



Председатель ПК Нестерова Е.А. г. \_\_\_\_\_



Директор школы Гоготов В. Г. г. \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «Толлинская средняя общеобразовательная школа»**  
**Возрастная категория: 12-18 лет**

1 день

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
<b>завтрак</b>							
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	
42	сыр твердый	40	9,2	12,0	0,0	148,0	
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,4	212,0	
	<b>всего</b>	<b>555,0</b>	<b>44,8</b>	<b>31,9</b>	<b>103,6</b>	<b>871,9</b>	
<b>обед</b>							
56	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	
319	суп картофельный с горохом	250	4,3	4,5	15,6	120,5	
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	
ТТК №1	булочка	50		3,9	34,5	197,0	
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5	
	<b>всего</b>	<b>940</b>	<b>32,4</b>	<b>30,4</b>	<b>124,5</b>	<b>883,6</b>	
<b>полдник</b>							
	булочка	140		9,8	99,0	543,0	
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	
	<b>всего</b>	<b>355</b>	<b>10,0</b>	<b>18,0</b>	<b>114,0</b>	<b>604,3</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1850</b>	<b>87,2</b>	<b>80,3</b>	<b>342,1</b>	<b>2359,8</b>	

Финанс. ФБУЗ - Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Льговском районе  
 Вход. № \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	<b>всего</b>	<b>605</b>	<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>77,2</b>	<b>427,6</b>
<b>обед</b>						
51	икра кабачковая	100	1,8	7,9	9,6	110,0
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,2	7,0	64,3
779	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб ржаной	60,0	4,2	0,7	21,9	106,5
	<b>всего</b>	<b>872,0</b>	<b>34,8</b>	<b>29,6</b>	<b>91,7</b>	<b>760,8</b>
<b>полдник</b>						
	каша манная молочная	205,0	10,3	1,0	70,6	300,0
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	<b>всего</b>	<b>405</b>	<b>10,9</b>	<b>1,0</b>	<b>95,8</b>	<b>403,2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1882</b>	<b>55,3</b>	<b>40,5</b>	<b>264,8</b>	<b>1591,6</b>

3 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
698	сосиска отварная	100	5,8	12,8	0,8	142,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	<b>всего</b>	<b>595,0</b>	<b>26,2</b>	<b>36,2</b>	<b>56,0</b>	<b>644,8</b>
<b>обед</b>						
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	10,0	73,6
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	<b>всего</b>	<b>975,0</b>	<b>35,9</b>	<b>27,5</b>	<b>147,9</b>	<b>957,8</b>
<b>полдник</b>						
	ватрушка с творогом	140,0	14,6	17,2	58,2	467,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	<b>всего</b>	<b>355,0</b>	<b>14,8</b>	<b>17,3</b>	<b>73,2</b>	<b>528,3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1925</b>	<b>76,9</b>	<b>81,0</b>	<b>277,1</b>	<b>2130,9</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
520	каша манная молочная	220	5,2	3,9	27,0	169,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	<b>всего</b>	<b>555,0</b>	<b>16,6</b>	<b>9,3</b>	<b>79,7</b>	<b>464,2</b>
<b>обед</b>						
59	салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59,0
334	суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	104,8
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	<b>всего</b>	<b>910,0</b>	<b>26,8</b>	<b>26,2</b>	<b>96,8</b>	<b>735,9</b>
<b>полдник</b>						
	булочка с маком	130,0	11,0	9,8	67,0	398,0
	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	<b>всего</b>	<b>352,0</b>	<b>11,3</b>	<b>9,9</b>	<b>82,2</b>	<b>461,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1817</b>	<b>54,7</b>	<b>45,3</b>	<b>258,7</b>	<b>1661,1</b>

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Львовском районе"  
 Вход № \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	7,2	17,5	136,7
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
42	сыр твердый	30	6,9	9,0	0,0	111,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	<b>всего</b>	<b>550,0</b>	<b>18,6</b>	<b>17,1</b>	<b>79,2</b>	<b>521,5</b>
<b>обед</b>						
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
319	суп картофельный с горохом	250	4,3	4,5	15,6	120,5
727	поджарка	125	23,8	9,5	5,8	206,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	<b>всего</b>	<b>1115,0</b>	<b>41,4</b>	<b>30,5</b>	<b>132,3</b>	<b>968,2</b>
<b>полдник</b>						
	сосиска отварная	100,0	5,8	12,8	0,8	142,0
	хлеб ржаной	30	2,8	0,5	14,6	71,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	<b>всего</b>	<b>352,0</b>	<b>8,9</b>	<b>13,4</b>	<b>30,6</b>	<b>276,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>2017</b>	<b>68,9</b>	<b>61,0</b>	<b>242,1</b>	<b>1765,7</b>

6 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	<b>всего</b>	<b>615,0</b>	<b>21,0</b>	<b>14,9</b>	<b>51,9</b>	<b>427,3</b>
<b>обед</b>						
ТТК №5	салат "Мозайка"	100	2,2	3,8	10,8	87,0
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	1,8	4,6	6,8	5,5
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	<b>всего</b>	<b>950,0</b>	<b>27,7</b>	<b>30,6</b>	<b>146,7</b>	<b>889,5</b>
<b>полдник</b>						
	каша манная молочная	205,0	10,3	1,0	70,6	193,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	<b>всего</b>	<b>427,0</b>	<b>10,6</b>	<b>1,1</b>	<b>85,8</b>	<b>256,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1992</b>	<b>59,3</b>	<b>46,6</b>	<b>284,4</b>	<b>1572,8</b>

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Лыгояском районе"  
 Вх. № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

7 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	<b>всего</b>	<b>605,0</b>	<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>77,2</b>	<b>427,6</b>
<b>обед</b>						
56	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0
317	суп картофельный с крупной рис. и фрикадельками	250/25	6,2	5,2	11,6	140,6
836	куры тушеные	100	15,3	11,7	0,2	164,7
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	<b>всего</b>	<b>930,0</b>	<b>38,6</b>	<b>34,8</b>	<b>121,7</b>	<b>959,1</b>
<b>полдник</b>						
	булочка	150	10,9	19,8	103,0	507,0
1072	компот из свежих плодов	200,0	0,6	0,0	25,2	103,2
	<b>всего</b>	<b>350,0</b>	<b>11,5</b>	<b>19,8</b>	<b>128,2</b>	<b>610,2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1885</b>	<b>59,8</b>	<b>64,5</b>	<b>327,1</b>	<b>1996,9</b>

8 день.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
1260	оладьи	220	13,2	21,7	71,8	545,6
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>34,9</b>	<b>133,6</b>	<b>931,9</b>
<b>обед</b>						
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	10,0	73,6
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
	булочка	50		6,6	34,5	197,0
ТТК №1	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	<b>всего</b>	<b>813,0</b>	<b>30,3</b>	<b>35,7</b>	<b>120,5</b>	<b>907,9</b>
<b>полдник</b>						
	сосиска отварная	105,0	5,8	12,8	0,8	142,0
	хлеб ржаной	30	2,8	0,5	14,6	71,0
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	<b>всего</b>	<b>350,0</b>	<b>8,8</b>	<b>13,4</b>	<b>30,4</b>	<b>274,3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1713</b>	<b>60,1</b>	<b>83,9</b>	<b>284,5</b>	<b>2114,1</b>



9 день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
698	сосиска отварная	100	5,8	12,8	0,8	142,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	<b>всего</b>	<b>600,0</b>	<b>31,3</b>	<b>40,2</b>	<b>76,1</b>	<b>779,1</b>
<b>обед</b>						
60	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,2	4,6	78,0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	1,8	3,6	20,1	76,2
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1072	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	<b>всего</b>	<b>1100,0</b>	<b>16,5</b>	<b>20,0</b>	<b>135,3</b>	<b>634,8</b>
<b>полдник</b>						
	сыр твердый	40	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,8	46,7	212,5
	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	<b>всего</b>	<b>355,0</b>	<b>12,4</b>	<b>6,9</b>	<b>61,7</b>	<b>347,8</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>2055</b>	<b>60,2</b>	<b>67,0</b>	<b>273,1</b>	<b>1761,7</b>

10 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша геркулесовая молочная	220	2,3	9,0	19,3	176,8
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
42	сыр твердый	30	7,0	9,0	0,0	110,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	<b>всего</b>	<b>555,0</b>	<b>15,6</b>	<b>27,0</b>	<b>71,7</b>	<b>594,0</b>
<b>обед</b>						
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
317	суп картофельный с крупной рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	2,4	0,3	14,5	70,5
	<b>всего</b>	<b>965,0</b>	<b>36,1</b>	<b>39,3</b>	<b>141,2</b>	<b>1049,9</b>
<b>полдник</b>						
	сосиска отварная	100,0	5,8	12,8	0,8	142,0
	хлеб ржаной	50	4,8	0,9	26,0	139,0
1072	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
	<b>всего</b>	<b>350,0</b>	<b>11,6</b>	<b>13,7</b>	<b>50,2</b>	<b>375,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1870</b>	<b>63,3</b>	<b>80,0</b>	<b>263,1</b>	<b>2018,9</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>19006</b>	<b>645,6</b>	<b>649,9</b>	<b>2817,1</b>	<b>18973,4</b>
	Завтрак	5785	214,6	231,0	806,4	6089,9
	Обед	9570,0	320,3	304,5	1258,6	8747,5
	полдник	3651,0	110,8	114,4	752,2	4136,1
	<b>В СРЕДНЕМ за 1 день</b>	<b>1901</b>	<b>64,6</b>	<b>65,0</b>	<b>281,7</b>	<b>1897,3</b>
	Завтрак	579	21,5	23,1	80,6	609,0
	Обед	957,0	32,0	30,4	125,9	874,7
	полдник	365,1	11,1	11,4	75,2	413,6
<b>% соотношение</b>						
	Завтрак					22
	Обед					32
	полдник					15

### Ведомость контроля за рационом питания

к примерному 10-дневному меню возрастной категории 12-18 лет МКОУ «Толлинская средняя общеобразовательная школа»

№	Наименование группы продуктов	Рекоменд. кол-во продуктов (нетто) в день на 1 ребенка	Фактически выдано продуктов в нетто, г на одного человека										В среднем за 5 дней	Откл от нормы за 5 дней (+/-,%)	В среднем за 5 дней	Откл от нормы за 5 дней (+/-,%)	В среднем за 10 дней	Откл от нормы за 10 дней (+/-,%)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	Мясо 1 категории	78	0	0	95	0	100	39,00	-50,00	90	40	80	0	135	69	-11,5384615	54	-30,7692308
	Птица	53	75	0	0	0	15,00	-71,70	0	100	0	0	0	0	20	-62,2641509	17,5	-66,9811321
	Субпродукты	30	0	0	0	0	0,00	-100,00	0	0	0	0	0	0	0	-100	0	-100
2	Рыба	77	0	0	82	0	16,40	-78,70	0	0	0	0	100	0	20	-74,025974	18,2	-76,3636364
3	Молоко	300	0	350	100	100	130,00	-56,67	0	300	0	0	280	300	176	-41,3333333	153	-49
4	Творог	60	150	0	0	15	33,00	-45,00	150	0	0	0	0	0	30	-50	31,5	-47,5
5	Сметана	10	0	10	10	0	4,00	-60,00	10	0	15	0	0	0	5	-50	4,5	-55
6	Сыр	11,8	40	20	0	20	22,00	86,44	0	0	0	0	40	30	14	18,6440678	18	52,54237288
7	Масло сливочное	35	28	15	15	20	19,60	-44,00	20	25	25	28	28	28	25,2	-28	22,4	-36
8	Масло растительное	18	12	15	12	16	14,20	-21,11	12	16	8	16	18	18	14	-22,2222222	14,1	-21,6666667
9	Макаронные изделия	20	0	0	0	16	18,00	-10,00	0	0	0	0	68	0	13,6	-32	15,8	-21
10	Мука пшеничная	20	12	5	12	5	7,80	-61,00	20	0	18	0	0	0	7,6	-62	7,7	-61,5
11	Крупы, бобовые	50	24	108	32	24	44,00	-12,00	68	58	0	0	36	32,4	32,4	-35,2	38,2	-23,6
12	Яйцо	40	20	0	50	40	22,00	-45,00	20	0	40	60	0	24	24	-40	23	-42,5
13	Сахар	45	25	25	30	35	30,00	-33,33	28	22	25	35	35	29	29	-35,5555556	29,5	-34,4444444
14	Кондитерские и выпечные изделия	15	0	0	140	0	28,00	86,67	0	0	0	0	0	0	0	-100	14	-6,6666667
15	Картофель	188	240	120	0	240	144,00	-23,40	0	100	120	196	60	60	95,2	-49,3617021	119,6	-36,3829787
16	Овощи, зелень	320	260	225	260	240	242,60	-24,19	289	256	254	258	256	262,6	262,6	-17,9375	252,6	-21,0625
17	Сухофрукты	20	0	30	0	0	6,00	-70,00	0	0	0	0	0	0	0	-100	3	-85
18	Кофейный напиток, какао	1,2	0	1	0	0	0,20	-83,33	0	1	0	1	1	1	0,6	-50	0,4	-66,6666667
19	Чай	1	1	0	1	1	0,80	-20,00	1	1	1	1	1	1	1	0	0,9	-10
20	Фрукты свежие	185	0	200	200	7	121,40	-34,38	207	200	0	200	0	0	121,4	-34,3783784	121,4	-34,3783784
21	Сок	200	0	0	0	0	0,00	-100,00	0	0	0	0	200	0	80	-60	40	-80
22	Соль	7	5	5	4	5	4,60	-34,29	5	4	5	5	4	4	4,6	-34,2857143	4,6	-34,2857143
	Хлеб ржаной	120	60	60	60	60	66,00	-45,00	60	60	90	60	110	76	-36,6666667	71	-40,8333333	
23	Хлеб пшеничный	200	240	0	130	210	136,00	-32,00	50	200	150	200	180	156	156	-22	146	-27

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Львовском районе»  
Вход № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.