УТВЕРЖДАЮ.
Директор МОУ
«СОШ № 5 г. Вольска»

_____
/Фращева О.А./

Примерное меню
для питания обучающихся в МОУ «СОШ № 5 г. Вольска» в возрасте с 7 до 11 лет (1-4 классы)

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при двухразовом питании

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с7 до 11 лет (1-4 классы)

Наименование продуктов	норма на 1 чел	норма 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого факт на 1 день	Итого факт на 10 дней	отклонение плюс минус (если -)	доля
Хлеб ржаной	72	720	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-72	5%
Хлеб пшеничный	120	1200	200	190	201	170	198	201	189	208	170	206	193,3	1933	73,3	8%
Мука	12	120	13	4	14,3	17	19,8	9,4	12	18	2,6	11	12,11	121,1	0,11	1%
Крупа, бобовые	30	300	88	154	23	12,8	88	124,2	69	17	84	49	70,9	709	40,9	2%
макаронные изделия	12	120	14	16	14,3	13	19,8	9	16	18	2,6	11	13,37	133,7	1,37	1%
картофель	150	1500	233	237,5	242	185	90	302	218	233	205	257,5	220,3	2203	70,3	**10%**
Овощи, зелень	240	2400	400	380	402	340	232	288	320	416	340	412	353	3530	113	**16%**
Фрукты св.	120	1200	188	176	240	170	145	206	130	208	164	214	184,1	1841	64,1	8%
Соки	120	1200	200	200		200	200		200		200		120	1200	0	8%
Сухофрукты	12	120	20		20	20		20		20		20	12	120	0	1%
Сахар	27	270	30	28,5	30,15	25,5	29,7	30,15	28,35	31,2	25,5	30,9	28,995	289,95	1,995	2%
Кондитерские изделия	9	90	50			50							10	100	1	1%
Кофе (кофейн.напиок), какао	0,72	7,2	0,8	0,8		0,8		0,8		0,8	0,8		0,48	4,8	-0,24	0%
Чай	0,24	2,4	0,4	0,4	0,4		0,4		0,4			0,4	0,24	2,4	0	0%
Мясо (нетто) 1 кат.	47	470	66		66,33		74		62,37		56,1	89	41,38	413,8	-5,62	3%
Птица 1 кат. Потрошенная	32	320		42		88	40	42		75	42	42	37,1	371	5,1	2%
Колбаса	12	120	30		30			30		30		20	14	140	2	1%
Рыба, сельдь	48	480	75	55		65		60		75		60	39	390	-9	3%
Молоко	180	1800	200	200	48	200	200	120	200	240	200	200	180,8	1808	0,8	12%
Кисломолочные продукты	108	1080											0	0	-108	7%
Творог	36	360											0	0	-36	2%
Сметана	6	60	12	8	14	12	8	4	11	6	8		8,3	83	2,3	0%
Сыр	7,2	72	20			20			20		20		8	80	0,8	0%
Масло сливочное	21	210	12	22	26	18	28	26	24	28	22	30	23,6	236	2,6	1%
Масло растительное	10,8	108	16	16	22	18	14	14	8	9,4	6	12	13,54	135,4	2,74	1%
Яйца	24	240	40	18	40	14	40	8	12	14	48	6	24	240	0	2%
Дрожжи	1,2	12	1,4	1,8	2,8	2,2	0,8	2	1	2			1,4	14	0,2	0%
Соль	4,2	42	4	3	6	4	2	4	3	3	2	3	3,4	34	-0,8	0%
	1462															100%

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценостидля обучающихся в общеобразовательных учреждениях в ввозрасте с 7 до 11 лет

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средння за 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
елки	67,2	64,7	59,5	74,2	54,9	71,2	66,2	54,2	57,6	69,7	63,94
иры	54	54,8	48,3	57,3	59	52,3	49,4	50,3	58	206	68,94
глеводы	244	228	241	232,8	225	275	205,3	214,1	224	234,4	232,36
нергетическая ценность	1856	1721	1702	1688	1743	1790	1785	1805	1700	1756	1754,6

1200

ервая

цепт ры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
77	каша молочная ДРУЖБА	200/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
83	бутерброд с сыром	50/20	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
73	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:		25,84	19,75	98,9	583,2								
						52%								
	Обед:													
9	Огурец консервированный	1/60	0,78	0,1	1,6	13	0	0	0,2	5	23,0	24,0	14,0	
10	борщ на мясном бульоне со смета	1/200/10	1,45	3,93	100,2	82	0	0,04	0	8,23	35,5	42,58	21	
88	макароны отварные	1/150	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
43	шницель куриный	1/70	11,33	3,68	7,7	108,75	11,25	0,08	0	2,46	36,4	187,5	27,09	
98	компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
			65,42	8,89	185,22	529,78								
						48%								
	Итого за день:		91,26	28,64	284,12	1112,98								

первая

тт	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
	сосиски отварные с соусом	60/20	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
	макароны отварные	1/150	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
	хлеб пшеничный	26	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
	кофейный напиток	1/200	1,2	0,73	12,39	58,56	0,20,01	1,38	0,32	37	19	28		кофейный напиток 4, сахар 15
	Итого завтрак:					399,04								
						37%								
	Обед:													
	Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
	суп рисовый с картофелем	1/200	7,18	2,94	11,76	102,26	0	0	0	0,11	24	67,7	26,65	
	картофель тушеный	1/150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	0,15	0	21	14,64	79,73	29,33	
	биточки рыбные	1/70	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	201,7	25,7	
	морс из свежих ягод	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						691,69								
						63%								
	Итого за день:					1090,73								

СТ

для первая

день № рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
142	разы школьные	1/50	6,465	5,8	5,465	100,65	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
203	соус красный	30/10/17	0,88	2,5	3,5	40	0,015	0,025	0,105	0,67	14,62	14,69	4,895	
678	каша гречневая рассыпчатая	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
	батон	1/25	0,45	0	3,25	16,25	0	0,013	0,1	0	1,6	10,88	4,125	
943	чай с лимоном 294	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					505,16								
						42%								
	Обед:													
351	Горошек консервированный с рас	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
208	суп гороховый	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
475	рагу овощное	1/150	19,92	13,30	8,11	185,50	6,67	7,27	0,00	29,27	23,31	275,62	18,57	
500	печень по Строгановски	1/80	17,43	11,64	7,1	162,31	5,84	6,36	0	25,61	20,4	241,2	16,25	
692	сок фруктовый	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						691,687								
						58%								
	Итого за день:					1196,85								
	первое		6,86	6,59	20,41	168,44	0,00	0,28	0,00	7,27	47,59	108,97	44,13	
	второе		19,92	13,30	8,11	185,50	6,67	7,27	0,00	29,27	23,31	275,62	18,57	

еля первая

день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
	каша пшенная молочная вязкая	200/5	6,76	1042	25,86	224,94	0	0,1	0	0,9	185,86	0	0	
	яйцо вареное сваренное в крутую	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
	какао на молоке	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9	какао 4, молоко 100, сахар 20
	батон с колбасой полукопченой	25/25	5,3	8,26	14,8	155	0	0,09	1,84	0	11,2	59,9	9,2	
	Итого завтрак:					545,54								
						42%								
	Обед:													
	Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
	Рассольник Ленинградский	1/250	0,6	4,6	1,8	50,5	0,0	0,0	0,0	7,1	16,4	30,0	10,0	
	плов из курицы	1/210/80	23,2	19,4	40,8	430,9	54,9	0,1	0,0	1,2	51,5	227,8	54,3	
	компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						751,412								
						58%								
	Итого за день:					1296,95								

первая

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
	запеканка творожная со сгущенн	100/20	15,2	16,8	26,8	296,25	0,22	0,06	0,7	0,37	127,5	206,2	26,25	
	булочка московская	1/75	6,8	2,72	35	191	0,008	0,098	1,29	0,9	26,4	69,5	22,7	
	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					528,25								
						31%								
	Обед:													
	Огурец консервированный	1/60	0,78	0,1	1,6	13	0	0	0,2	5	23,0	24,0	14,0	
	Суп рыбный	1/250	12,4	9,4	59,7	384,1	0,0	0,3	0,0	0,0	21,6	347,5	112,5	
	каша гречневая рассыпчатая	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
	котлета из говядины	1/80	17,8	13,2	17,9	261,4	32,9	0,1	0,0	0,2	50,0	190,1	36,7	
	соус красный	1/15	0,29	0,83	1,17	13,33	0,01	0,01	0,04	0,22	4,87	4,90	1,63	
	компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						1160,1								
						69%								
	Итого за день:					1688,35								

вторая

цепт ры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
35	омлет натуральный	110	9,75	12,1	1,7	174,5	0,3	0,02	0,13	0,02	58,3	191	9,5	
5	бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0	0,048	0	0	8,1	0	9,9	
13	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					361,5								
						34%								
	Обед:													
	Горошек консервированный с рас	1/60	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
59	суп фасолевый	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	
80	макароны отварные	1/150	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
2	куриное филе "Любава"	1/70/45	16,51	17,74	3,06	237,5	0,07	0,21	1,99	0,04	50,12	115,25	15,25	
P	компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						697,46								
						66%								
	Итого за день:													
						1058,96								

деля вторая

СТ

день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
168	каша рисовая молочная	200/7	6,48	2,89	16,47	108,2	2	1,2	2	0	11	1,8	1,3	
3	бутерброд с маслом, колбасой п/к	30/25/10	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
943	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					384,4								
						30%								
	Обед:													
	Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
82	Щи	1/250	1,4	3,98	6,22	123,2	0	0,02	0	14,8	27,2	38	17,8	
679	каша гречневая отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
591	гуляш из говядины	1/70/20	24,7	22,4	6,0	210,3	0,0	0,2	0,0	1,6	30,5	243,4	32,5	
	сок	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						912,79								
						70%								
	Итого за день:					1297,19								

,еля вторая

день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
115	сосиски отварные с соусом	60/20	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
175	гречка отварная	1/150	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
	батон	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
943	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					543,71								
						54%								
	Обед:													
	Огурец консервированный	1/60	0,78	0,1	1,6	13	0	0	0,2	5	23,0	24,0	14,0	
46	суп с клецками	1/200	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	
244	овощное рагу с курицей	1/150	2,29	11	14,44	166	31	0,07	0	8,67	23,9	61,8	27,8	
892	морс из свежих ягод	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						461,8								
						46%								
	Итого за день:					1005,51								

неделя вторая

9 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
150	яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
350	ватрушка	1/60	7,85	7,48	24,2	196	0	0,054	0	0,108	55,8	0	0	
177	каша "Дружба"	1/200/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
943	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	чай 1, сахар 15, лимон 7
	Итого завтрак:					607								
						41%								
	Обед:													
39	Икра из кабачков, т/о	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08	0	0	0	11,89	31,35		9,61	
88	суп овощной на курином бульоне	1/250	1,8	4,9	125,3	102,5	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3	
185	рис отварной	1/150	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
186	тефтели из говядины	1/80/20	10,1	11,2	13,4	195,4	32,9	0,1	0,0	0,2	50,0	190,1	36,7	
868	компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65		0,05	0,4		6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						875,009								
						59%								
	Итого за день:					1482,01								

:ля вторая

день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
	биточки рыбные с соусом	1/50/20	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
	гороховое пюре	1/150	4,2	4,82	34,8	211	0,03	0,15	0	0	40,95	60,06	24,59	
	батон	1/30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
	какао на молоке	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08	0	120	90	9	*какао 4, молоко 100, сахар 20*
	Итого завтрак:					512,85								
						53%								
	Обед:													
	Огурец консервированный	1/60	0,78	0,1	1,6	13	0	0	0,2	5	23,0	24,0	14,0	
	суп-лапша на крин.бульоне	1/200/10	4,39	4,22	13,06	107,8	0	0,18	0	4,65	30,46	69,74	28,24	
	курица тушеная с овощами	1/210	2,29	11	14,44	166	31	0,07	0	8,67	23,9	61,8	27,8	
	морс из свеж.ягод	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65		0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:													
						461,8								
						47%								
	Итого за день:					974,65								