



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЛТО «ПроФи»

Большакова М.М.

2025 г.

« » документов



«УТВЕРЖДЕНО»

директором МАОУ «СШ № 2 г. Перевоза»

И.В. Круглова

2025 г.

« » документов

10-дневное цикличное меню горячего питания (завтрак, обед) для лагеря труда и отдыха

Возрастная группа:
12-18 лет (завтрак, обед)

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 (1 неделя)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6.33	12.55	39.63	282.12	33
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	62.8	4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4.68	5.12	30.22	167.02	41
ЗАВТРАК	Йогурт сладкий 1,5% жираности	210	4.61	3.15	12.39	109.2	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	25.39	32.05	111.51	804.75	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	120	0.84	0.12	2.28	14.4	7
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	80	9.80	8.40	0.00	78.4	56
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250	4.72	6.05	22.17	192.63	10
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	280	26.21	23.32	33.96	380.8	18
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.86	0.18	24.94	123.3	45
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.5	50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1244	47.71	40.15	169.36	1166.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2014	73.10	72.20	280.87	1971.38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2014	73.10	72.20	280.87	1971.38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2014	73.10	72.20	280.87	1971.38	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 75
Витамин В1 1.2
Витамин В2 2
Витамин А 0.1
Витамин D 0.47

Кальций 955.20
Фосфор 1243.10
Магний 300.00
Железо 9.30
Калий 955.00
Йод 0.10

Селен 0.02
Фтор 2.62

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 (1 неделя)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	230	19.92	18.47	34.82	433.49	38
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	13.20	67.96	44
ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие (груша)	150	0.60	0.45	15.45	70.5	51
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	25.47	25.55	92.46	755.56	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1.32	0.24	4.56	26.4	8
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6.80	2.87	16.05	118.52	13
ОБЕД	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	4.16	4.12	15.73	119.99	19
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	16.71	13.33	13.72	232.26	26
ОБЕД	Соки, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	20.20	92	48
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Зефир	60	0.97	1.20	47.88	443.83	49
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1074	35.64	23.44	189.45	1339.6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1724	61.11	48.99	281.91	2095.16	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1724	61.11	48.99	281.91	2095.16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1724	61.11	48.99	281.91	2095.16	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 99.5

Витамин В1 0.9

Витамин В2 1.4

Витамин А 0.2

Витамин D 0.3

Кальций 838.00

Фосфор 985.00

Магний 227.00

Железо 13.80

Калий 1043.00

Йод 0.09

Селен 0.02

Фтор 1.5

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 (1 неделя)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12.83	16.32	2.64	215	37
ЗАВТРАК	Салат из зеленого горошка консервированного	100	11.90	5.14	50.74	252.18	9
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3.76	3.72	18.04	121.98	42
ЗАВТРАК	Йогурт сладкий 1,5% жионности	210	4.61	3.15	12.39	109.2	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	37.79	34.96	112.80	881.97	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	4.08	9.39	75.5	6
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой	250	10.67	4.75	10.03	148.2	12
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.94	11.21	44.48	318.24	21
ОБЕД	Печень тушеная в соусе	100	11.65	8.94	8.55	173.91	30
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.86	0.18	24.94	123.3	46
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.5	50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1064	37.87	30.60	153.00	1065.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1794	65.66	65.56	265.80	1947.02	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1794	65.66	65.56	265.80	1947.02	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1794	65.66	65.56	265.80	1947.02	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 79.20
Витамин В1 2.00
Витамин В2 4.00
Витамин А 6.00
Витамин D 1.40

Кальций 955.00
Фосфор 1165.00
Магний 339.00
Железо 16.70
Калий 975.00
Йод 0.09

Селен 0.04
Фтор 2.7

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 (1 неделя)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	8.50	12.55	38.45	302.12	35
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	35	6.37	8.57	0.00	119	2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4.68	5.12	30.22	167.02	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	24.24	32.87	97.66	771.75	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	120	0.84	0.12	2.28	14.4	7
ОБЕД	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250	7.25	7.00	16.75	154.83	16
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.73	7.38	20.66	177.46	20
ОБЕД	Тефтели рыбные	100	9.00	8.96	10.93	159.51	29
ОБЕД	Соки, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	20.20	92	48
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2.25	0.75	31.50	144	52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1164	28.75	25.89	173.63	1048.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1719	52.99	58.76	271.29	1820.55	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1719	52.99	58.76	271.29	1820.55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1719	52.99	58.76	271.29	1820.55	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 67.2

Витамин В1 1.1

Витамин В2 1.4

Витамин А 0.2

Витамин D 0.58

Кальций 1166.00

Фосфор 1140.00

Магний 237.00

Железо 11.70

Калий 955.00

Йод 0.09

Селен 0.04

Фтор 1.88

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 (1 неделя)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная молочная (с маслом и сахаром)	250	10.50	14.25	45.97	355.68	34
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	62.8	4
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2.70	2.76	19.06	117.4	43
ЗАВТРАК	Йогурт сладкий 1,5% жираности	210	4.61	3.15	12.39	109.2	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	27.58	31.39	106.69	828.69	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.44	4.09	8.45	76.28	5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с курицей с картофелем со сметаной	250	5.72	6.52	19.55	158.23	11
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.88	5.87	59.89	265.68	22
ОБЕД	Птица, тушеная в соусе	100	17.83	20.26	4.08	262.02	32
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.00	5.00	14.24	56.96	47
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Флоды или ягоды свежие (апельсин)	150	1.35	0.30	12.15	64.5	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1144	37.90	43.52	189.67	1190.27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1914	65.48	74.91	296.36	2018.96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1914	65.48	74.91	296.36	2018.96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1914	65.48	74.91	296.36	2018.96	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 118.3
Витамин В1 1.1
Витамин В2 1.7
Витамин А 0.1
Витамин D 0.35

Кальций 951.00
Фосфор 739.00
Магний 186.00
Железо 10.70
Калий 873.00

Селен 0.04
Фтор 2.51
Йод 0.1

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 (2 неделя)							
ЗАВТРАК	Оладьи (с молоком сгущенным)	200	11.24	14.68	85.38	574.12	40
ЗАВТРАК	Йогурт сладкий 1,5% жионости	210	4.61	3.15	12.39	109.2	3
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	35	6.37	8.57	0.00	119	2
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	13.20	67.96	48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		645	22.48	26.40	110.97	870.28	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	120	0.84	0.12	2.28	14.4	7
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2.50	2.80	19.15	112.65	14
ОБЕД	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	4.16	4.12	15.73	119.99	19
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	16.71	13.33	13.72	242.26	26
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.86	0.18	24.94	123.3	46
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.5	50
ОБЕД	Соки, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	20.20	92	48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1364	31.35	22.83	182.03	1081.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2009	53.83	49.23	293.00	1951.98	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2009	53.83	49.23	293.00	1951.98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2009	53.83	49.23	293.00	1951.98	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 94.1

Витамин В1 1

Витамин В2 1.1

Витамин А 0.1

Витамин D 0.47

Кальций 834.00

Фосфор 792.00

Магний 220.00

Железо 12.10

Калий 993.00

Йод 0.10

Селен 0.03

Фтор 1.3

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 (2 неделя)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	8.50	12.55	38.45	302.12	35
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	12.51	10.96	8.77	265.24	2
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3.76	3.72	18.04	121.98	42
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	29.46	33.86	94.25	872.95	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.44	4.09	8.45	76.28	5
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	80	9.80	8.40	0.00	78.4	56
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.75	10.53	24.57	192.32	15
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.73	7.38	20.66	177.46	20
ОБЕД	Печень по-строгановски	100	13.87	10.58	7.31	201.19	31
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.00	0.00	14.24	56.96	47
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (груша)	150	0.60	0.45	15.45	70.5	51
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1224	38.87	42.91	161.99	1159.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1894	68.33	76.77	256.24	2032.66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1894	68.33	76.77	256.24	2032.66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1894	68.33	76.77	256.24	2032.66	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 98.8
Витамин В1 1.5
Витамин В2 3.4
Витамин А 8.8
Витамин D 1.7

Кальций 1130.00
Фосфор 1267.00
Магний 237.00
Железо 16.90
Калий 902.00
Йод 0.16

Селен 0.04
Фтор 2.2

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 (2 неделя)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200	22.50	21.82	42.32	400.32	39
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	13.20	67.96	44
ЗАВТРАК	Йогурт сладкий 1,5% жиности	210	4.61	3.15	12.39	109.2	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	32.06	31.60	96.90	761.09	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	4.08	9.39	75.5	6
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей со сметаной	250	5.72	6.52	19.55	158.23	11
ОБЕД	Плов из птицы	280	29.40	33.82	78.46	591.32	23
ОБЕД	Соки, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	20.20	92	48
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.5	52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		894	42.95	46.70	213.61	1294.15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574	75.01	78.30	310.51	2055.24	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1574	75.01	78.30	310.51	2055.24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1574	75.01	78.30	310.51	2055.24	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 109.8

Витамин В1 0.9

Витамин В2 1.6

Витамин А 0.2

Витамин D 0.22

Кальций 952.00

Фосфор 1022.00

Магний 219.00

Железо 13.60

Калий 906.00

Йод 0.05

Селен 0.04

Фтор 0.97

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 (2 неделя)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.77	5.45	14.38	126.5	36
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	62.8	4
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4.68	5.12	30.22	167.02	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	19.22	21.80	73.87	539.93	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	120	1.32	0.24	4.56	26.4	8
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250	4.72	6.05	22.17	192.63	10
ОБЕД	Картофель в молоке	180	4.41	4.66	25.52	162.59	24
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	12.94	8.94	13.85	188.07	27
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.86	0.18	24.94	123.3	46
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ОБЕД	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2.25	0.75	31.50	144	52
ОБЕД	Соки, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	20.20	92	48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1364	32.18	22.50	214.05	1235.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1924	51.40	44.30	287.92	1775.52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1924	51.40	44.30	287.92	1775.52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1924	51.40	44.30	287.92	1775.52	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 64.4
Витамин В1 0.9
Витамин В2 1.3
Витамин А 0.1
Витамин D 0.41

Кальций 605.00
Фосфор 493.00
Магний 160.00
Железо 7.60
Калий 907.00
Йод 0.07

Селен 0.02
Фтор 3.04

Категория: Дети от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 (2 неделя)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12.83	16.32	2.64	215	37
ЗАВТРАК	Салат из зеленого горошка консервированного	100	11.90	5.14	50.74	252.18	9
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	70	4.69	6.63	28.99	183.61	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	35	6.37	8.57	0.00	119	2
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2.70	2.76	19.06	117.4	43
ЗАВТРАК	Йогурт сладкий 1,5% жионности	210	4.61	3.15	12.39	109.2	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	36.73	34.00	113.82	877.39	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	120	0.84	0.12	2.28	14.4	7
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	80	9.80	8.40	0.00	78.4	56
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5.87	5.55	19.28	138.37	17
ОБЕД	Рагу из овощей	180	3.64	17.24	20.65	221.63	25
ОБЕД	Тефтели мясные	100	9.00	6.88	10.08	138.36	28
ОБЕД	Соки, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	20.20	92	48
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	84	2.60	0.84	40.91	155.4	55
ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	2.08	0.64	30.40	151.2	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		1094	34.83	39.87	143.80	989.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1824	71.56	73.87	257.62	1867.15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1824	71.56	73.87	257.62	1867.15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1824	71.56	73.87	257.62	1867.15	

Витамины и минеральные вещества (мг/сут):

Витамин С 51.9
Витамин В1 1.8
Витамин В2 2.4
Витамин А 0.1
Витамин D 0.26

Кальций 916.00
Фосфор 680.00
Магний 187.00
Железо 15.20
Калий 899.00
Йод 0.06

Селен 0.03
Фтор 3.1

Накопительная ведомость 12-18 лет

п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Масло сливочное	24,5	21,4	29,9	28,9	35,1	29,4	17,1	35,9	10	24,7	23,8	25,62	104,6
2	Масло растительное	12,6	10,6	3,57	19	11,25	11	10,08	15,14	21,4	7	18,36	12,74	101,1
3	Молоко	245	372,5	21,82	178,79	380,75	333,5	121,21	368,22		409,64	173,7	236,01	96,3
4	Кисломол. продукция	126	210		210		210	210		210		210	126,00	100,0
5	Кондитерские изделия	10,5		60			23		23				10,60	101,0
6	Кофейн. напиток	1,4	4,5			4,5					4,5		1,35	96,4
7	Крупа	35	35,2	9,9	76,8	40,5	47,6	5	35,2	65,3		20	33,55	95,9
8	Макаронные изделия	14					60		37		15		11,20	80,0
9	Дрожжи	0,21						2,1					0,21	100,0
10	Какао	0,84			4				4				0,80	95,2
11	Картофель	131	263	81	50	215	70	81	255	70	170	131	138,60	105,8
12	Крахмал	2,8					10		10				2,00	71,4
13	Мука пшеничная	14		2,16	6,6	7,4	2,4	85,84	2,4	20	1,8	9,32	13,79	98,5
14	Мясо	54,6	176,4	67,27		50		67,27	49,88		50	84,55	54,54	99,9
15	Овощи	224	238,5	323,9	160,3	167,8	222	325,1	118	229,9	222,5	253	226,10	100,9
16	Птица	37,1					155			180			33,50	90,3
17	Рыба (филе), в.ч.и слаб	53,9	80	61	62,5	44		40	80		60	80	50,75	94,2
18	Сахар	24,5	30,9	27,7	29	18,7	26,2	29,7	27,2	16	26,7	12	24,41	99,6
19	Сметана	7	5	3,4	8	12,2	12,2		10,11	5	5	15	7,59	108,4
20	Сок	140		200	200	200		200		200	200	200	140,00	100,0
21	Субпродукты	28			91				123				21,40	76,4
22	Сыр	10,5				35		35				35	10,50	100,0
23	Творог	42		199,3					48,4	169,3			41,70	99,3
24	Фрукты	130	150	156,3	150	150	150	156,5	150	156,3	150		136,91	105,3
25	Сухофрукты	14	25		25			25			25		10,00	71,4
26	Хлеб пш.	140	140	156,36	140	148,75	140	96,36	140	140	156,36	147,27	140,51	100,4
27	Хлеб рж..	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84,00	100,0
28	Чай	0,84		1,68			1,68	1,68		1,68		1,68	0,84	100,0
29	Яйцо	32	40	9	100		40	4	4	6	40	100	34,30	107,2
30	Соль	3,5	2,26	3,82	3,92	2,3	4	4,53	1,8	4,44	4,46	3,66	3,52	100,5

п/п	Потребность в пищевых веществах и энергии	Норма в граммах (нетто)	Количество в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы в %
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Белки	63	73,1	61,11	65,66	52,99	65,48	53,83	63,33	75,01	51,4	71,56	63,35	100,6
2	Жиры	64	72,2	48,99	65,56	58,76	74,91	49,23	76,77	78,3	44,3	73,87	64,29	100,5
3	Углеводы	268	280,87	281,91	265,8	217,29	296,36	293	256,24	310,51	287,92	257,62	274,75	102,5
4	Килокалории	1904	1971,38	2095,16	1947,02	1820,55	2018,96	1951,98	2032,66	2055,24	1775,52	1867,15	1953,56	102,6

Потребность в витаминах и минеральных веществах (суточная)
(12-18 лет)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
Витамин С (мг/сут)	86
Витамин В1 (мг/сут)	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2
Витамин А (мг/сут)	1,6
Витамин D (мкг/сут)	7,1
Кальций (мг/сут)	931
Фосфор (мг/сут)	953
Магний (мг/сут)	231
Железо (мг/сут)	13,8
Калий (мг/сут)	940
Йод (мг/сут)	0,086
Селен (мг/сут)	0,03
Фтор (мг/сут)	2,39

Завтрак- 25%

Обед-35%

Для приготовления блюд используется йодированная соль, проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.

При составлении меню использован "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва.



Гл. бух. _____ Дудина Н.М.

Директор _____ Крылова И.В.

На _____ листах

и скреплено печатью

Пропнуровано, прочтено