

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Осиновская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор МКОУ «Осиновская

основная общеобразовательная школа»



Предеина Т.А.

**Примерное 12 – дневное меню горячих завтраков
МКОУ «Осиновская основная общеобразовательная школа»**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и
Кулинарных изделий для школьных образовательных
Учреждений, школ-интернатов детских домов и
детских оздоровительных учреждений
ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»
Им. акад. Е.А.Вагнера
Уральский региональный центр питания

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	Рагу овощное	150	2,7	7,8	17,7	149,8	0,1	13,2	0,47	1,7	44,1	72,9	33,4	1,3
21	Тефтели из говядины	90/30	16,52	18,77	11,24	280,07	0,08	1,93	0,05	0,56	19,31	148,56	21,98	2,20
30	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	0,9	0	1,9	0
2	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,1	1,4	52,6	0	5,5	0,05	2,2	15,9	23,7	7,8	0,5
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		23,92	32,07	77,14	689,77	0,26	20,63	0,57	5,66	101,11	296,16	82,08	5,6

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8	Рагу овощное	180	3,4	9,2	21,2	17,97	0,1	15,8	0,57	2,1	53,1	87,6	40,2	1,7
21	Тефтели из говядины	100/30	18,36	20,86	12,49	311,18	0,09	2,14	0,06	0,63	21,46	165,07	24,43	2,44
30	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0
2	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,8	68,9	0	9,3	0,09	2,6	22,6	41,5	13,4	1,0
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		28,26	36,76	92,49	811,18	0,29	27,24	0,72	6,93	123,06	362,27	102,13	7,34

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,05	27,21	182,46	0,20	3,83	0,01	2,22	68,70	124,47	38,20	1,32
23	Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,6	10,3	9,6	206,1	0,1	1,3	0,25	1,8	22,5	142,3	26,8	0,7
26	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,ю00	210,00	9,90	0,24
31	Кофейный напиток	200	3,0	3,0	19,0	112,5	0	0,5	0,02	0	116,9	87,4	16,8	0,2
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		36,0	29,6	84,41	745,76	0,39	5,81	0,33	5,34	430,9	615,17	108,7	4,06

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,28	36,28	243,28	0,26	5,1	0,02	2,96	93,60	165,96	50,94	1,78
23	Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,7	11,5	10,7	229,0	0,2	1,7	0,32	2,2	28,3	177,7	33,4	0,9
26	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,0	210,0	9,90	0,24
31	Кофейный напиток	200	3,0	3,0	19,0	112,5	0	0,5	0,02	0	116,9	87,4	16,8	0,2
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		40,54	33,33	103,78	873,58	0,57	7,48	0,41	6,88	465,7	709,16	133,24	5,32

День: Среда
 Неделя: Первая
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5	Жаркое по-домашнему	200	18,42	20,69	19,77	337,60	0,15	9,34	0,03	0,56	29,20	240,93	43,40	3,43
3	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,1	2,1	66,9	0	13,5	0,07	2,7	7,6	14,1	10,8	0,5
29	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
27	Йогурт	200	5,60	5,0	9,0	113	0,1	1,40	0,04	0	240,01	190,0	28,00	0
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		30,28	32,19	88,49	809,19	0,33	24,24	0,14	4,46	299,51	514,51	99,2	5,56

День: Среда
 Неделя: Первая
 Возраст: 11-16 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5	Жаркое по-домашнему	250	23,02	25,86	24,71	422,0	0,19	11,97	0,04	0,7	36,5	301,16	54,25	4,29
3	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,3	79,1	0	19,8	0,09	2,8	16,1	30,2	17,0	0,9
29	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
27	Йогурт	200	5,60	5,0	9,0	113,0	0,1	1,40	0,04	0	240,01	190	28,0	0
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		36,78	37,56	104,83	909,89	0,39	32,87	0,17	5,1	319,41	607,94	121,45	7,42

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Капуста тушеная	150	3,4	4,0	14,0	104,9	0,1	31,9	0,08	0,20	83,9	58,2	28,7	1,7
18	Котлета	90	15	16,3	11,8	242,5	0	0	0,02	0,04	11,7	142,1	21,8	2,1
25	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,10	0,20	4,80	6,0	0,10	0,04
33	Чай	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	1,34	7,4	5,9	0,7
37	Фрукты	180												
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		23,1	35,1	68,7	539,1	0,18	31,9	0,2	1,64	126,6	264,7	73,5	6,14

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,1	68,22	0,20	0,40	114,94	95,34	39,64	1,82
18	Котлета	100	16,5	18,0	13,1	269,6	0	0	0,03	0,5	14,7	177,7	27,1	2,9
25	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,10	0,20	4,80	6,0	0,10	0,04
33	Чай	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	13,4	7,4	5,9	0,7
37	Фрукты	180												
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		27,84	39,45	92,1	811,72	0,3	68,22	0,33	2,7	164,74	354,54	94,94	7,66

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Каша «Дружба» с маслом	150/5	4,5	7,2	18,8	153,6	0,05	0,22	0,02	0,10	48,91	70,81	17,71	0,39
17	Яйцо вареное	40	4,7	3,5	0,3	56,5	0	0	0,06	0,8	18,7	61,4	3,8	0,8
28	Какао с молоком	200	3,3	3,3	18,2	113,1	0	0,5	0,02	0	115,1	92,8	21,3	0,5
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		16,8	14,4	65,9	458,7	0,13	0,72	0,1	2,1	195,51	276,01	59,81	3,29

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
17	Яйцо вареное	40	4,7	3,5	0,3	56,5	0	0	0,06	0,8	18,7	61,4	3,8	0,8
28	Какао с молоком	200	3,3	3,3	18,2	113,1	0	0,5	0,02	0	115,1	92,8	21,3	0,5
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		20,72	16,36	99,14	631,13	0,21	1,6	0,11	2,55	225,26	333,56	76,37	4,34

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	Плов из птицы	150	15,3	17,7	25,1	309,0	0,1	1,4	0,17	2,5	19,4	165,3	32,2	1,7
34	Сок	200	1,0	0,20	20,2	92,0	0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,80
4	Салат из свеклы	60	1,0	3,0	5,8	53,9	0	2,7	0	1,4	22,7	13,5	26,4	0,9
37	Фрукты	180												
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		21,6	21,3	79,7	590,4	0,18	8,1	0,17	5,1	68,9	243,8	83,6	7,0

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10	Плов из птицы	180	18,2	21,1	30,1	370,9	0,1	1,6	0,21	3,0	25,3	198,1	38,6	2,0
34	Сок	200	1,0	0,20	20,2	92,0	0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,80
4	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
37	Фрукты	180												
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		26,33	26,99	97,6	717,85	0,21	7,5	0,21	6,9	85,85	317,08	87,62	8,2

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,1	35,9	225	0,2	0	0,02	4,7	22,6	186,9	125,6	4,3
22	Тефтели «Ёжики»	90/30	11,78	17,40	12,14	252,18	0,09	1,93	0,14	0,81	76,23	185,12	27,3	2,1
3	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,1	2,1	66,9	0	13,5	0,07	2,7	7,6	14,1	10,8	0,5
30	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		24,98	30,00	96,94	751,38	0,37	15,43	0,23	9,41	128,23	437,12	182,6	8,5

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Возраст: 11-16 лет

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,2	43,0	269,9	0,3	0	0,03	5,6	27,0	224,3	150,7	5,3
22	Тефтели «Ёжики»	100/30	13,09	19,33	13,49	280,2	0,10	2,14	0,16	0,9	84,7	205,68	30,33	2,33
3	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	4,3	79,1	0	19,8	0,09	2,8	16,1	30,2	17,0	0,9
30	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,2	71,8	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		29,79	33,23	116,79	880,6	0,5	21,94	0,28	10,9	153,7	528,28	222,13	10,73

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Картофель отварной в молоке	150	3,14	7,05	27,21	182,46	0,20	3,83	0,01	2,22	68,70	124,47	38,20	1,32
23	Рыба тушеная в томате с овощами	90	18,6	10,3	9,6	206,1	0,1	1,3	0,25	1,8	22,5	142,3	26,8	0,7
25	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,10	0,20	4,80	6,0	0,10	0,04
31	Кофейный напиток	200	3,0	3,0	19,0	112,5	0	0,5	0,02	0	116,9	87,4	16,8	0,2
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		29,24	35,13	84,61	768,56	0,38	5,63	0,38	5,42	225,7	411,17	98,8	3,86

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,28	36,28	243,28	0,26	5,1	0,02	2,96	93,60	165,96	50,94	1,78
23	Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,7	11,5	10,7	229,0	0,2	1,7	0,32	2,2	28,3	177,7	33,4	0,9
25	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,2	132	0	0	0,10	0,20	4,80	6,0	0,10	0,04
31	Кофейный напиток	200	3,0	3,0	19,0	112,5	0	0,5	0,02	0	116,9	87,4	16,8	0,2
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		33,78	38,88	103,98	896,38	0,56	7,3	0,46	6,96	260,5	505,16	123,44	5,12

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,36	0,39	3,18	26,59	185,54	39,38	2,20
29	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
4	Салат из свеклы	60	1,0	3,0	5,8	53,9	0	2,7	0	1,4	22,7	13,5	26,4	0,9
36	Фрукты	180												
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		22,04	22,99	81,62	614,17	0,17	13,06	0,39	5,78	71,99	268,52	82,78	4,73

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,66	0,19	11,84	0,45	3,63	30,39	212,04	45,0	2,51
29	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
4	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
36	Фрукты	180												
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		26,07	28,08	97,12	723,8	0,3	13,74	0,45	7,53	88,84	335,5	85,62	5,94

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	Запеканка из творога	150	23,0	15,7	22,5	313,4	0	0,2	0,07	2,1	193,1	275,7	33,2	1,2
34	Сок	200	1,0	0,20	20,2	92,0	0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,80
1	Салат морковь тертая	60	0,6	1,2	4,5	32,4	0	2,4	0,96	0,8	24,5	26,4	18,2	0,5
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		28,9	17,5	75,8	573,3	0,08	6,6	1,03	4,1	244,4	367,1	76,4	6,1

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
15	Запеканка из творога	200	30,66	20,93	30,0	417,86	0	0,26	0,09	2,8	257,46	367,6	44,26	1,6
34	Сок	200	1,0	0,20	20,2	92,0	0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,80
1	Салат морковь тертая	100	1,0	2,1	7,5	54,0	0	4,0	1,60	1,3	40,8	44,0	30,4	0,8
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		38,36	23,83	95,5	743,46	0,2	8,26	1,69	5,7	329,16	493,7	104,86	7,4

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,3	6,7	19,1	149,1	0,1	0,4	0,04	0,6	89,1	104,6	25,5	0,6
16	Омлет натуральный	110	10,3	14,9	1,9	189,9	0,1	0,2	0,14	3,8	73,5	148,5	11,7	1,6
28	Какао с молоком	200	3,3	3,3	18,2	113,1	0	0,5	0,02	0	115,1	92,8	21,3	0,5
27	Йогурт	200	5,6	5,0	9,0	113	0,1	1,40	0,04	0	240,01	190,0	28,0	0
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		27,8	29,7	76,8	700,6	0,38	2,5	0,24	5,6	530,61	586,9	103,5	4,3

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Возраст: 11-16 лет

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Каша пшеничная с маслом	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
16	Омлет натуральный	150	14,3	22,5	2,5	258,6	0,1	0,2	0,27	4,2	103,6	224,0	17,2	2,4
28	Какао с молоком	200	3,3	3,3	18,2	113,1	0	0,5	0,02	0	115,1	92,8	21,3	0,5
27	Йогурт	200	5,6	5,0	9,0	113	0,1	1,40	0,04	0	240,01	190,0	28,0	0
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		34,94	38,67	101,79	891,46	0,61	3,41	0,38	5,97	608,72	760,32	136,04	6,31

День: **Суббота**
 Неделя: **Вторая**
 Возраст: **7-11 лет**

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12	Макароны отварные	150	5,3	4,5	32,6	186,8	0,1	0	0,02	1,2	9,2	40,6	7,3	0,9
20	Печень тушенная в соусе	90	11,8	7,8	4,3	145,1	0,2	7,5	3,8	2,4	14,0	196,6	11,0	3,6
32	Чай с молоком	200	3,0	3,0	18,4	110,2	0	0,6	0,02	0	120,5	88,4	18,4	0,8
2	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,1	1,4	52,6	0	5,5	0,05	2,2	15,9	23,7	7,8	0,5
35	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	17,4	3,8	0,8
36	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	20,1	94,7	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8
	Всего:		24,8	20,8	85,3	630,2	0,38	13,6	3,89	7,0	172,4	373,3	61,5	7,4

День: **Суббота**
 Неделя: **Вторая**
 Возраст: **11-16 лет**

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12	Макароны отварные	180	6,4	5,3	39,1	224,7	0,1	0	0,03	1,4	11,0	48,8	8,8	1,1
20	Печень тушенная в соусе	100	13,1	8,6	4,7	161,3	0,2	9,4	4,7	3,0	17,5	211,8	13,7	4,5
32	Чай с молоком	200	3,0	3,0	18,4	110,2	0	0,6	0,02	0	120,5	88,4	18,4	0,8
2	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,8	68,9	0	9,3	0,09	2,6	22,6	41,5	13,4	1,0
35	Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0,6	5,4	26,1	5,7	1,2
36	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1,0	11,5	42,0	16,5	1,0
	Всего:		29,0	23,6	102,8	744,7	0,4	19,3	4,84	8,6	188,5	458,6	76,5	9,6

Ведомость контроля за рационом питания МКОУ «Осиновская ООШ» за «__» _____ 20__ г.

«Горячий завтрак» 7-11 лет

Наименование продукта	Норма 25 %	фактически выдано продуктов по дням в нетто (в гр. в день на реб.)												сред. месяц	отклонение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Говядина I категории	17,5	63	-	95	72	-	-	57	-	-	-	-	-	23,9	+6,4
Говяжья печень	3,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	5,3	+1,6
Куры I категории	8,7	-	-	-	-	-	73	-	-	72	-	-	-	12	+3,3
Яйцо куриное	10	-	-	-	-	40	-	-	-	-	4	80	-	10	-
Молоко 2,5%	75	-	145	-	-	212,5	-	-	145	-	-	203,6	100	67,2	-7,8
Сметана 15%	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	8	1,2	-1,3
Масло сливочное	7,5	9	-	5	24,9	4,5	-	17,7	20	-	-	11,7	4,8	8,1	+0,6
Масло растительное	3,8	8	8,5	6	4,8	-	8	6	8,5	9	5	4,5	9	6,4	+2,6
Творог полужирный	12,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	-	-	10	-2,5
Сыр твердый	2,5	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5	-
Картофель	47	72	133,5	104	-	-	-	-	133,5	80	-	-	-	43,6	-3,4
Овощи	70	160	24	70	184,6	-	84	81	24	101	48	-	54,6	69,3	-0,7
Фрукты	46	-	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	45	-1
Кисель	3	-	-	24	-	-	-	-	-	24	-	-	-	4	+1
Сухофрукты	3,8	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	3,3	-0,5
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	-
Хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	-
Мука пшеничная I сорт	3,8	2	7,5	-	2	-	-	6,4	7,5	1	-	-	5,2	2,6	-1,2
Макаронные изделия	3,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2	+0,4
Крупы	11,3	-	-	-	-	15	35	76,7	-	-	10	21	-	13,1	+1,8
Чай	0,1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,16	+0,06
Кондитерские изделия	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-2,5
Кисломолочные продукты	37,5	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	33,3	-16,7
Какао	0,3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	0,3	-
Сахарный песок	10	20	15	10	15	19,5	-	20	15	10	11	18	15	14	+4
Минтай с/м	14,5	-	11	-	-	-	-	-	111	-	-	-	-	18,5	+4
Соль	1	1	1	1	1	0,4	1,2	1,5	1	1	1	1,2	1,2	1	-
Сок	50	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	33,3	-16,7
Кофейный напиток	0,3	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	0,3	-

Руководитель учреждения _____ «__» _____ 20__ г.

Исполнитель _____ «__» _____ 20__ г.

Ведомость контроля за рационом питания МКОУ «Осиновская ООШ» за «___» _____ 20__ г.

«Горячий завтрак» 11-16лет

Наименование продукта	Норма 25 %	фактически выдано продуктов по дням в нетто (в гр. в день на реб.)												сред. месяц	отклонение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Говядина I категории	19,5	70	-	118	80	-	-	63	-	-	-	-	-	27,6	+8,1
Говяжья печень	4,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	71	5,9	+0,9
Куры I категории	13,3	-	-	-	-	-	87,6	-	-	82	-	-	-	14,1	+0,8
Яйцо куриное	10	-	-	-	-	40	-	-	-	-	5,3	109	-	12,8	+2,8
Молоко 2,5%	75	-	160	-	-	202	-	-	160	-	-	240	100	71,8	-3,2
Сметана 15%	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	10	-	1,5	-1
Масло сливочное	8,8	10,5	-	6	29	5	-	14,3	20	-	-	11,8	5,8	8,5	-0,3
Масло растительное	4,5	9,6	11	6	6	-	9	6	11	11,9	10	4,5	11	8,0	+3,5
Творог полужирный	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	160	-	-	13,3	-1,7
Сыр твердый	3	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,5	-
Картофель	47	86,4	178	130	-	-	-	-	178	91	-	-	-	55,3	+8,3
Овощи	80	214	30	111	250	-	116	121	30	142	80	-	97	99	+19
Фрукты	46	-	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	45	-1
Кисель	3	-	-	24	-	-	-	-	-	24	-	-	-	4	+1
Сухофрукты	5	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	3,3	-1,7
Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	-
Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	-
Мука пшеничная I сорт	5	2	10	-	2	-	-	7	10	1,2	-	-	7	3,3	-1,7
Макаронные изделия	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61	5	-
Крупы	12,5	-	-	-	-	26	42	91	-	-	13	40	-	17,7	+5,2
Чай	0,1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	0,16	+0,06
Кондитерские изделия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-4
Кисломолочные продукты	45	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	33,3	-16,7
Какао	0,3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	0,3	-
Сахарный песок	11	20	15	10	15	20	-	20	15	10	12	20	15	14,3	+3,3
Минтай с/м	20	-	118,5	-	-	-	-	-	118,5	-	-	-	-	19,8	-0,2
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,2	1	1,5	2	1,5	1,5	1,2	1,5	1,5	1,5	-
Сок	50	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	33,3	-16,7
Кофейный напиток	0,3	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	0,3	-

Руководитель учреждения _____ «___» _____ 20__ г.

Исполнитель _____ «___» _____ 20__ г.

с 7-11 лет

	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	23,92	32,07	77,14	689,77	0,26	20,63	0,57	5,66	101,11	296,16	82,08	5,6
2	36,0	29,6	84,41	745,76	0,39	5,81	0,33	5,34	430,9	615,17	108,7	4,06
3	30,28	32,19	88,49	809,19	0,33	24,24	0,14	4,46	299,51	514,51	99,2	5,56
4	23,1	35,1	68,7	539,1	0,18	31,9	0,2	1,64	126,6	264,7	73,5	6,14
5	16,8	14,4	65,9	458,7	0,13	0,72	0,1	2,1	195,51	276,01	59,81	3,29
6	21,6	21,3	79,7	590,4	0,18	8,1	0,17	5,1	68,9	243,8	83,6	7,0
7	24,98	30,00	96,94	751,38	0,37	15,43	0,23	9,41	128,23	437,12	182,6	8,5
8	29,24	35,13	84,61	768,56	0,38	5,63	0,38	5,42	225,7	411,17	98,9	3,86
9	22,04	22,99	81,62	614,17	0,17	13,06	0,39	5,78	71,99	268,52	82,78	4,73
10	28,9	17,5	75,8	573,3	0,08	6,6	1,03	4,1	244,4	367,1	76,4	6,1
11	27,8	29,7	76,8	700,6	0,38	2,5	0,24	5,6	530,61	586,9	103,5	4,3
12	24,8	20,8	85,6	630,2	0,38	13,6	3,89	7,0	172,4	373,3	61,5	7,4
Всего	309,46	320,78	965,71	7871,13	3,23	148,22	7,67	61,61	2595,86	4654,46	1112,57	66,54
Среднее	25,79	26,73	80,47	655,93	0,27	12,35	0,64	5,13	216,32	387,87	92,71	5,54

с 11-16лет

	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	28,26	36,76	92,49	811,18	0,29	27,24	0,72	6,93	123,06	362,27	102,13	7,34
2	40,54	33,33	103,78	873,58	0,57	7,48	0,41	6,88	465,7	709,16	133,24	5,32
3	36,78	37,56	104,83	909,89	0,39	32,87	0,17	5,1	319,41	607,94	121,45	7,42
4	27,84	39,46	92,1	811,72	0,3	68,22	0,33	2,7	164,74	354,54	94,94	7,66
5	20,72	16,36	99,14	631,13	0,21	1,6	0,11	2,55	225,26	333,56	76,37	4,34
6	26,33	26,99	97,6	717,85	0,21	7,5	0,21	6,9	85,85	317,08	87,62	8,2
7	29,79	33,23	116,79	880,6	0,5	21,94	0,28	10,9	153,7	528,28	222,13	10,73
8	33,78	38,88	103,98	896,38	0,56	7,3	0,46	6,96	260,5	505,16	123,44	5,12
9	26,07	28,08	97,12	723,8	0,3	13,74	0,45	7,53	88,84	335,5	85,62	5,94
10	38,36	23,83	95,5	743,46	0,2	8,26	1,69	5,7	329,16	493,7	104,86	7,4
11	34,94	38,67	101,79	891,46	0,61	3,41	0,38	5,97	608,72	760,32	136,04	6,31
12	29,0	23,6	102,8	744,7	0,4	19,3	4,84	8,6	188,5	458,6	76,5	9,6
Всего	372,41	376,75	1207,92	9635,75	4,54	218,86	10,05	76,72	3013,44	5766,11	1364,34	85,38
Среднее	31,03	31,40	100,66	802,98	0,38	18,24	0,84	6,39	251,12	480,51	113,7	7,12