

МБОУ "Комсомольская СОШ"
МБОУ "Кишертская СОШ"

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
(Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю)
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ УБЕДИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
СУБРЕГИОН № 1

СОГЛАСОВАНО

ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Ткачова С. В. Ткач

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся в общеобразовательных учреждениях 12-18 лет

Исполнитель:
Вальнева О.В.

/Основание: Сб. технологических нормативов рецептур блюд для
школьников общеобразовательных учреждений 2009г./
Таблицы химич состава и калорийности российских продуктов
питания 2009г.

День: Понедельник
 Неделя: 1
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 ДЕНЬ

№ рец %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
376	Сыр порционно	30	6,62	6,48	10,06	163,5	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
109	Каша вязк овсян мол с\м	200\5	6,33	8,9	30,49	207,24	0,18		0,04	0,82	29,24	145,22	48,52	1,68
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,26	18,00	0,25
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Яблоко	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
	Зефир	90												
22,4%	итого		18,51	18,8	81,34	608,38	0,43	29,44	0,15	1,45	473,23	566,68	94,35	4,4
Обед														
234	Свежий огурец	100	0,54	1,16	13,24	128,12	0,05	6,05	1,22	4,70	21,27	37,05	25,88	1,09
47	Суп с макаронными изд	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
215	Суфле из кур	100	13,77	10,45	24,40	232,50	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
92	Рагу из овощей	150	3,72	9,87	22,57	178,50	0,12	15,36	0,47	3,80	43,30	76,93	33,49	1,40
274	Кисель витаминизированы	200	1,36		29,02	116,19					9,90	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35%	итого		28,13	28,51	149,93	965,25	0,81	32,47	1,99	9,77	116,71	327,08	112,04	5,35
	всего за день		46,64	47,31	231,27	1573,63	1,24	61,91	2,14	11,22	589,94	893,76	206,39	9,75

День: Вторник

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

2 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
379	Масло сливоч. порционно	10	0,85	7,55	5,13	66	11,8	37,6	9,5	0,82	1,7	15,1	10,26	183,6
141	Запеканка творожная с сг\м	150\40	22,22	8,11	29,1	286	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
269	Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Груша	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
23%	итого		31,58	23,53	94,24	686,82	12,09	67,60	9,62	1,56	493,47	622,83	85,52	187,27
Обед														
246	Кабачки тушеные	100	0,72	3,08	8,00	106,60	0,02	5,46	0,06	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
37	Борщ из св капусты с\с	250\10	1,90	6,66	20,81	111,11	0,08	8,35	0,25	1,72	48,27	131,81	32,30	2,19
185	Запеканка картоф с отв мяс	200\100	17,23	15,97	33,04	455,87	0,25	16	0,08	0,84	31,3	259	58,4	4,13
280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35,0%	итого		26,09	29,88	123,45	951,41	0,82	35,41	0,39	5,75	108,44	446,12	113,28	8,53
	всего за день		57,67	53,41	217,69	1638,23	12,91	103,01	10,01	7,31	601,91	1068,95	198,80	195,80

День: Среда

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

3 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fa
Завтрак														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
272	Йогурт питьевой	200	5,60	6,38	18,18	77,52	0,08	1,40	0,04		40,10	80,01	28,00	1,20
85	Морковная запеканка с мас	155	9,08	10,23	53,84	344,01	0,15	1,80	0,08	2,73	102,69	198,57	35,05	1,28
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Банан	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
25%	итого		26,30	25,37	119,33	757,20	0,46	32,50	0,25	3,11	411,63	624,13	103,00	5,80
Обед														
246	Помидор свежий	100	1	4,06	4,60	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,82
41	Рассольник дом с/с,	250\10\	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	9,81	0,21	2,4	135,37	70,98	28,19	1,03
172	Пикша туш с овощами	100\50	14,52	10,40	9,39	200,36	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02		0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
33,6%	итого		32,35	35,22	131,39	910,91	0,77	39,06	0,86	12,42	207,18	394,65	118,35	6,51
	всего за день		58,65	60,59	250,72	1668,11	1,23	71,56	1,11	15,53	618,81	1018,78	221,35	12,31

День: Четверг

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

4 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
232	Икра кабачковая	50	0,68	2,61	3,68	59,32	0,11	33,50	0,01	4,70	64,44	67,68	29,38	1,74
168	Горбуша запеченая с соусом	75	12,17	10,64	6,81	171,27	0,08	0,40	0,06	0,75	39,07	154,54	23,07	0,62
124	Макароны отварные	150	3,40	5,30	18,70	219,00	0,09	0,07	0,06	0,75	99,47	92,58	19,22	0,99
294	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,8		0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Апельсин	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
23,2%	итого		19,09	18,79	65,58	630,16	0,44	64,77	0,14	6,34	331,63	477,44	82,41	5,14
Обед														
248	Свекла отварная	100	5,10	0,08	16,74	102,90	0,07	2,80	0,01	4,83	21,60	86,09	29,82	0,88
44	Суп из овощей с/с	250\10\17,5	9,90	11,87	13,09	203,17	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
205	Сосиска отварная с соусом	80/50	6,62	12,04	1,57	179,72	0,13		0,02	0,4	18	103,71	11,93	1,27
219	Каша гречневая рассыпч	200	8,73	5,43	45,00	203,81	0,16		0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
280	Компот из изюма	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,6		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35%	итого		36,59	33,59	138,00	967,43	0,92	23,31	0,29	6,28	73,70	391,92	144,89	7,04
	всего за день		55,68	52,38	203,58	1597,59	1,36	88,08	0,43	12,62	405,33	869,36	227,30	12,18

День: Пятница

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

5 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,38	18,18	77,52	0,08	1,4	0,04		40,1	80,01	28	1,2
366	Сыр порционно	20	5,50	6,50	36,50	109,00	0,13	7,80	0,07	1,60	43,22	136,69	11,09	2,46
154	Сырники из tvor. с вар.	170	9,12	5,24	44,67	334,32	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
	Кисель фруктовый	200	5,59	6,38	9,38	85,07	0,08	2,73	0,05		252	189	29,4	0,21
	Хлеб пшеничный	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Яблоко	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
24,0%	итого		30,55	28,44	142,79	647,34	0,52	40,23	0,20	1,87	522,94	659,21	100,51	5,89
Обед														
246	Перец сладкий болгарский	100	1,14	3,14	11,54	101,15	0,02	12,78	0,31	2,75	17,74	17,46	10,82	0,53
45	Суп картофель с бобовыми	250	8,50	7,96	16,69	131,29	0,08	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
176	Бефстроганов из вар мяса	100	11,72	9,11	3,85	268,14	0,06	2,90	0,30	0,76	62,41	192,08	29,91	2,72
228	Макароны отварн с овощ	150	5,39	5,90	34,23	221,56	0,07	2,73	0,24	0,64	15,95	48,32	17,76	0,93
282	Компот из яб с лимоном	200	0,16		14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35%	итого		32,82	30,28	120,24	968,63	0,70	36,82	1,10	4,95	141,48	358,68	104,11	7,23
	всего за день		63,37	58,72	263,03	1615,97	1,22	77,05	1,30	6,82	664,42	1017,89	204,62	13,12

День: Понедельник
 Неделя: 2
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

6 ДЕНЬ

№ рец %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fa
Завтрак														
363	Бутерброд с колб.со св.огурц	20\30/10	5,38	6,72	10,45	128,8	0,05	0	0	0,38	11,5	80,1	12,9	1,45
272	Йогурт питьевой	200	5,60	6,38	18,18	77,52	0,08	1,40	0,04		40,10	80,01	28,00	1,20
133	Омлет с зел горошком	150\5	5,12	6,25	12,50	144,55	0,08	4,00	0,11	0,23	56,72	102,94	13,31	0,89
269	Чай с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	40	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Груша	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
23%	итого		22,64	23,51	88,16	623,74	0,41	34,70	0,18	0,75	355,16	531,80	89,36	5,86
Обед														
246	Кабачки припущенные	100	0,98	5,13	9,54	56,81	0,04	19,10	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76
56	Суп лапша с куриц	250	2,45	4,89	13,91	119,63	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,10	9,95	0,58
192	Печень гов туш в соусе	100	18,32	13,95	9,70	306,51	0,33	10,00	8,72	1,23	56,48	359,54	23,50	7,26
226	Рис припущ с томатом	150	3,89	5,09	40,28	150,53	0,02		0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
283	Компот из сухофрукт	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
34,4%	итого		32,11	33,23	140,26	933,12	0,93	30,37	9,27	6,71	158,74	553,62	108,26	10,55
	всего за день		54,75	56,74	228,42	1556,86	1,34	65,07	9,45	7,46	513,90	1085,42	197,62	16,41

День: Вторник

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

7 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
99	Яблоки печеные с вареньем	100	1,72	4,2	32,9	127,33	0,04	0,84	0,02	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
113	Каша боярская с изюмом мол	200\5	7,24	7,21	40,74	206,58	0,12	1,38	0,05	0,59	153,95	152,1	30,23	1,15
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Банан	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
22%	итого		15,50	15,57	120,67	606,78	0,36	31,52	0,10	1,06	413,19	460,25	77,96	4,61
Обед														
246	Огурец свежий	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
48	Суп картоф с мяс фрикад	250\17,5	9,76	6,82	19,01	236,78	0,16	10,67	0,22	0,36	121,19	150,14	37,16	2,20
161	Рыба отварная	100	16,22	13,33	19,08	228,36	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
262	Соус польский	30	0,75	6,16	0,83	59,33	0,01	0,45	0,05	0,13	6,10	12,94	1,29	0,16
242	Картофельное пюре с морк	200	3,08	3,47	22,10	151,84	0,12	4,86	1,37	0,42	40,32	90,45	43,26	1,14
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35%	итого		38,56	39,21	111,08	968,18	0,87	58,68	1,89	6,78	264,41	472,90	139,85	8,15
	всего за день		54,06	54,78	231,75	1574,96	1,23	90,20	1,99	7,84	677,60	933,15	217,81	12,76

День: Среда
 Неделя: 2
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

8 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
376	Сыр порционно	20	6,62	9,48	10,06	109,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
149	Лапшевник с творогом	150/50	9,22	1	34,1	285,98	0,09	0,7	0,9	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
287	Напиток кофейный	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Яблоко	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
22,2%	итого		20,01	12,31	82,59	603,25	0,32	29,49	1,00	1,23	628,92	716,14	78,94	4,02
Обед														
246	Помидор свежий	100	3,04	6,38	10,76	127,36	0,10	15,20	0,06	4,63	22,90	65,20	19,26	0,96
63	Щи из св капусты с/с	250\10	2,09	6,33	15,64	107,83	0,08	21,65	0,29	0,26	53,08	64,36	25,90	0,92
202	Тефтели мясные	100	11,45	16,91	11,80	245,17	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
112	Каша пшеничная с/м	200\5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
34,7%	итого		29,21	41,06	132,44	940,24	0,92	169,66	0,60	6,42	281,33	486,66	125,23	5,63
	всего за день		49,22	53,37	215,03	1543,49	1,24	199,15	1,60	7,65	910,25	1202,80	204,17	9,65

День: Четверг
 Неделя: 2
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 12-18 лет

9 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
55	Суп молочный с овощами	250	8,38	9,18	29,59	185,74	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
294	Чай с лимоном	200\7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,80		0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
307	Булочка Дорожная	75	4,61	4,41	35,3	256,13	0,09		0,02	0,71	12,97	48,7	8,66	0,69
	Апельсин	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
25,0%	итого		20,91	18,43	101,56	685,24	0,40	31,94	0,18	1,48	379,30	469,59	57,71	4,17
Обед														
248	Свекла отварная	100	1,22	0,08	24,10	93,87	0,06	5,75	1,50	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
57	Суп - пюре с-грёнками	250\20	4,57	5,35	28,88	131,57	0,14	7,88	0,13	0,36	60,55	100,30	30,08	1,03
187	Кнели из говядины	100	11,76	18,89	5,79	236,17	0,06	0,4	0,04	0,39	43,9	147,88	19,66	1,84
235	Капуста тушеная	150	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60		0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35%	итого		29,83	35,76	154,66	966,60	0,94	20,94	1,72	1,79	285,22	522,40	145,74	6,88
	всего за день		50,74	54,19	256,22	1651,84	1,34	52,88	1,90	3,27	664,52	991,99	203,45	11,05

День: Пятница

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12-18 лет

10 ДЕНЬ

№ реп %	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Фа
Завтрак														
381	Масло, повидло порционно	10//20	1,72	4,2	32,9	66	0,04	0,84	0,02	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
272	Йогурт питьевой	200	5,60	6,38	18,18	77,52	0,08	1,40	0,04		40,10	80,01	28,00	1,20
114	Каша рисовая мол с\м	200/5	7,24	7,21	40,74	256,81	0,12	1,38	0,05	0,59	153,95	152,1	30,23	1,15
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Груша	100	0,80		8,10	57,00	0,01	28,00	0,01		120,10	150,40	5,10	1,30
24,8%	итого		21,10	21,95	138,85	673,20	0,44	32,92	0,14	1,06	453,29	540,26	105,96	5,81
Обед														
246	Перец сладкий болгарский	100	4,50	4,70	8,30	94,00	0,04	8,45	0,92	2,12	140,68	131,12	21,93	1,65
51	Суп крестьянский с\с, с\м	250\10\17,5	10,28	8,75	15,93	228,52	0,09	10,45	0,22	2,58	41,84	141,40	31,70	1,84
171	Рыба туш с смет соусе	100	8,20	8,36	6,16	132,76	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
239	Картофель отварной	150	4,75	7,27	38,98	194,13	0,14	37,70	0,13	0,33	84,11	156,37	38,37	1,36
	Сок фруктовый	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,23	12,98	61,95	0,15			0,13	2,3	8,7	3,3	0,2
	Хлеб ржаной	60	3,94	3,94	25,96	123,9	0,3			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
35%	итого		34,20	33,25	136,20	949,05	0,79	67,92	1,48	7,35	348,88	574,33	148,98	7,56
	всего за день		55,30	55,20	275,05	1622,25	1,23	100,84	1,62	8,41	802,17	1114,59	254,94	13,37

Накопительная накладная для учащихся 12-18 лет

	Наименование	Норма	Фактически										Выход н/р	Откл +/-	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб пш	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	0
2	Хлеб ржаной	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	0
3	Мука	12		9		6	9	6	9	9	70			11,8	0,2
4	Крупа, боб	30	32	8	32	32	40	37	40	36		32		29,7	0,3
5	Макар изд	12	8			42	42	8			20			12	0
6	Картофель	113	106	135	135	139	97		135	135	130	122		113,4	-0,4
7	Овощи, зелень	190	188	205	236	120	170	206	216	186	150	220		189,7	0,3
8	Фрукты	111	106	120	120	108	140	120	100	100	100	100		111,40	-0,4
9	Сухофрукты	12		25		20		25		25	25			12	0
10	Сахар	27	20	30	25	29	30	25	29	29	28	25		27	0
11	Соки и вит.нап.	100	200		200				200	200		200		100	0
12	Коф напиток	0,6	2							2		2		0,6	0
13	Какао	0,6			3				3					0,6	0
14	Чай	0,4		1		1		1			1			0,4	0
15	Мясо нетто	47		120			123	104		60	66			47,3	-0,3
16	Кура нетто	32	192	25				53	25			25		32	0
17	Колбаса	12				80		40						12	0
18	Рыба нетто	46			141	87			112			120		46	0
19	Молоко	180	203	196	206		206	160	208	187	231	205		180,2	-0,2
20	Кисломолочные	80			200		200	200				200		80	0
21	Творог	36		110			125			125				36	0
22	Сметана	6		10	10	10	10	10		10				6	0
23	Масло слив	21	19	40	17	24	19	20	18	18	18	17		21	0
24	Масло раст	11	12	10	12	10	10	10	10	10	6	20		11	0
25	Яйцо	24	5	12	40	5	5	80	16	16	50	10		23,9	0,1
26	Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	0
27	Дрожжи	0,2									2			0,2	0
28	Сыр	7	31			12				21		7		7,1	-0,1
29	Кондит изделия	9	90											9	0
	Белки	52	46,64	57,67	58,65	55,68	63,37	54,75	54,06	49,22	50,74	53,33		544,11	-2,41
	Жиры	54	47,31	53,41	60,59	52,38	58,72	56,74	54,78	53,37	54,19	55,2		546,69	-0,67
	Углеводы	232	231,27	217,69	250,72	203,58	263,03	228,42	231,75	215,03	256,22	275,05		237,276	-5,28
	ЭЦ	1627	1573,63	1576,28	1668,11	1597,59	1615,97	1556,86	1574,96	1543,49	1651,84	1622,25		15980,98	28,90