

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Каменская СОШ»)**

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Каменская СОШ»  
Л.П.Черных  
(приказ №185-од от 31.08.2022)



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для возраста обучающихся 12-18 лет**

С.Каменка  
2022-2023 учебный год

## Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |            | Минеральные вещества, мг |              |               |             |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
|                |                                |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е          | Ca                       | P            | Mg            | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |               |             |
| 520            | каша молочная "Дружба"         | 205            | 5.1                 | 5.1         | 31.8         | 185.6               | 0.1          | 0.1        | 1.2          | 0.2        | 125.2                    | 36.3         | 152.7         | 0.8         |
| 42             | сыр твердый                    | 10             | 2.3                 | 3.0         | 0.0          | 37.0                | 0.0          | 0.0        | 0.1          | 0.0        | 120.0                    | 5.4          | 76.8          | 0.1         |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15         | 0.2                 | 0.1         | 15.0         | 61.3                | 0.0          | 0.0        | 0.0          | 0.0        | 9.7                      | 3.3          | 0.0           | 0.0         |
|                | хлеб пшеничный                 | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1        | 0.0          | 0.0        | 20.0                     | 28.0         | 68.7          | 1.3         |
|                | всего                          |                | 15.2                | 9.0         | 93.6         | 496.4               | 0.1          | 0.2        | 1.4          | 0.2        | 274.9                    | 73.0         | 298.2         | 2.2         |
| <b>обед</b>    |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |               |             |
| 91             | салат из белокочанной капусты  | 100            | 1.5                 | 4.6         | 4.3          | 65.8                | 0.0          | 0.0        | 34.7         | 2.4        | 59.4                     | 27.5         | 40.9          | 0.8         |
| 319            | суп картофельный с горохом     | 250            | 6.8                 | 5.0         | 18.9         | 148.5               | 0.1          | 0.1        | 3.4          | 0.5        | 1.1                      | 0.6          | 7.7           | 6.0         |
| 862            | котлета из кур                 | 100            | 16.4                | 9.4         | 12.8         | 201.6               | 0.1          | 0.1        | 1.0          | 0.2        | 139.1                    | 20.5         | 351.1         | 1.0         |
| 903            | пюре картофельное              | 180            | 3.2                 | 5.6         | 21.0         | 148.0               | 0.1          | 0.7        | 39.6         | 0.6        | 101.2                    | 51.8         | 242.3         | 0.0         |
|                | сок                            | 200            | 1.0                 | 0.0         | 23.4         | 94.0                | 0.0          | 0.1        | 80.0         | 0.0        | 36.0                     | 0.0          | 26.0          | 0.6         |
| ТТК №1         | булочка                        | 100            | 7.6                 | 13.2        | 69.0         | 394.0               | 0.0          | 0.6        | 10.6         | 3.4        | 43.8                     | 36.4         | 191.4         | 2.2         |
|                | хлеб ржаной                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0          | 0.0        | 22.0                     | 19.9         | 91.4          | 2.1         |
|                | всего                          |                | 40.7                | 38.5        | 171.3        | 1158.4              | 0.3          | 1.8        | 169.2        | 7.1        | 402.6                    | 156.8        | 950.7         | 12.7        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                | <b>55.9</b>         | <b>47.4</b> | <b>264.9</b> | <b>1654.8</b>       | <b>0.4</b>   | <b>2.0</b> | <b>170.6</b> | <b>7.3</b> | <b>677.5</b>             | <b>229.8</b> | <b>1248.9</b> | <b>14.9</b> |

## 2 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|----------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                  |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е          | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                  |                |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |              |             |
| 617            | пудинг из творога (запеченный)   | 200            | 27.8                | 19.0        | 42.2         | 450.6               | 0.0          | 0.1        | 0.5          | 0.4        | 386.5                    | 40.1         | 402.1        | 1.7         |
| 1059           | фрукт                            | 200            | 0.8                 | 0.8         | 19.6         | 88.0                | 0.1          | 0.0        | 40.0         | 0.0        | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.6         |
| 1184           | какао с молоком                  | 200            | 3.8                 | 4.0         | 25.8         | 154.0               | 0.1          | 0.1        | 2.2          | 0.1        | 49.9                     | 0.7          | 0.0          | 0.0         |
|                | всего                            |                | 32.4                | 23.8        | 87.6         | 692.6               | 0.2          | 0.2        | 42.7         | 0.5        | 456.4                    | 40.8         | 414.1        | 2.3         |
| <b>обед</b>    |                                  |                |                     |             |              |                     |              |            |              |            |                          |              |              |             |
| 51             | икра кабачковая                  | 100            | 1.4                 | 6.3         | 6.1          | 88.0                | 0.0          | 0.8        | 29.4         | 4.8        | 25.6                     | 25.3         | 33.6         | 1.2         |
| 274            | борщ с капустой и карт. со смет. | 250/10         | 2.3                 | 3.7         | 7.0          | 64.3                | 0.3          | 0.1        | 7.8          | 0.4        | 70.4                     | 31.1         | 250.7        | 1.3         |
| 779            | плов                             | 250            | 21.6                | 11.7        | 38.0         | 343.0               | 0.0          | 0.2        | 26.5         | 0.0        | 109.1                    | 0.0          | 0.0          | 7.3         |
| 1168           | чай с лимоном                    | 200/15/7       | 0.3                 | 0.1         | 15.2         | 63.0                | 0.0          | 2.5        | 0.0          | 0.0        | 17.0                     | 10.0         | 7.0          | 0.9         |
| 42             | сыр твердый                      | 20             | 4.6                 | 6.0         | 0.0          | 74.0                | 0.0          | 0.0        | 0.2          | 0.0        | 240.0                    | 10.8         | 153.6        | 0.2         |
|                | хлеб пшеничный                   | 40             | 3.0                 | 0.3         | 18.7         | 85.0                | 0.0          | 0.0        | 0.0          | 0.0        | 8.0                      | 11.2         | 27.5         | 0.5         |
|                | хлеб ржаной                      | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0          | 0.0        | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1         |
|                | всего                            |                | 37.4                | 28.8        | 106.9        | 823.8               | 0.3          | 3.8        | 63.9         | 5.1        | 492.1                    | 108.3        | 563.8        | 13.5        |
|                | <b>ИТОГО</b>                     |                | <b>69.8</b>         | <b>52.6</b> | <b>194.5</b> | <b>1516.4</b>       | <b>0.5</b>   | <b>4.0</b> | <b>106.6</b> | <b>5.6</b> | <b>948.5</b>             | <b>149.1</b> | <b>977.9</b> | <b>15.8</b> |

## 3 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А           | Е           | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |              |             |
| 586            | омлет натуральный              | 200            | 14.1                | 22.6        | 2.8          | 270.6               | 0.3          | 0.1        | 2.5         | 0.0         | 201.6                    | 8.9          | 80.6         | 0.6         |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15         | 0.2                 | 0.1         | 15.0         | 61.3                | 0.0          | 0.0        | 0.0         | 0.0         | 9.7                      | 3.3          | 0.0          | 0.0         |
|                | хлеб пшеничный                 | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1        | 0.0         | 0.0         | 20.0                     | 28.0         | 68.7         | 1.3         |
|                | всего                          |                | 21.9                | 23.5        | 64.5         | 544.4               | 0.3          | 0.2        | 2.5         | 0.0         | 231.3                    | 40.2         | 149.3        | 1.9         |
| <b>обед</b>    |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |              |             |
| 133            | винегрет овощной               | 100            | 1.6                 | 3.0         | 8.6          | 69.5                | 0.0          | 0.0        | 10.0        | 0.0         | 37.0                     | 43.0         | 43.0         | 1.4         |
| 304            | рассольник со сметаной         | 250/10         | 2.2                 | 3.5         | 15.0         | 101.3               | 0.0          | 0.1        | 7.8         | 29.0        | 30.7                     | 35.5         | 155.6        | 4.7         |
| 768            | гуляш                          | 125            | 13.9                | 6.7         | 4.5          | 135.0               | 0.0          | 0.1        | 1.1         | 0.2         | 22.0                     | 26.9         | 173.9        | 4.0         |
| 888            | каша гречневая рассыпчатая     | 180            | 9.5                 | 6.9         | 43.2         | 273.0               | 0.0          | 0.1        | 0.0         | 0.0         | 15.6                     | 36.0         | 127.8        | 2.9         |
| 1081           | компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.6                 | 0.0         | 25.2         | 103.2               | 0.0          | 0.0        | 3.6         | 0.0         | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.4         |
| ТТК №1         | булочка                        | 100            | 7.6                 | 13.2        | 69.0         | 394.0               | 0.0          | 0.6        | 10.6        | 3.4         | 43.8                     | 36.4         | 191.4        | 2.2         |
|                | хлеб ржаной                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0         | 0.0         | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1         |
|                | всего                          |                | 39.5                | 34.1        | 187.4        | 1182.5              | 0.1          | 1.2        | 33.1        | 32.6        | 191.0                    | 197.7        | 795.1        | 17.7        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                | <b>61.4</b>         | <b>57.5</b> | <b>251.9</b> | <b>1726.9</b>       | <b>0.4</b>   | <b>1.4</b> | <b>35.6</b> | <b>32.6</b> | <b>422.3</b>             | <b>237.9</b> | <b>944.4</b> | <b>19.6</b> |

## 4 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|                |                                |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А           | Е          | Ca                       | P            | Mg           | Fe         |
| <b>завтрак</b> |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |            |
| 572            | яйцо вареное                   | 40             | 5.1                 | 4.6         | 0.3          | 63.0                | 0.1          | 0.0        | 0.0         | 0.0        | 22.0                     | 21.6         | 74.0         | 1.1        |
| 520            | каша манная молочная           | 205            | 4.8                 | 5.1         | 24.5         | 157.0               | 0.0          | 0.2        | 7.0         | 0.1        | 12.1                     | 21.1         | 67.0         | 0.6        |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15         | 0.2                 | 0.1         | 15.0         | 61.3                | 0.0          | 0.0        | 0.0         | 0.0        | 9.7                      | 3.3          | 0.0          | 0.0        |
|                | хлеб пшеничный                 | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1        | 0.0         | 0.0        | 20.0                     | 28.0         | 68.7         | 1.3        |
|                | всего                          |                | 17.7                | 10.6        | 86.5         | 493.8               | 0.2          | 0.4        | 7.1         | 0.1        | 63.8                     | 74.0         | 209.8        | 3.0        |
| <b>обед</b>    |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |            |
| 91             | салат из белокочанной капусты  | 100            | 1.5                 | 4.6         | 4.4          | 65.8                | 0.0          | 0.0        | 34.7        | 2.4        | 59.4                     | 27.5         | 40.9         | 0.8        |
| 334            | суп с мак.изд. и картофелем    | 250            | 2.8                 | 2.3         | 18.9         | 108.0               | 0.6          | 0.0        | 12.4        | 0.0        | 13.4                     | 0.0          | 0.0          | 0.4        |
| 666            | котлета рыбная                 | 100            | 11.7                | 7.9         | 13.6         | 176.4               | 0.0          | 0.1        | 0.9         | 0.4        | 66.9                     | 28.6         | 306.1        | 0.8        |
| 903            | пюре картофельное              | 180            | 3.2                 | 5.6         | 21.0         | 148.0               | 0.1          | 0.7        | 39.6        | 0.6        | 101.2                    | 51.8         | 242.3        | 0.0        |
| 1081           | компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.6                 | 0.0         | 25.2         | 103.2               | 0.0          | 0.0        | 3.6         | 0.0        | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.4        |
|                | хлеб ржаной                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0         | 0.0        | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1        |
|                | всего                          |                | 24.0                | 21.1        | 105.0        | 707.9               | 0.7          | 1.1        | 91.1        | 3.5        | 283.0                    | 127.9        | 692.6        | 4.5        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                | <b>41.7</b>         | <b>31.7</b> | <b>191.5</b> | <b>1201.7</b>       | <b>0.9</b>   | <b>1.5</b> | <b>98.2</b> | <b>3.5</b> | <b>346.7</b>             | <b>201.9</b> | <b>902.4</b> | <b>7.5</b> |

## 5 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А           | Е          | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                |                |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |             |
| 520            | каша геркулесовая молочная     | 205            | 3.9                 | 8.2         | 17.5         | 160.7               | 0.0          | 0.3         | 14.9        | 0.0        | 22.3                     | 53.9         | 137.8        | 1.5         |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15         | 0.2                 | 0.1         | 15.0         | 61.3                | 0.0          | 0.0         | 0.0         | 0.0        | 9.7                      | 3.3          | 0.0          | 0.0         |
| 42             | сыр твердый                    | 10             | 2.3                 | 3.0         | 0.0          | 37.0                | 0.0          | 0.0         | 0.1         | 0.0        | 120.0                    | 5.4          | 76.8         | 0.1         |
|                | хлеб пшеничный                 | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1         | 0.0         | 0.0        | 20.0                     | 28.0         | 68.7         | 1.3         |
|                | всего                          |                | 14.0                | 12.1        | 79.2         | 471.5               | 0.1          | 0.5         | 15.0        | 0.0        | 172.0                    | 90.6         | 283.3        | 2.9         |
| <b>обед</b>    |                                |                |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |             |
| 222            | икра свекольная                | 100            | 2.3                 | 6.8         | 11.7         | 119.0               | 0.0          | 6.6         | 0.0         | 0.0        | 39.0                     | 59.0         | 18.0         | 6.6         |
| 319            | суп картофельный с горохом     | 250            | 5.6                 | 4.9         | 18.5         | 142.2               | 0.1          | 0.1         | 3.4         | 0.5        | 1.1                      | 0.6          | 7.7          | 6.0         |
| 727            | поджарка                       | 100            | 16.2                | 8.8         | 2.8          | 155.0               | 0.1          | 1.4         | 0.0         | 4.1        | 20.0                     | 170.0        | 21.0         | 2.0         |
| 897            | макаронные изделия отварные    | 180            | 5.4                 | 8.1         | 32.5         | 225.0               | 0.0          | 1.0         | 0.0         | 0.0        | 36.0                     | 32.0         | 174.0        | 2.4         |
| 1059           | фрукт                          | 200            | 0.8                 | 0.8         | 19.6         | 88.0                | 0.4          | 0.3         | 59.0        | 0.0        | 2.7                      | 0.0          | 0.0          | 3.4         |
| 1081           | компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.6                 | 0.0         | 25.2         | 103.2               | 0.0          | 0.0         | 3.6         | 0.0        | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.4         |
|                | хлеб ржаной                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2         | 0.0         | 0.0        | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1         |
|                | всего                          |                | 35.0                | 30.1        | 132.2        | 938.9               | 0.5          | 9.6         | 66.0        | 4.6        | 140.8                    | 281.5        | 324.0        | 22.9        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                | <b>49.0</b>         | <b>42.2</b> | <b>211.4</b> | <b>1410.4</b>       | <b>0.6</b>   | <b>10.0</b> | <b>81.0</b> | <b>4.6</b> | <b>312.8</b>             | <b>372.1</b> | <b>607.4</b> | <b>25.8</b> |

## 6 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |             |             | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
|                |                                |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А           | Е           | Ca                       | P            | Mg           | Fe         |
| <b>завтрак</b> |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |              |            |
| 619            | запеканка из творога           | 200            | 20.0                | 14.0        | 17.3         | 278.0               | 0.3          | 0.6        | 0.0         | 12.0        | 348.0                    | 8.0          | 6.0          | 0.0        |
| 1059           | фрукт                          | 200            | 0.8                 | 0.8         | 19.6         | 88.0                | 0.1          | 0.0        | 40.0        | 0.0         | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.6        |
| 1167           | чай с сахаром                  | 200/15         | 0.2                 | 0.1         | 15.0         | 61.3                | 0.0          | 0.0        | 0.0         | 0.0         | 9.7                      | 3.3          | 0.0          | 0.0        |
|                | всего                          |                | 21.0                | 14.9        | 51.9         | 427.3               | 0.4          | 0.6        | 40.1        | 12.0        | 377.7                    | 11.3         | 18.0         | 0.6        |
| <b>обед</b>    |                                |                |                     |             |              |                     |              |            |             |             |                          |              |              |            |
| 133            | винегрет овощной               | 100            | 1.6                 | 3.0         | 8.6          | 69.5                | 0.0          | 0.1        | 12.7        | 2.7         | 31.6                     | 20.7         | 65.0         | 1.1        |
| 294            | щи из свежей капусты со смет.  | 250/10         | 2.2                 | 4.6         | 8.6          | 83.7                | 0.0          | 0.1        | 11.5        | 0.3         | 45.0                     | 31.4         | 70.0         | 1.1        |
| 795            | котлета                        | 100            | 12.8                | 10.3        | 11.7         | 191.3               | 0.0          | 0.1        | 0.0         | 0.0         | 31.2                     | 22.6         | 123.0        | 1.9        |
| 891            | рис отварной                   | 180            | 4.1                 | 5.0         | 43.2         | 235.0               | 0.4          | 0.4        | 0.0         | 0.0         | 1.4                      | 12.0         | 70.3         | 0.6        |
| 1081           | компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.6                 | 0.0         | 25.2         | 103.2               | 0.0          | 0.0        | 3.6         | 0.0         | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.4        |
| ТТК№1          | булочка                        | 50             | 3.8                 | 6.6         | 34.5         | 197.0               | 0.0          | 0.3        | 5.3         | 1.7         | 21.9                     | 18.2         | 95.7         | 1.1        |
|                | хлеб ржаной                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0         | 0.0         | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1        |
|                | всего                          |                | 29.2                | 30.3        | 153.7        | 986.2               | 0.4          | 1.2        | 33.1        | 4.7         | 173.1                    | 124.8        | 527.4        | 8.2        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                | <b>50.2</b>         | <b>45.1</b> | <b>205.6</b> | <b>1413.5</b>       | <b>0.8</b>   | <b>1.8</b> | <b>73.2</b> | <b>16.7</b> | <b>550.7</b>             | <b>136.1</b> | <b>545.4</b> | <b>8.9</b> |

## 7 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|--|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |  |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А           | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |  |                |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |             |
| 520            | каша молочная "Дружба"                         | 205            | 5.1                 | 5.1         | 31.8         | 185.6               | 0.1          | 0.1        | 1.2         | 0.2        | 125.2                    | 36.3         | 152.7        | 0.8         |
| 1059           | фрукт  | 200            | 0.8                 | 0.8         | 19.6         | 88.0                | 0.1          | 0.0        | 40.0        | 0.0        | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.6         |
| 1184           | какао с молоком                                | 200            | 3.8                 | 4.0         | 25.8         | 154.0               | 0.1          | 0.1        | 2.2         | 0.1        | 49.9                     | 0.7          | 0.0          | 0.0         |
|                | хлеб пшеничный                                 | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1        | 0.0         | 0.0        | 20.0                     | 28.0         | 68.7         | 1.3         |
|                | всего  |                | 17.3                | 10.7        | 123.9        | 640.1               | 0.2          | 0.3        | 43.4        | 0.3        | 215.1                    | 65.0         | 233.4        | 2.6         |
| <b>обед</b>    |  |                |                     |             |              |                     |              |            |             |            |                          |              |              |             |
| 222            | икра морковная                                 | 100            | 2.3                 | 6.8         | 11.7         | 119.0               | 0.0          | 6.6        | 0.0         | 0.0        | 39.0                     | 59.0         | 18.0         | 6.6         |
| 317            | суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками | 250/25         | 6.2                 | 7.0         | 13.6         | 142.6               | 0.3          | 0.1        | 5.1         | 0.0        | 62.8                     | 5.4          | 29.8         | 1.6         |
| 836            | куры отварные                                  | 100            | 19.1                | 14.6        | 0.2          | 197.6               | 0.0          | 0.0        | 0.0         | 0.0        | 4.6                      | 1.3          | 68.2         | 1.0         |
| 888            | каша гречневая рассыпчатая                     | 180            | 9.5                 | 6.9         | 43.2         | 273.0               | 0.0          | 0.1        | 0.0         | 0.0        | 15.6                     | 36.0         | 127.8        | 2.9         |
| 1081           | компот из смеси сухофруктов                    | 200            | 0.6                 | 0.0         | 25.2         | 103.2               | 0.0          | 0.0        | 3.6         | 0.0        | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.4         |
| ТТК№1          | булочка  | 50             | 3.8                 | 6.6         | 34.5         | 197.0               | 0.0          | 0.3        | 5.3         | 1.7        | 21.9                     | 18.2         | 95.7         | 1.1         |
|                | хлеб ржаной                                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0         | 0.0        | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1         |
|                | всего  |                | 45.6                | 42.7        | 150.4        | 1138.9              | 0.4          | 7.4        | 14.0        | 1.8        | 185.9                    | 139.8        | 442.8        | 15.7        |
|                | <b>ИТОГО</b>                                   |                | <b>62.9</b>         | <b>53.4</b> | <b>274.3</b> | <b>1779.0</b>       | <b>0.6</b>   | <b>7.7</b> | <b>57.5</b> | <b>2.0</b> | <b>401.0</b>             | <b>204.9</b> | <b>676.2</b> | <b>18.3</b> |

## 8 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |            |              |              | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                   |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С          | А            | Е            | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                   |                |                     |             |              |                     |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 1260           | оладьи                            | 200            | 12.0                | 19.8        | 65.3         | 496.0               | 0.0          | 0.3        | 5.3          | 1.6          | 20.3                     | 16.8         | 90.3         | 2.1         |
| 41             | масло сливочное                   | 15             | 0.1                 | 12.3        | 0.1          | 112.5               | 0.1          | 0.0        | 0.0          | 1.2          | 3.3                      | 0.5          | 2.9          | 0.0         |
| 1167           | чай с сахаром                     | 200/15         | 0.2                 | 0.1         | 15.0         | 61.3                | 0.0          | 0.0        | 0.0          | 0.0          | 9.7                      | 3.3          | 0.0          | 0.0         |
|                | хлеб пшеничный                    | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1        | 0.0          | 0.0          | 20.0                     | 28.0         | 68.7         | 1.3         |
|                | всего                             |                | 19.9                | 33.0        | 127.1        | 882.3               | 0.1          | 0.4        | 5.3          | 2.8          | 53.3                     | 48.5         | 161.9        | 3.4         |
| <b>обед</b>    |                                   |                |                     |             |              |                     |              |            |              |              |                          |              |              |             |
| 51             | икра кабачковая                   | 100            | 1.4                 | 6.3         | 6.1          | 88.0                | 0.0          | 0.8        | 29.1         | 4.8          | 25.6                     | 25.3         | 63.2         | 1.1         |
| 306            | рассольник ленинградский со смет. | 250/10         | 2.2                 | 3.5         | 15.0         | 101.0               | 0.0          | 0.1        | 7.8          | 29.0         | 30.7                     | 35.5         | 155.6        | 4.7         |
| 817            | запеканка картофельная с мясом    | 243            | 19.4                | 19.0        | 32.0         | 384.8               | 0.0          | 0.2        | 3.8          | 153.0        | 6.9                      | 151.9        | 272.7        | 3.1         |
|                | сок                               | 200            | 1.0                 | 0.0         | 23.4         | 94.0                | 0.0          | 0.1        | 80.0         | 0.0          | 36.0                     | 0.0          | 26.0         | 0.6         |
| ТТК №1         | булочка                           | 100            | 7.6                 | 13.2        | 69.0         | 394.0               | 0.0          | 0.6        | 10.6         | 3.4          | 43.8                     | 36.4         | 191.4        | 2.2         |
|                | хлеб ржаной                       | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2        | 0.0          | 0.0          | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1         |
|                | всего                             |                | 35.8                | 42.8        | 167.4        | 1168.3              | 0.1          | 1.9        | 131.3        | 190.2        | 165.0                    | 269.0        | 800.2        | 13.8        |
|                | <b>ИТОГО</b>                      |                | <b>55.7</b>         | <b>75.8</b> | <b>294.5</b> | <b>2050.6</b>       | <b>0.2</b>   | <b>2.4</b> | <b>136.6</b> | <b>193.0</b> | <b>218.2</b>             | <b>317.5</b> | <b>962.1</b> | <b>17.2</b> |

## 9 день

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |              |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                |                                |                | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А            | Е          | Ca                       | P            | Mg           | Fe          |
| <b>завтрак</b> |                                |                |                     |             |              |                     |              |             |              |            |                          |              |              |             |
| 586            | омлет натуральный              | 200            | 14.1                | 22.6        | 2.8          | 270.6               | 0.3          | 0.1         | 2.5          | 0.0        | 201.6                    | 8.9          | 80.6         | 0.6         |
| 1184           | какао с молоком                | 200            | 3.8                 | 4.0         | 25.8         | 154.0               | 0.1          | 0.1         | 2.2          | 0.1        | 49.9                     | 0.7          | 0.0          | 0.0         |
|                | хлеб пшеничный                 | 100            | 7.6                 | 0.8         | 46.7         | 212.5               | 0.0          | 0.1         | 0.0          | 0.0        | 20.0                     | 28.0         | 68.7         | 1.3         |
|                | всего                          |                | 25.5                | 27.4        | 75.3         | 637.1               | 0.4          | 0.2         | 4.7          | 0.1        | 271.5                    | 37.6         | 149.3        | 1.9         |
| <b>обед</b>    |                                |                |                     |             |              |                     |              |             |              |            |                          |              |              |             |
| 222            | икра свекольная                | 100            | 2.3                 | 6.8         | 11.7         | 119.0               | 0.0          | 6.6         | 0.0          | 0.0        | 39.0                     | 59.0         | 18.0         | 6.6         |
| 315            | суп из овощей со сметаной      | 250/10         | 2.7                 | 4.3         | 23.1         | 96.0                | 0.1          | 11.0        | 0.0          | 1.1        | 41.5                     | 100.5        | 24.0         | 0.9         |
| 666            | котлета рыбная                 | 100            | 11.7                | 7.9         | 13.6         | 176.4               | 0.0          | 0.1         | 0.9          | 0.4        | 66.9                     | 28.6         | 306.1        | 0.8         |
| 903            | пюре картофельное              | 180            | 3.2                 | 5.6         | 21.0         | 148.0               | 0.1          | 0.6         | 32.3         | 0.5        | 82.6                     | 42.3         | 197.8        | 0.0         |
| 1059           | фрукт                          | 200            | 0.8                 | 0.8         | 19.6         | 88.0                | 0.2          | 0.3         | 60.0         | 0.0        | 3.6                      | 0.1          | 0.0          | 0.0         |
| 1081           | компот из смеси сухофруктов    | 200            | 0.6                 | 0.0         | 25.2         | 103.2               | 0.0          | 0.0         | 3.6          | 0.0        | 20.0                     | 0.0          | 12.0         | 0.4         |
|                | хлеб ржаной                    | 60             | 4.2                 | 0.8         | 21.9         | 106.5               | 0.0          | 0.2         | 0.0          | 0.0        | 22.0                     | 19.9         | 91.4         | 2.1         |
|                | всего                          |                | 25.4                | 26.2        | 136.1        | 837.1               | 0.5          | 18.8        | 96.8         | 2.0        | 275.6                    | 250.5        | 649.2        | 10.8        |
|                | <b>ИТОГО</b>                   |                | <b>50.9</b>         | <b>53.6</b> | <b>211.4</b> | <b>1474.2</b>       | <b>0.8</b>   | <b>19.1</b> | <b>101.5</b> | <b>2.1</b> | <b>547.1</b>             | <b>288.1</b> | <b>798.5</b> | <b>12.6</b> |



**Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)**

| Наименование группы продуктов | норма<br>в г. | Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка |       |       |       |       |        |        |       |       |       |                    |         |
|-------------------------------|---------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|--------------------|---------|
|                               | брутто        | 1  | 2     | 3     | 4     | 5     | 6      | 7      | 8     | 9     | 10    | итого за<br>10 дн. | откл.,% |
| хлеб ржаной                   | 60            | 60   | 60    | 60    | 60    | 60    | 60     | 60     | 60    | 60    | 60    | 60.0               |         |
| хлеб пшеничный                | 100           | 114  | 100   | 100   | 118   | 100   | 17.5   | 100    | 100   | 118   | 100   | 96.8               |         |
| мука пшеничная                | 10            | 33.78  | 0     | 5     | 0     | 2     | 0      | 0      | 33.78 | 0     | 39.86 | 11.4               |         |
| крупы, бобовые,мак.           | 35            | 64.2   | 44    | 82.32 | 43.5  | 139.2 | 74.4   | 125.32 | 5     | 0     | 55.2  | 63.3               |         |
| картофель, свежие овощи       | 325           | 403.6  | 250.4 | 268   | 400.3 | 190.1 | 247.7  | 241.9  | 570.2 | 458.1 | 347.4 | 337.8              |         |
| фрукты свежие                 | 100           | 0  | 200   | 0     | 0     | 235.7 | 200    | 200    | 0     | 235.7 | 0     | 107.1              |         |
| сухофрукты                    | 10            | 0  | 34    | 20    | 20    | 20    | 20     | 0      | 0     | 20    | 20    | 15.4               |         |
| сахар                         | 22.5          | 16.5   | 52.5  | 0     | 11    | 9     | 12     | 31     | 5.5   | 23    | 10.5  | 17.1               |         |
| какао-порошок                 | 0.6           | 0  | 2     | 2     | 0     | 0     | 0      | 2      | 0     | 2     | 0     | 0.8                |         |
| чай                           | 0.2           | 1  | 0     | 0     | 1     | 0     | 0      | 0      | 1     | 0     | 1     | 0.4                |         |
| мясо говядины 1 кат           | 43            | 0  | 107   | 134   | 0     | 113   | 0      | 39     | 107   | 0     | 39    | 53.9               |         |
| птица                         | 30            | 73.6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 208    | 0     | 0     | 81.6  | 36.3               |         |
| рыба                          | 40            | 0  | 0     | 0     | 140   | 0     | 140    | 0      | 0     | 140   | 0     | 42.0               |         |
| колбасные изделия             | 10            | 0  | 0     | 50    | 0     | 0     | 0      | 0      | 0     | 50    | 0     | 10.0               |         |
| молоко, кисло-молочн., творог | 270           | 146.6  | 203   | 41.5  | 153.6 | 100   | 193.75 | 195    | 0     | 195.1 | 100   | 132.9              |         |
| сметана                       | 5             | 0  | 28.4  | 10    | 0     | 0     | 36     | 0      | 10    | 10    | 20    | 11.4               |         |
| сыр                           | 6             | 10   | 15    | 0     | 0     | 10    | 0      | 0      | 0     | 0     | 15    | 5.0                |         |
| масло сливочн.                | 17.5          | 22.43  | 3.4   | 18    | 15    | 10    | 19.4   | 10     | 30.43 | 22    | 30.43 | 18.1               |         |
| масло растител.               | 9             | 15.3   | 10    | 21.25 | 17.5  | 16    | 21.25  | 7.5    | 12.13 | 18.5  | 12.63 | 15.2               |         |
| яйца                          | 1/2 (20)      | 1/40.  | 3/16. | 14/5. | 0     | 0     | 0      | 0      | 1/40. | 14/5. | 1/40. | 13/2.              |         |
| соль                          | 3.5           | 3.5  | 3.5   | 3.5   | 3.5   | 3.5   | 3.5    | 3.5    | 3.5   | 3.5   | 3.5   | 3.5                |         |
| дрожжи                        | 1             | 0.85   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0      | 0      | 0.85  | 0     | 0.85  | 0.3                |         |







7-11 лет



7-11 лет



7-11 лет



7-11 лет





7-11 лет









7-11 лет





7-11 лет





\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





























**Отчет о совместимости для НОВОЕ МЕНЮ 2017 (7-11) 1111.xls**

**Дата отчета: 30.11.2017 12:37**

Некоторые свойства данной книги не поддерживаются более ранними версиями Excel. Открытие книги в более ранней версии Excel или ее сохранение в формате более ранней версии приведет к потере или ограничению функциональности этих свойств.

**Несущественная потеря точности**

**Число  
экземпляров**

Некоторые ячейки или стили в этой книге содержат форматирование, не поддерживаемое выбранным форматом файла. Эти форматы будут преобразованы в наиболее близкий из имеющихся форматов.

9

**Версия**

Excel 97-2003