

"Утверждаю"

Директор школы:



Ляпичева Л.В.

Приказ № 80 от 31.08.2022

10-дневное меню столовой

МКОУ "Камышинская средняя общеобразовательная школа"

для детей 12-18 лет

|                  |            |        |        |        |         |          |        |        |       |       |         |         |          |       |
|------------------|------------|--------|--------|--------|---------|----------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|----------|-------|
| с (12 до 18 лет) | 1-день     | 1143,0 | 42,53  | 38,66  | 156,22  | 1032,56  | 82,91  | 34     | 0,74  | 2,18  | 710,4   | 172,43  | 1494,1   | 9,71  |
|                  | 2-день     | 1040   | 32,60  | 29,97  | 116,82  | 933,16   | 38,29  | 0,02   | 0,724 | 0,84  | 608,12  | 111,06  | 377,15   | 7,04  |
|                  | 3-день     | 918,0  | 35,01  | 26,21  | 129,76  | 1174,91  | 33,14  | 1,1    | 0,54  | 2,17  | 970,98  | 162,33  | 1727,83  | 5,7   |
|                  | 4-день     | 840,0  | 36,5   | 31,07  | 93,7    | 818,53   | 29,81  | 15     | 0,484 | 0,84  | 311,51  | 138,49  | 262,45   | 6,94  |
|                  | 5-день     | 983,0  | 42,01  | 24,15  | 192,99  | 1146     | 15,95  | 31,27  | 0,601 | 2,21  | 529,78  | 350,29  | 1436,58  | 9,77  |
|                  | 6-день     | 970,0  | 43,38  | 43,78  | 157,19  | 1205,12  | 41,67  | 0,00   | 0,46  | 1,64  | 214,4   | 96,33   | 188,49   | 5,09  |
|                  | 7-день     | 933,0  | 36,55  | 26,3   | 148,86  | 957,51   | 245,75 | 34,0   | 0,620 | 2,18  | 715,81  | 222,38  | 1554,2   | 9,77  |
|                  | 8-день     | 1010,0 | 41,87  | 29,04  | 169,41  | 1092,47  | 31,2   | 28,79  | 0,96  | 1,74  | 781,21  | 219,1   | 157,08   | 12,25 |
|                  | 9-день     | 1036,0 | 38,57  | 31,49  | 160,29  | 1060,41  | 45,19  | 60     | 0,44  | 2,18  | 539,74  | 141,62  | 1369     | 6,79  |
|                  | 10-день    | 923,0  | 37,81  | 48,82  | 132,42  | 945,19   | 110,24 | 0      | 0,98  | 2,04  | 749,34  | 318,75  | 1554,41  | 12,3  |
| Итого :          | за 10-дней | 9796,0 | 393,83 | 329,49 | 1457,66 | 10365,70 | 674,15 | 204,18 | 6,549 | 18,03 | 6131,29 | 1932,78 | 10121,29 | 85,40 |

Ведомость контроля за рационом питания по 10- дневному меню с ( с12 до 18лет)

| № п/п | Наименование групп продуктов | Норма прод в гр.(нетто) | Фактически выдано продуктов в нетто по дням всего,гр,на одного человека |        |        |        |        |        |        |        |        |         | В среднем за 10 дней | Откл.от нормы%(+/-) |  |
|-------|------------------------------|-------------------------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|---------------------|--|
|       |                              |                         | 1 день  | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |                      |                     |  |
| 1     | Хлеб пшеничный               | 120,0                   | 70  | 70     | 70     | 70     | 70     | 70     | 70     | 70     | 70     | 70      | 70                   | 70                  |  |
| 2     | Хлеб ржаной                  | 72,0                    | 48  | 48     | 48     | 48     | 48     | 48     | 48     | 48     | 48     | 48      | 48                   | 48                  |  |
| 3     | Мука пшеничная               | 12,0                    | 10  |        |        |        |        | 10     | 15     |        |        |         | 14                   | 5                   |  |
| 4     | Крупы, бобовые               | 30,0                    |   | 80     | 13     | 5      | 6      | 30     |        | 60     | 50     | 35      |                      | 24,4                |  |
| 5     | Макаронные изделия           | 12,0                    |   |        |        |        | 68     |        | 10     |        |        |         |                      | 7,8                 |  |
| 6     | Картофель                    | 112,2                   | 273   | 35     | 160    | 224    | 115    | 34     | 283    | 88     | 70     | 71      |                      | 135,3               |  |
| 7     | Овощи свежие,зелень          | 192,0                   | 242   | 197    | 136    | 141    | 174    | 222    | 119    | 111    | 132    | 349     |                      | 182,3               |  |
| 8     | Фрукты свежие                | 111,0                   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                      |                     |  |
| 9     | Мясо говядина 1 кат          | 46,8                    |   |        |        |        | 70     |        |        | 65     |        | 70      |                      | 20,5                |  |
| 10    | Цыплята,куры 1 кат           | 31,8                    | 188   | 112    | 30     | 60     | 30     | 30     | 73     | 40     | 105    | 25      |                      | 69,3                |  |
| 11    | Рыба                         | 46,2                    |   |        |        | 102    |        | 180    |        |        |        |         |                      | 282                 |  |
| 12    | Соль пшч/йодированная        | 3,0                     | 1,4   | 2      |        | 2      | 1      | 1,5    | 1      | 1,5    | 0,2    | 1,5     |                      | 1,2                 |  |
| 13    | Молоко                       | 210,0                   | 45  | 150    | 150    | 150    |        |        | 60     | 40     |        |         |                      | 64,5                |  |
| 14    | Кисломолочная/ прод          | 108,0                   |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                      |                     |  |
| 15    | Сметана                      | 6,0                     | 8   | 8      | 7      |        |        | 15     |        |        | 5      | 5       |                      | 5                   |  |
| 16    | Творог                       | 36,0                    |   |        | 180    |        |        |        |        |        |        |         |                      | 18                  |  |
| 17    | Сыр                          | 9,0                     |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                      |                     |  |
| 18    | Масло сливочное              | 21,0                    | 7   | 10     | 5      | 5      | 3      | 5      | 14     | 13     | 15     | 15      |                      | 10,5                |  |
| 19    | Масло растительное           | 10,8                    | 11  | 21     | 8,5    | 4      | 11     | 22     | 11     | 4      | 11     | 8       |                      | 11,1                |  |
| 20    | Яйцо, шт.                    | 1,0                     |   | 0,5    | 0,5    |        |        |        |        |        |        | 1       |                      | 0,2                 |  |
| 21    | Сахар                        | 21,0                    | 5   | 20     | 25     | 20     | 20     | 1,5    | 15     | 8      | 25     | 21      |                      | 16                  |  |
| 22    | Чай                          | 1,2                     |   |        | 2      |        | 2      |        |        |        |        |         |                      | 0,4                 |  |
| 23    | Какао                        | 0,72                    |   | 2      |        |        |        |        |        |        |        |         |                      | 0,2                 |  |
| 24    | Кофейный напиток             | 1,2                     |   |        |        | 5      |        |        |        |        |        |         |                      | 0,5                 |  |
| 25    | Сок                          | 120,0                   | 200   |        |        |        |        | 200    |        |        |        |         |                      | 40                  |  |
| 26    | Кондит/изделия               | 9,0                     |   |        |        |        |        |        |        |        |        |         |                      |                     |  |
| 26    | Сухофрукты                   | 12,0                    |   |        |        |        |        |        | 40     |        | 20     | 40      |                      | 10                  |  |

| с (12 до 18 лет)  |           | Обед: День-1 |       |         |        |       |      |      |      |        |        |        |      |                  |  |
|---|-----------|--------------|-------|---------|--------|-------|------|------|------|--------|--------|--------|------|------------------|--|
| Наименование  | вых/пор   | Белки        | Жиры  | Углевад | Ккол   | С     | А    | В1   | Е    | Р      | Mg     | Ca     | Fe   | № ТК<br>сборника |  |
| Обед:   |           |              |       |         |        |       |      |      |      |        |        |        |      |                  |  |
| Свекольник вегетарианский мяс/бул<br>со сметаной:свекла-84г,лук-7г,<br>морковь-24г,картофель-60г,<br>масло/рас-3г,соль йод-0,4г.<br>сметана 20%ж-8г,мясо-30г. | 350       | 3,3          | 6,6   | 24,4    | 165    | 16,7  | 0    | 0,1  | 0    | 125,1  | 27,3   | 123,9  | 2    | 653              |  |
| Курица отварная:<br>мясо курицы-158г,соль йод-1г,<br>лук-15г,масло/раст-3г,<br>томат/паст-18г,мука-10г,<br>бульон мясной-80г                                  | 100<br>75 | 23,8         | 19,52 | 5,74    | 203,0  | 1,54  | 0    | 0,21 | 0    | 234,98 | 31,39  | 29,4   | 2,8  | 591              |  |
| Картофельное пюре:соль-0,8г.<br>картофель-213г,молоко3,2%-45г<br>масло/слив72,5ж-7г   | 200       | 4,08         | 6,40  | 27,26   | 183,0  | 24,22 | 34,0 | 0,18 | 0    | 115,46 | 37,0   | 49,30  | 1,34 | 694              |  |
| Сок абрикосовый:  | 200       | 1,0          | 0     | 25,4    | 105,6  | 8     | 0    | 0    | 0    | 0      | 20     | 40     | 0,4  |                  |  |
| Хлеб ржаной   | 48        | 3,64         | 0,56  | 25,9    | 123,76 | 0     | 0    | 0,08 | 1,2  | 112    | 18,48  | 1193,8 | 1,2  | 375              |  |
| Хлеб пшеничный  | 70        | 5,3          | 0,5   | 38,5    | 164,8  | 0     | 0    | 0,14 | 0,98 | 95,2   | 23,1   | 20,3   | 1,46 | 375              |  |
| Итого:  | 1043      | 41,12        | 33,58 | 147,2   | 945,16 | 50,46 | 34,0 | 0,71 | 2,18 | 682,7  | 157,27 | 1456,7 | 9,20 |                  |  |

| с (12 до 18 лет)   |            | обед День-2  |              |               |                |              |              |             |             |               |               |               |              |               |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Наименование   | Вых/пор    | Белки        | Жиры         | Углевад       | Ккол           | С            | А            | В1          | Е           | Р             | Mg            | Ca            | Fe           | № ТК сборника |
| Обед:  |            |              |              |               |                |              |              |             |             |               |               |               |              |               |
| Суп гороховый на кур/б : горох-20г, картофель-88г, лук-10г, соль/йод-0,5г, морковь-14г, масло/слив72,5%ж-4г, курица-40г. | 350        | 8,5          | 5,5          | 33,6          | 219            | 18,8         | 0,0          | 0,4         | 0,1         | 126,7         | 53,30         | 56            | 2,8          | 653           |
| Котлета мясная: говядина-65г, соль йод-2г, лук-10г, хлеб-18г, молоко2,5%ж-40г, мука-15г, сахар/панир-10г, масло/рост-4г. | 120        | 15,55        | 11,55        | 15,70         | 228,75         | 0,15         | 28,75        | 0,10        | 0           | 166,38        | 32,13         | 43,75         | 1,50         | 608           |
| Каша гречневая рассыпчатая: гречка-40г, соль йод-1г, масло/слив 72,5%ж-9г  | 200        | 9,94         | 7,48         | 47,78         | 307,26         | 0            | 0,02         | 0,24        | 0           | 278,0         | 90,0          | 17,30         | 5,26         | 679           |
| Кисель: кисель24г, сахар-8г.   | 200        | 0            | 0            | 18,0          | 60             | 0            | 0            | 0           | 0           | 0             | 0             | 0,48          | 0,07         | 233           |
| Хлеб ржаной  | 40         | 2,6          | 0,4          | 18,5          | 88,4           | 0            | 0            | 0,06        | 0,8         | 80            | 13,2          | 11,6          | 0,8          | 375           |
| Хлеб пшеничный   | 60         | 4,6          | 0,4          | 33            | 141,6          | 0            | 0            | 0,12        | 0,84        | 110,4         | 19,8          | 17,4          | 1,32         | 18            |
| <b>Итого:</b>  | <b>970</b> | <b>41,19</b> | <b>25,33</b> | <b>166,58</b> | <b>1045,01</b> | <b>18,95</b> | <b>28,79</b> | <b>0,92</b> | <b>1,74</b> | <b>761,48</b> | <b>208,43</b> | <b>146,53</b> | <b>11,75</b> |               |

| с (12 до 18 лет)   |           | обед День-3 |       |         |         |       |      |      |      |   |       |        |         |               |  |
|--|-----------|-------------|-------|---------|---------|-------|------|------|------|---|-------|--------|---------|---------------|--|
| Наименование   | Выход/пор | Белки       | Жиры  | Углевад | Ккол    | С     | А    | В1   | Е    | Р | Mg    | Ca     | Fe      | № ТК сборника |  |
| Обед:  |           |             |       |         |         |       |      |      |      |   |       |        |         |               |  |
|  |           |             |       |         |         |       |      |      |      |   |       |        |         | 200           |  |
| Суп картофельный на мясн/бул:<br>картофель-160г,морковь-12г,лук-12г,<br>масло/рост-2,5г,бульон или вода-175г,<br>масло-30г.  | 250       | 2,34        | 2,83  | 16,64   | 101,25  | 12    | 0    | 0,14 | 0    |   | 76,80 | 31,13  | 25,85   | 1,18          |  |
| Запеканка из творога со сгущенкой:<br>творог-180г,манная -13г,или мука-12г,<br>сахар-10г, яйцо1/Вшт,сметана20%-7г,<br>масло/слив72,5%ж-5г,сахари-4г,<br>сгущенное молоко-50г,молоко-40г. | 200       | 21,2        | 14,53 | 27,6    | 620,0   | 0,72  | 1,0  | 0,10 | 0,1  |   | 586,6 | 61,33  | 437,30  | 0,66          |  |
| Чай : чай-2г,<br>сахар-15г,  | 50        |             |       |         |         |       |      |      |      |   |       |        |         |               |  |
| Чай : чай-2г,<br>сахар-15г,  | 200       | 1,40        | 1,60  | 16,40   | 86,0    | 0     | 0,08 | 0,02 | 0    |   | 67,5  | 10,5   | 33,00   | 0,40          |  |
| Хлеб ржаной  | 48        | 3,64        | 0,56  | 25,9    | 123,76  | 0     | 0    | 0,08 | 1,2  |   | 112   | 18,48  | 1193,8  | 1,2           |  |
| Хлеб пшеничный   | 70        | 5,3         | 0,5   | 38,5    | 164,8   | 0     | 0    | 0,14 | 0,98 |   | 95,2  | 23,1   | 20,3    | 1,46          |  |
| Итого:   | 818       | 33,88       | 20,02 | 125,04  | 1095,81 | 12,72 | 1,1  | 0,48 | 2,18 |   | 938,1 | 144,54 | 1710,25 | 4,9           |  |

| с (12 до 18 лет)  |         | обед День-4 |      |         |        |       |      |      |      |        |        |        |      |               |  |
|---|---------|-------------|------|---------|--------|-------|------|------|------|--------|--------|--------|------|---------------|--|
| Наименование  | Вых/пор | Белки       | Жиры | Углевод | Ккол   | С     | А    | В1   | Е    | Р      | Mg     | Ca     | Fe   | № ТК сборника |  |
| Обед:   |         |             |      |         |        |       |      |      |      |        |        |        |      |               |  |
| Суп с макаронными изделиями мяс/бул<br>вемишель-10г,картофель-70г,лук-12г,<br>морковь-12г,масло/рост-3г,<br>масло/слив72,5%ж-4г,мясо/гов-30г. | 250     | 2,69        | 2,84 | 17,14   | 104,75 | 8,25  | 0,0  | 0,11 | 0    | 66,65  | 27,00  | 24,60  | 1,09 | 208           |  |
| Рыба тушенная в сметанном соусе:<br>минтай неразделанный-175г,лук-19г,<br>масло/раст-7г, мука-1г, сметана-15г.                                | 100     | 19,3        | 7,6  | 11,2    | 190    | 1,3   | 0    | 0,1  | 0    | 143,4  | 18,3   | 16,9   | 1,2  | 14            |  |
| Картофельное пюре:соль-0,8г.<br>картофель-90г,молоко3,2%-60г,<br>масло/слив72,5ж-10г.   | 200     | 4,08        | 6,4  | 27,26   | 183,0  | 24,22 | 34,0 | 0,18 | 0    | 115,46 | 37,0   | 49,3   | 1,34 | 694           |  |
| Компот из сухофруктов: сахар-15г,<br>смесь сухофруктов-40г ,кислота<br>лимонная-0,2г  | 200     | 0,04        | 0    | 24,76   | 94,20  | 1,08  | 0    | 0,01 | 0    | 3,6    | 0      | 6,40   | 0,18 | 868           |  |
| Хлеб ржаной   | 48      | 3,64        | 0,56 | 25,9    | 123,76 | 0     | 0    | 0,08 | 1,2  | 112    | 18,48  | 1193,8 | 1,2  | 375           |  |
| Хлеб пшеничный  | 70      | 5,3         | 0,5  | 38,5    | 164,8  | 0     | 0    | 0,14 | 0,98 | 95,2   | 23,1   | 20,3   | 1,46 | 375           |  |
| Итого:  | 868     | 35,05       | 17,9 | 144,76  | 860,51 | 34,85 | 34,0 | 0,62 | 2,18 | 536,31 | 123,88 | 1311,3 | 6,47 |               |  |

| обед День-5  |         |       |       |         |        |       |        |       |      |        |        |         |      |               |
|--|---------|-------|-------|---------|--------|-------|--------|-------|------|--------|--------|---------|------|---------------|
| с (12 до 18 лет)   | Вых/пор | Белки | Жиры  | Углевод | Ккол   | С     | А      | В1    | Е    | Р      | Mg     | Ca      | Fe   | № ТК сборника |
|  | Обед:   |       |       |         |        |       |        |       |      |        |        |         |      |               |
| Суп рисовый с говядиной : рис-6г, картофель-115г,говядина-24г, морковь-12г,лук-12г.масло/раст-4г, томат/паста-6г.                | 250     | 6,18  | 3,3   | 14,65   | 113,0  | 8,33  | 0      | 0,11  | 0    | 96,93  | 29,45  | 24,98   | 1,24 | 204           |
|  | 15      |       |       |         |        |       |        |       |      |        |        |         |      |               |
| Тефтели мясные: говядина мясо бескостное70г,хлеб-13г, вода-20г. лук-33г,соль йод-1г,масло/слив 72,5%ж-3г, мука-12г,масло/рос-4г. | 100     | 14,5  | 13,5  | 9,3     | 217    | 3,8   | 0,01   | 0,1   | 0,03 | 32     | 149    | 37      | 0,6  | 653           |
|  |         |       |       |         |        |       |        |       |      |        |        |         |      |               |
| Макарони отварные с маслом: макар/изделия-68г,масло/слив 72,5%ж-5г,масло/рос-3г.   | 200     | 7,36  | 6,02  | 35,26   | 244,6  | 0     | 28,00  | 0,08  | 0    | 49,56  | 28,16  | 6,48    | 1,48 | 688           |
|  |         |       |       |         |        |       |        |       |      |        |        |         |      |               |
| Чай с сахаром : чай-2с, сахар-15г.   | 200     | 0,2   | 0     | 15,0    | 57     | 0,1   | 0,005  | 0,001 | 0    | 8,2    | 4,4    | 5,00    | 0,8  | 653           |
| Хлеб ржаной  | 48      | 3,64  | 0,56  | 25,9    | 123,76 | 0     | 0      | 0,08  | 1,2  | 112    | 18,48  | 1193,8  | 1,2  | 375           |
| Хлеб пшеничный   | 70      | 5,3   | 0,5   | 38,5    | 164,8  | 0     | 0      | 0,14  | 0,98 | 95,2   | 23,1   | 20,3    | 1,46 | 375           |
| Итого:   | 883     | 37,18 | 23,88 | 138,61  | 920    | 12,23 | 28,015 | 0,511 | 2,21 | 393,89 | 252,59 | 1287,56 | 6,78 |               |





| обед День-7  |         |       |       |         |        |       |      |       |      |        |        |        |      |               |
|--|---------|-------|-------|---------|--------|-------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|---------------|
| с (12 до 18 лет)   | Вых/пор | Белки | Жиры  | Углевод | Ккол   | С     | А    | В1    | Е    | Р      | Mg     | Ca     | Fe   | № ТК сборника |
|  | Обед:   |       |       |         |        |       |      |       |      |        |        |        |      |               |
| Суп рыбный : консервы  | 250     | 8,61  | 8,4   | 14,34   | 167,25 | 9,11  | 15,0 | 0,10  | 0    | 176,53 | 47,35  | 45,3   | 1,26 | 87            |
| рыбные-102г,картофель-100г,лук-9г,<br>крупа рис-5г,масло/слив72,5%ж-5г.  |         |       |       |         |        |       |      |       |      |        |        |        |      |               |
| Рагу из мяса птицы(курица):  | 200     | 17,28 | 15,58 | 25,08   | 298,44 | 13,7  | 0    | 0,2   | 0    | 0      | 44,8   | 42,38  | 2,26 | 334           |
| мясо птицы охлажденное-60г,<br>соль йодд-2г,картофель-124г,<br>морковь-20г,томат/паст-3г,лук-12г,<br>мука/пшен-10г,масло/рост-4г |         |       |       |         |        |       |      |       |      |        |        |        |      |               |
| Кофейный напиток:кофе-5г   | 200     | 3,17  | 2,68  | 15,9    | 100,6  | 1,3   | 0,0  | 0     | 0    | 0,0    | 14,0   | 125,78 | 0,13 | 379           |
| Хлеб ржаной  | 30      | 1,98  | 0,36  | 0,36    | 54,3   | 0     | 0    | 0,054 | 0    | 0      | 0      | 10,5   | 1,17 | 879           |
| Хлеб пшеничный   | 60      | 4,6   | 0,4   | 33      | 141,6  | 0     | 0    | 0,12  | 0,84 | 110,4  | 19,8   | 17,4   | 1,32 | 18            |
| Итого:   | 740     | 35,64 | 27,42 | 88,68   | 762,19 | 24,11 | 15,0 | 0,474 | 0,84 | 286,93 | 125,95 | 241,36 | 6,14 |               |

| с (12 до 18 лет)  |         |       |       |         |        |       |      |       |      |       |       |        |      |               |
|---|---------|-------|-------|---------|--------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|------|---------------|
| обед День-8   |         |       |       |         |        |       |      |       |      |       |       |        |      |               |
| Наименование  | Вых/пор | Белки | Жиры  | Углевад | Ккол   | С     | А    | В1    | Е    | Р     | Mg    | Ca     | Fe   | № ТК сборника |
| Обед:   |         |       |       |         |        |       |      |       |      |       |       |        |      |               |
| Щи из свежей капусты на кур/бул со сметаной:  | 350     | 2,5   | 6,3   | 11,2    | 112    | 25,9  | 0    | 0,3   | 0    | 70,3  | 38,3  | 106,1  | 1,2  | 653           |
| картофель-35г,морковь-10г,лук-7г, помидоры-15г,масло/рост-7г капуста-60г,курица-30г,сметана-8г. |         |       |       |         |        |       |      |       |      |       |       |        |      | 111           |
| Курица отварная:  | 100     | 19,3  | 7,6   | 11,2    | 190    | 1,3   | 0    | 0,1   | 0    | 143,4 | 18,3  | 16,9   | 1,2  | 14            |
| мясо курицы-103г,соль йод-0,9г, лук-15г,масло/раст-5г,  |         |       |       |         |        |       |      |       |      |       |       |        |      |               |
| Каша гречневая рассыпчатая:   | 200     | 6,38  | 5,68  | 41,10   | 249,36 | 0     | 0,02 | 0,12  | 0    | 244,0 | 0,02  | 52,18  | 1,10 | 679           |
| гречка-80г,соль йод-1г,масло/слив 72,5%ж-10г  |         |       |       |         |        |       |      |       |      |       |       |        |      |               |
| Компот из сухофруктов   | 200     | 4,08  | 3,54  | 17,58   | 118,60 | 1,59  | 0    | 0     | 0    | 0     | 21,34 | 152,22 | 0,48 | 382           |
| Хлеб ржаной   | 30      | 1,98  | 0,36  | 0,36    | 54,3   | 0     | 0    | 0,054 | 0    | 0     | 0     | 10,5   | 1,17 | 879           |
| Хлеб пшеничный  | 60      | 4,6   | 0,4   | 33      | 141,6  | 0     | 0    | 0,12  | 0,84 | 110,4 | 19,8  | 17,4   | 1,32 | 18            |
| Итого:  | 940     | 38,84 | 23,88 | 114,44  | 865,86 | 28,79 | 0,02 | 0,694 | 0,84 | 568,1 | 97,76 | 355,3  | 6,47 |               |

| с (12 до 18 лет)   |         | обед День-9 |       |         |         |       |   |    |      |      |       |       |        |                  |
|--|---------|-------------|-------|---------|---------|-------|---|----|------|------|-------|-------|--------|------------------|
| Наименование   | Вых/пор | Белки       | Жиры  | Углевод | Ккол    | С     | А | В1 | Е    | Р    | Mg    | Ca    | Fe     | № ТК<br>сборника |
| Обед:  |         |             |       |         |         |       |   |    |      |      |       |       |        |                  |
| Борщ с фасолью и сметаной на<br>млс/б : свекла-60г,картофель-34г,<br>фасоль-10г,морковь-10г,мясо-30г,<br>чеснок-1г, том/пас-7г,лук-15г,<br>сахар-1,5г,сметана20%ж-10г. | 250     | 8,16        | 10,23 | 14,79   | 195,04  | 12,08 |   | 0  | 0    | 0    | 0     | 35,35 | 65,92  | 2,18             |
|  | 10      |             |       |         |         |       |   |    |      |      |       |       |        |                  |
| Рыба, тушенная в сметанном<br>соусе:горбуша не раздел-180г,<br>лук-19г,масло/раст-11г,мука-10г,<br>сметана-15г,масло/слив 72,5%ж-5г.<br>морковь-8г.                    | 80      | 17,3        | 12,3  | 2,6     | 125,3   | 1,61  |   | 0  | 0,16 | 0    | 0     | 0     | 40,46  | 0,05             |
|  | 30      |             |       |         |         |       |   |    |      |      |       |       |        | 139              |
| Рис отварной: рис-30г,вода-180г,<br>соль/йод-1,5г,масло/раст-11г.  | 200     | 9,26        | 16,8  | 61,4    | 508,8   | 14,28 |   | 0  | 0,1  | 0    | 0,0   | 0     | 0      | 0                |
|  |         |             |       |         |         |       |   |    |      |      |       |       |        | 191              |
| Сок абрикосовый:   | 200     | 1,0         | 0     | 25,4    | 105,6   | 8     |   | 0  | 0    | 0    | 0     | 20    | 40     | 0,4              |
| Хлеб ржаной  | 40      | 2,6         | 0,4   | 18,5    | 88,4    | 0     |   | 0  | 0,06 | 0,8  | 80    | 13,2  | 11,6   | 0,8              |
| Хлеб пшеничный   | 60      | 4,6         | 0,4   | 33      | 141,6   | 0     |   | 0  | 0,12 | 0,84 | 110,4 | 19,8  | 17,4   | 1,32             |
| Итого:   | 870     | 42,92       | 40,13 | 155,73  | 1164,74 | 35,97 |   | 0  | 0,44 | 1,64 | 190,4 | 88,35 | 175,38 | 4,75             |

| обед День-10  |         |       |       |         |        |        |     |      |      |   |        |        |         |               |     |
|---|---------|-------|-------|---------|--------|--------|-----|------|------|---|--------|--------|---------|---------------|-----|
| с (12 до 18 лет)  | Вых/пор | Белки | Жиры  | Углевад | Ккол   | С      | А   | В1   | Е    | Р | Mg     | Ca     | Fe      | № ТК сборника |     |
| Обед:   |         |       |       |         |        |        |     |      |      |   |        |        |         |               |     |
| Горошек зеленый консервный рос/м яйцо:  | 60      | 1,7   | 5,1   | 3,6     | 47     | 66,0   | 0   | 0,6  | 0    |   | 359,7  | 124,8  | 128,7   | 4,1           | 653 |
| Яйцо вареное: яйцо-1ш   | 40г     | 5,1   | 4,6   | 0,3     | 63     | 0,0    | 0,1 | 0,03 | 0    |   | 76,8   | 4,8    | 22      | 1             | 42  |
| Суп из овощей со сметаной на мяс/бул:   | 250     | 2,1   | 7,48  | 11,69   | 122,96 | 8,50   | 0   | 0,14 | 0    |   | 86,84  | 53,78  | 32,14   | 0,09          | 202 |
| картофель-71г,морковь-12г,лук-12г,<br>зеленый горошек-11г,масло/рост-4г,<br>сметана20%ж-5г,капуста-25г,мясо-25г.                                      | 5       |       |       |         |        |        |     |      |      |   |        |        |         |               |     |
| Макаронны отварные с маслом:  | 200     | 4,13  | 6,48  | 18,85   | 150,27 | 34,32  | 0   | 0    | 0    |   | 0      | 41,31  | 110,93  | 1,61          | 321 |
| макар/изделия-68г,масло/слив72.5%ж-5г,<br>масло/рост-3г   |         |       |       |         |        |        |     |      |      |   |        |        |         |               |     |
| Котлета мясная: говядина-700г,<br>соль йод-2г, лук-10г, хлеб-18г,мука-14г,<br>молоко2,5%ж-20г,масло/слив72,5%ж-8г,<br>сахари/панир-10г,масло/рост-4г. | 100     | 16,5  | 24,2  | 14,32   | 344    | 0,34   | 0   | 0    | 0    |   | 0      | 55,78  | 43,04   | 2,8           | 268 |
| Канао:  | 200     | 0,04  | 0     | 24,76   | 94,20  | 1,08   | 0   | 0,01 | 0    |   | 3,6    | 0      | 6,40    | 0,18          | 868 |
| Хлеб ржаной   | 48      | 3,64  | 0,56  | 25,9    | 123,76 | 0      | 0   | 0,08 | 1,2  |   | 112    | 18,48  | 1193,8  | 1,2           | 375 |
| Хлеб пшеничный  | 60      | 4,6   | 0,4   | 33      | 141,6  | 0      | 0   | 0,12 | 0,84 |   | 110,4  | 19,8   | 17,4    | 1,32          | 18  |
| Итого:  | 923     | 37,81 | 48,82 | 132,42  | 945,19 | 110,24 | 0   | 0,98 | 2,04 |   | 749,34 | 318,75 | 1554,41 | 12,30         |     |