор свежий | 100,00 | 100,00 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| № 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250,00 | 250,00 | 5,88 | 10,82 | 16,32 | 171,00 |
| № 723, Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г. | Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 12,55 | 15,58 | 1,30 | 260,00 |
| № 723, Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий, 2013 г. | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) | 200 | 200 | 4,09 | 6,43 | 30,3 | 166,6 |
| Пром. выпуск | Сок персиковый | 1/200 | 200,00 | 0,60 | 0,20 | 30,40 | 125,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 60,00 | 60,00 | 4,73 | 0,60 | 28,97 | 140,28 |
| | Итого обед: | | 947,00 | 31,39 | 34,27 | 123,44 | 951,78 |
| | Итого за день: | | 947,00 | 31,39 | 34,27 | 123,44 | 951,78 |

| Фактическое значение (%) | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50-60% калорийности | (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | Калорийность (Ккал) | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) |
|--------------------------|-----------------|-------------|--|---------------------------|----------------------------------|---------------------|------------------|------|----------|---------------------|
| | | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | 544-680 | 816-952 | 1360-1632 | | | | | | | |
| | 0,00 | 951,78 | 951,78 | | 951,78 | | | | | |

| Фактическое значение (%) | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) |
|---------------------------------|------------|-----------|---------------|---------------------|
| | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1360-1632 |
| Нормативное значение при 50-60% | | | | |
| Фактическое значение (%) | 31,39 | 34,27 | 123,44 | 951,78 |

| НОРМА | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность (Ккал) | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | |
|---|---------|---------|------------|---------------------|--|---------|-----------|---------------------|---------|
| | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НОРМА завтраки 20-25% | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | НОРМА обеды 30-35% | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| Фактическое среднее значение за завтраки 20-25% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Фактическое среднее значение за обеды 30-35% | 31,39 | 34,27 | 123,44 | 951,78 |

| День 7 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет | | | | | | | |
|---|---|----------|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------|
| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г | Вес | Пищевые вещества,гр | | | Энергетическая ценность |
| | | блюда,гр | блюда, гр | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Обед | | | | | | |
| № 13,Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 100,00 | 0,77 | 6,08 | 2,38 | 67,3 |
| № 82,ДеЛи плюс, 2015 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250/15 | 265,00 | 2,05 | 5,90 | 15,76 | 105,64 |
| № 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай) | 120,00 | 120,00 | 11,70 | 5,94 | 4,56 | 126,00 |
| №168,ДеЛи принт, 2011. - 584 с. | Рис отварной | 180,00 | 180,00 | 4,20 | 6,30 | 43,92 | 251,64 |
| № 394,ДеЛи плюс, 2016. – 318 с. | Компот из изюма | 1/200 | 200,00 | 0,34 | 0,08 | 29,84 | 122,20 |
| Пром. выпуск | Яблоко | 100,00 | 100,00 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 49,50 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 60,00 | 60,00 | 4,73 | 0,60 | 28,97 | 140,28 |
| | Итого обед: | | 1062,00 | 26,67 | 25,78 | 148,56 | 926,66 |
| | Итого за день: | | 1062,00 | 26,67 | 25,78 | 148,56 | 926,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------|--|---------------------------|----------------------------------|--|------------------|------|----------|---------------------|--|------------------|------|----------|---------------------|
| | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50-60% калорийности | (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) |
| | 544-680 | 816-952 | 1360-1632 | | 926,66 | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Фактическое значение (%) | 0,00 | 926,66 | 926,66 | | 926,66 | | | | | | | | | | |

| | | | | |
|---------------------------------|------------|-----------|---------------|---------------------|
| | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) |
| | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1360-1632 |
| Нормативное значение при 50-60% | | | | |
| Фактическое значение (%) | 26,67 | 25,78 | 148,56 | 926,66 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|------------|--------------|--|---------|-----------|--------------|--------------|
| НОРМА | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | НОРМА обеды 30-35% | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| завтраки 20-25% | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| Фактическое среднее значение за завтраки 20-25% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Фактическое среднее значение за обеды 30-35% | 26,67 | 25,78 | 148,56 | 926,66 |

| День 8 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет | | | | | | | |
|---|--|----------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г блюда,гр | Вес блюда, гр | Пищевые вещества,гр | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Обед | | | | | | | |
| № 25,Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Салат из свежих помидоров и яблок | 100,00 | 100,00 | 0,80 | 5,20 | 5,77 | 73,10 |
| № 289 Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. | Рагу из птицы | 240 | 240 | 12,6 | 19,18 | 20,8 | 281,22 |
| № 104,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 285 | 285 | 2,5 | 3,20 | 17,54 | 120,84 |
| Пром. выпуск | Сок яблочный | 1/200 | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 5,51 | 0,70 | 33,79 | 163,66 |
| Пром. выпуск | Банан | 1/100 | 100,00 | 1,65 | 0,55 | 23,10 | 105,60 |
| | Итого обед: | | 1032,00 | 26,50 | 29,27 | 133,55 | 893,32 |
| | Итого за день: | | 1032,00 | 26,50 | 29,27 | 133,55 | 893,32 |

| Фактическое значение (%) | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50-60% калорийности | (2-х разовое питание) (%) | Фактическое значение (%) за день | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | | |
|--------------------------|-----------------|-------------|--|---------------------------|----------------------------------|--|---------|----------|---------------------|------------------|---|----------|---------------------|--------------|---------|
| | | | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | 544-680 | 816-952 | 1360-1632 | | | | | | | | | | | | |
| | 0,00 | 893,32 | 893,32 | 893,32 | 893,32 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | НОРМА | | | | | | | | | |
| | | | | | | завтраки 20-25% | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | НОРМА обеды 30-35% | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| | | | | | | <i>фактическое среднее значение за завтраки 20-25%</i> | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | <i>Фактическое среднее значение за обеды 30-35%</i> | 26,50 | 29,27 | 133,55 | 893,32 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углевоь | Калорийн ось (Ккал) |
|--|------------|-----------|-------------|---------------------|
| Нормативное значение при 50-60% | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1360-1632 |
| Фактическое значение (%) | 26,50 | 29,27 | 133,55 | 893,32 |

| День 10 Сезон: Весна-Лето 12-18 лет | | | | | | | |
|---|---|-------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда,гр | Вес,г блюда,гр | Вес блюда, гр | Пищевые вещества,гр | | | Энергетическая ценность |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Обед | | | | | | |
| №106.- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Огурец свежий | 100,00 | 100,00 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| № 134.Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Талешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г. | Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 1/250/15/5 | 265,00 | 6,80 | 18,25 | 5,00 | 196,40 |
| № 295.Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236 | Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным | 100,00 | 100,00 | 12,55 | 15,58 | 1,30 | 260,00 |
| № 694,Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: А.С.К., 2005 | Картофельное пюре | 180 | 180,00 | 3,78 | 9,54 | 26,46 | 135,00 |
| № 349/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,8 |
| Пром. выпуск | Хлеб ржаной | 37,00 | 37,00 | 2,44 | 0,44 | 12,35 | 64,10 |
| Пром. выпуск | Хлеб пшеничный | 60,00 | 60,00 | 4,73 | 0,60 | 28,97 | 140,28 |
| | Итого обед: | | 942,00 | 31,76 | 44,60 | 108,72 | 942,58 |
| | Итого за день: | | 942,00 | 31,76 | 44,60 | 108,72 | 942,58 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

150

| | | | | |
|--------------------------|--------------------|----------------|---|------------------------------|
| | завтрак 20-25 % | обед 30-35% | Нормативное значение при 50- 60% калорийности | (2-х разовое питание) (%) |
| | 544-680 | 816-952 | 1360-1632 | |
| Фактическое значение (%) | 0,00 | 942,58 | 942,58 | 942,58 |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|------------|------------------------|--|------------------|-----------|--------------|------------------------|
| | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) | | Пищевые вещества | | | Калорийность (Ккал) |
| | Белки | Жиры | Углеводы | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| НОРМА | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | НОРМА обеда 30-35% | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| фактическое среднее значение за завтраки 20- 25% | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | Фактическое среднее значение за обеда 30-35% | 31,76 | 44,60 | 108,72 | 942,58 |

| | | | | |
|---------------------------------|------------|-----------|---------------|------------------------|
| | Белки (гр) | Жиры (гр) | Углеводы (гр) | Калорийность (Ккал) |
| | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1360-1632 |
| Нормативное значение при 50-60% | | | | |
| Фактическое значение (%) | 31,76 | 44,60 | 108,72 | 942,58 |

| | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | Энергетическая ценность |
|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|----------------------------|
| | Белки | Белки | Жиры | Жиры | Углеводы | Углеводы | | |
| НОРМА обеда 30-35% | 27-31,5 | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 114,9-134,05 | 816-952 | 816-952 |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30- 35%</i> | 310,15 | 31,02 | 316,66 | 31,67 | 1307,87 | 130,79 | 9204,58 | 920,46 |
| Итого 10 дней норма обеда 30-35% | 27-31,5 | | 27,6-32,2 | | 114,9-134,05 | | 816-952 | |
| <i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30- 35%</i> | 310,15 | 31,02 | 316,66 | 31,67 | 1307,87 | 130,79 | 9204,58 | 920,46 |

| Блюдо | Масса порций в граммах 12-18 лет(дни) | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п) | 100 | 150,00 | 100 | 100,00 | 100 | 100,00 | 100 | 100 | 100,00 | 100 |
| Первое блюдо | 250,00 | 300,00 | 265 | 250 | 250 | 250 | 265 | 285,00 | 250 | 265 |
| Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы) | 100,00 | 0,00 | 0 | 100 | 120 | 100 | 120 | 0 | 120 | 100 |
| Гарнир | 180,00 | 0,00 | 0 | 180 | 180 | 200 | 180 | 0 | 180 | 180 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок | 200,00 | 200,00 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200,00 | 200 |
| Фрукты | 0,00 | 100,00 | 100,00 | 100 | 0 | 0 | 100 | 100 | 100 | 0 |
| хлеб пшеничный | 70,00 | 70,00 | 70,00 | 70,00 | 45,00 | 60,00 | 60,00 | 70,00 | 30,00 | 60,00 |
| хлеб ржаной | 42,00 | 37,00 | 42,00 | 37,00 | 30,00 | 37,00 | 37,00 | 37,00 | 37,00 | 37,00 |
| сок | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 |

| Среднее за 10 дней | |
|--------------------|-------------|
| 1050 | 105 |
| 2630 | 263 |
| 760 | 76 |
| 1280 | 128 |
| 2000 | 200 |
| 600 | 60 |
| 605 | 60,5 |
| 373 | 37,3 |
| 600 | 60 |

| Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет | |
|---|--------------|
| | Обед |
| 1 день | 942 |
| 2 день | 1097 |
| 3 день | 977,00 |
| 4 день | 1037 |
| 5 день | 925 |
| 6 день | 947 |
| 7 день | 1062 |
| 8 день | 1032 |
| 9 день | 1017 |
| 10 день | 942 |
| Норма | 800 |
| Фактическое среднее значение за 10 дней | 997,8 |

Ведомость контроля за рационом питания 12 лет и старше

| п/п | Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции в | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека | | | | | | | | | | ИТОГО | в среднем | Отклонение от нормы в % (+/-) | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------------|---|-----|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|---------|-----------|-------------------------------|------|------|-----|-----|------|
| | | | " " | " " | 24г. | " " | " " | 24г. | " " | " " | 24г. | " " | | | | " " | 24г. | " " | " " | 24г. |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | | | | | | | |
| 1 | Хлеб ржаной | 36 | 42 | 37 | 42 | 37 | 30 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 373 | 37,30 | 3,61 | | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 60 | 70 | 73 | 70 | 100 | 45 | 86 | 60 | 70 | 30 | 70 | 674 | 67,40 | 12,33 | | | | | |
| 3 | Мука пшеничная | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 | 23,71 | 1,2 | 0 | 1 | 3,7 | 0 | 35,81 | 3,58 | -40,32 | | | | | |
| 4 | Крупы, бобовые | 15 | 5 | 15 | 0 | 20 | 85,2 | 20 | 59,8 | 0 | 0 | 5 | 210 | 21,00 | 40,00 | | | | | |
| 5 | Макаронные изделия | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 61,2 | 0 | 61,2 | 6,12 | 2,00 | | | | | |
| 6 | Картофель | 56,1 | 208 | 177 | 124 | 203 | 0 | 135,4 | 20 | 196 | 50 | 228 | 1341,4 | 134,14 | 139,11 | | | | | |
| 7 | Овощи, в т.ч. Томат-пюре и з | 96 | 213 | 171 | 193,6 | 123 | 101 | 204 | 214,2 | 122 | 149,7 | 131 | 1621,74 | 162,17 | 68,93 | | | | | |
| 8 | Фрукты свежие | 55,5 | 28 | 100 | 100 | 100 | 0 | 39 | 100 | 139 | 140 | 0 | 746 | 74,60 | 34,41 | | | | | |
| 9 | Сухофрукты | 6 | 3,7 | 20 | 0 | 12 | 37 | 0 | 20 | 0 | 0 | 50 | 142,7 | 14,27 | 137,83 | | | | | |
| 10 | Соки плодовоовощные | 60 | 0 | 0 | 200 | 0 | 0 | 200 | 0 | 200 | 0 | 0 | 600 | 60,00 | 0,00 | | | | | |
| 11 | Мясо 1й категории | 23,4 | 40 | 0 | 95 | 86 | 85 | 0 | 0 | 40 | 111 | 22,2 | 479,4 | 47,94 | 104,87 | | | | | |
| 12 | Птица | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 39,25 | 109,25 | 0 | 129,6 | 0 | 70 | 348,1 | 34,81 | 118,93 | | | | | |
| 13 | Рыба (филе), в т.ч. Соленое | 23,1 | 0 | 85 | 0 | 0 | 0 | 0 | 73,2 | 0 | 0 | 0 | 158,2 | 15,82 | -31,52 | | | | | |
| 14 | молоко | 105 | 0 | 0 | 0 | 28,4 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0 | 28,4 | 72,8 | 7,28 | -93,07 | | | | | |
| 15 | кисломолочная пищевая прол | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 16 | творог | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 17 | сыр | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 18 | сметана | 3 | 15 | 20 | 15 | 0 | 12,6 | 0 | 15 | 0 | 0 | 10 | 87,6 | 8,76 | 192,00 | | | | | |
| 19 | масло сливочное | 10,5 | 11,1 | 7 | 5 | 12 | 1 | 8,5 | 12 | 0 | 6 | 11,3 | 73,9 | 7,39 | -29,62 | | | | | |
| 20 | масло растительное | 5,4 | 25 | 12 | 11 | 12 | 15 | 20 | 20 | 15,9 | 5,4 | 11 | 147,3 | 14,73 | 172,78 | | | | | |
| 21 | яйцо | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 38 | 0 | 0 | 2,8 | 3 | 0 | 43,8 | 4,38 | -63,50 | | | | | |
| 22 | сахар | 10,5 | 4,5 | 11 | 3 | 20 | 20 | 3 | 16,4 | 0 | 24 | 20 | 121,9 | 12,19 | 16,10 | | | | | |
| 23 | кондитерские изделия | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 24 | чай | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 25 | какао-порошок | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 26 | кофейный напиток | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 27 | дрожжи хлебопекарные | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 28 | крахмал | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | -100,00 | | | | | |
| 29 | соль | 1,5 | 0 | 3,6 | 3,6 | 2,5 | 0,55 | 4,8 | 6,7 | 2 | 2,5 | 1 | 27,25 | 2,73 | 81,67 | | | | | |
| 30 | специи | 0,6 | 0 | 0 | 0,18 | 0,06 | 0 | 0 | 0,658 | 0,01 | 0,26 | 0,2 | 1,368 | 0,14 | -77,20 | | | | | |

«Утверждаю»

Директор

М__У__ОШ №__п. _____

(ФИО)