



Утверждаю :

Директор ООО "Эконом"
Соколов К.В.



Скоросаванно Директор МКОУ СОШ

МКОУ Тапешкина
№1
Играш
Н.В. Играшкина

Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся

в возрастной категории с 7-12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных

изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепты	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
	1 день завтрак	7-12лет	12 лет и старше												
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4	21,5
502	Какао " Витошка"	200	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,2	12	0	120	14	0,2	12,9
	Йогурт порционно	125	125	6,8	6,9	9,4	68,4								36
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								2/2,5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9	19,8	84,6/85,1	608,7/612,7	0,45	0,6	12	153	207	34	0,6	72,4/72,9
	ОБЕД														
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1,8	3	9,3	88,4	0	14		128	13	7,3	0,7	16,2
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0,1		9	186	12,5	7,3	0,7	8,40/9,90
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15,9	15,3	9,1	260,2	0,05	56,2		269	74	22,2	2,8	50,8
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	0	0			11,5
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								3,5/4
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								2/2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	827,1/849,2	0,45	89,9	9,13	583	99,5	36,8	4,2	92,4/94,9
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1335	1395	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1435/1461	1	90,6	21,1	736	306,5	71	4,8	164,8/167,8

Утверждаю :
 Директор ООО "Эконом"
 Соколов К.В.

Согласованно Директор МКОУ СОШ

Примерное 20-дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше; дети категории ОВЗ. На весенний и осенний период.

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2018г Первалова А.Я Тапешкина Н.В

рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe	Цена, руб
1 день завтрак		7-12лет	12 лет и старше												
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11.5	9.8	31.4	296.3	0.1	0.4	0	153	86.9	20	0.4	
502	Какао " Витошка"	200	200	3.9	3.1	25.1	104	0.35	0.2	12	0	120	14	0.2	
	Йогурт порционно	125	125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	565	23,7/23,9	19.8	84,6/85,1	567/571	0.45	0.6	12	153	207	34	0.6	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1.8	3	9.3	88.4	0	14		128	13	7.3	0.7	
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	179,9/199	0.1		9	186	12.5	7.3	0.7	
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15.9	15.3	9.1	260.2	0.05	56.2		269	74	22.2	2.8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0.3	20.1	0.13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	830	28,5/29,8	22,8/23,9	111/113	827,1/849,2	0.45	89.9	9.13	583	99.5	36.8	4.2	
	Итого при 2х раз питания, зав, обед	1335	1395	52,2/53,7	42,6/43,7	194,6/198	1394/1420	1	90.6	21.1	736	306.5	71	4.8	

	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	ИТОГО	555	565	17,5/17,7	19.2	78/78,5	541/546	0.1	1			224	30	0.5			
	ОБЕД																
128	Суп горох с картоф и гренок	250	250	6.6	2.2	21.8	144.5										
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0.2	0.6		123	40	33.3	2			
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12.9	10.8	9.1	220	0.1	5.5	40	123	33.3	2				
496	Компот из с/ф	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3		3		186	19.9	28.6	2.1			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0.5			4.5		1.1	0.2			
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94										
	ИТОГО	960	1010	29/30,2	25,9/28,2	109/112	886/936	0.8	9.1	40	437	93.2	65	4.3			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1515	1575	46,5/47,9	45,1/47,4	187/190	1427/1482	0.9	10.1	40	437	317.2	95	4.8			
	6 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
339/419	Биточки из говяд с соус том	100	100	15.9	15.3	9.1	209	0.14	0			50	20	1.7			
202	Каша гречнев рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.14	0.3		256	104	26	2.65			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.1	3.09	9.8	56.4	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0	0	0	0.3						
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4										
	ИТОГО:	520	695	28,6/30,2	25,1/26,4	108/113	594/691	0.24	1.2	0	382	125	27.2	4.25			
	ОБЕД:																
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2.6	2.2	16.4	99.6										
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0.1	4.6	2.1	56.5	21	20.1	0.74			
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6.5	2.2	23.4	191	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9			
496	Напиток из шиповника	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3	0.1	2.6	8.5	226	50	58	0.45			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0.5			4.5		1.1	0.2			
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	ИТОГО:	840	930	20,4/22,2	18,6/19,9	125,1/129	793/824	0.9	7.8	10.6	298	71	100	2.29			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1360	1625	49/52,4	43,7/46,3	233/242	1387/1515	1.1	9	11	680	195	127	6.6			

	7 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11.5	9.8	31.4	236.1	0.1	0.4	0	153	86.9	20	0.4			
502	Какао "Витошка"	200	200	3.9	3.1	25.1	104	0.35	0.2	12	0	120	14	0.2			
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4.3	2.9	0	53.7										
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94										
	ИТОГО	625	635	17,7/17,9	16.6	94,6/96,1	586/590	0.45	0.6	12	153	206.9	34	0.56			
	ОБЕД																
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88										
123	Суп с рыбными консервами	250	250	9.7	9.8	13.1	139	0.1	4.7			15.2	36.8	0.9			
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0.1		9	186	12.5	7.3	0.7			
327	Гуляш из говяд	100	100	16.3	15.9	17.4	237	0.03	0	26	150	14	21	2.56			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.1	3.09	9.8	56.4	0	0	0	0.3						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4										
	ИТОГО	840	925	29/30	28/29	107/109,4	850/896	0.23	4.7	35	336	41.7	65.1	4.16			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1465	1560	46,7/47,9	44,6/45,6	201,6/205	1436/1486	0.6	11.6	47	645	244	83	4.8			
	8 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
375	Плов из отварной птицы	200	200	20	17	25	234.3	0.5	1.5	19	166	35	36	1.4			
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0.3	0.2	14.2	60	0.1	0.6		2.1	3.4	1.7	0.46			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94										
	ИТОГО	650	670	26/26,8	20,4/20,9	75/77,3	578/602	0.6	2.1	19	168	38.4	37.7	1.86			
	ОБЕД																
29	Салат из свеклы с с/ф	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4										
115	Суп картоф с крупой	250	250	8.9	10.9	53.7	93.8	0.4	31.3		289	92.4	116	4.24			
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0.1	5.5	40	123	33.3	2				

217	Каша рисовая вязкая	200	200	5.2	9.3	40.4	238.5	0.1	0.5			184	36	0.8	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0.3	20.1	0.13	0	0			
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Йогурт порционно	125	125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО:	555	565	13,5/13,7	16.2	89,6/90,1	585/599	0.4	20.6	0.13	0	184	36	0.8	
	ОБЕД														
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,8/2,1	1,9/2,6	7,6/8,7	71/88								
95	Борщ со свеж кап и сметаной	250	250	2.1	5.3	12.7	133.6		10.8		156	10.8	21	0.9	
348	Фрикадельки из гов с соус том	100	100	16.1	14.5	11.3	269	0.3	19		215	53.7	17.7	1.9	
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6	
487	Компот из свеж яблок и лим	200	200	0.3	0.2	14.2	60	0.1	0.6		2.1	3.4	1.7	0.46	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	29,9/31,4	26,1/28,1	104/108,8	824/917	0.9	51.9		499	272.9	77.6	5.66	
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1335	1395	43,4/45,1	42,3/44,3	193/198	1409/1516	1.3	73	0.1	499	457	114	6.5	
	13 ДЕНЬ ЗАВТРАК														
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0.1	5.5	40	123	33.3	2		
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6.5	2.2	23.4	191	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9	
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.1	3.09	9.8	56.4	0	0	0	0.3				
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО	520	665	26,9/29,8	23,5/25,4	94,9/96,7	586/652	0.3	6.1	40	134	33.3	23.1	0.9	
	ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	60	100	1,1/1,4	2,9/3,1	7,8/8,3	58,4/61,2								
123	Суп крестьянский с/с	250	250	2.2	5.3	14.7	132	0	8		30.3		17.7	0.7	
367	Кура тушен в томат соусе	100	100	11.6	14.8	20.3	157.8	0	0.3			11	9	0.8	
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9	
496	Напиток из шиповника	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3	0.5			4.5		1.1	0.2	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	ИТОГО	840	930	25,1/26,9	29,5/30,6	120/124	803/823	0.7	8.9		45.6	11	48.9	2.6	

Итого при 2х раз питания, зав, обед		1360	1595	52/56,7	53/56	214/220/7	1399/1475	0.9	17	49	395	94.3	109	3.1	
14 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
214	Каша манная мол с м/с	200	200	5.9	7.7	35.5	286.1	0.1	0.5			80.9	17	0.4	
465	Кофейный нап с мол	200	200	3.3	4.6	14.4	88.3	0	0.5			110	13	0.1	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103								
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94								
	ИТОГО	610	620	17,5/17,7	5.4	78/78,5	567/581	0	0.5			110	13	0.1	
	Огурец свежий или помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2								
113	Суп картофельный	250	250	4.2	4.1	16.2	98	0.1	10.6		79.2	24.5	32.2	0.9	
202	Каша гречнева рассыпчат	150	180	6,1/6,9	2,8/3,5	34,6/37,9	123/154	0.1	0.9		126	21	1.2	1.6	
350/419	Тефтели из говяд с соус том	100	100	12.9	10.8	9.1	220	0.1	5.5	40	123	33.3	2		
496	Компот из с/ф	200	200	0.2	0.1	19.5	74.3	0.1	2.6	8.5	226	50	58	0.45	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106	0.5			4.5		1.1	0.2	
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107								
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4								
	ИТОГО	840	955	30,4/31,9	19,6/20,6	115,4/120	780/835	0.9	19.6	48.5	559	128.8	94.5	3.15	
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1335	1395	47,9/49,6	38,8/39,8	193/198	1347/1416	1	28	8.5	562	351	138	8.6	
15 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
177	Рагу из овощей	150	180	2,2/2,9	7,4/8,2	17,4/18,8	99/107	0.1	12	6	95	60.2	44.1	1.7	
373/419	Котлета " Нежные" с соус/том	100	100	18.9	13.1	7.2	274.2	0.14	1.6	88	193	202	32.4	1.58	
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0.1	0	4.2	129	50	20	1.7	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103	0.3	20.1	0.13	0	0			
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111								
	ИТОГО	520	570	26,3/27,4	22,1/23,1	81,3/83,5	579/595	0.64	33.7	98.3	417	312.2	96.5	4.98	
ОБЕД															
26	Салат из свеклы с с/ф	60	100												
130	Суп с макарон и картоф	250	250	2.6	2.2	16.4	99.6	0.4	31.3		289	92.4	116	4.24	
377	Пюре картофельное	150	180	3,9/4,3	9,3/10,1	23,2/24,6	146,3/191,3	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9	
299	Рыба, тушен с овощ	100	100	6.5	2.2	23.4	191	0.14	1.6	88	193	202	32.4	1.58	
457	Чай с сахаром	200	200	0.1	3	9.8	56.4	0	0	0.3	0.6	0.4	0.1	0	
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106								

	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	ИТОГО	780	830	18,6/19,6	18,2/19,3	109/112	771/820	0.74	33.5	88.3	493	294.8	170	6.72			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1300	1400	44,9/47	40,3/42,4	190/195	1350/1415	1.3	68	186	910	607	204	11.7			
	16 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
226	Каша "Дружба" с м/с	200	200	11.5	9.8	31.4	236.3	0.1	0.4	0	153	86.9	20	0.4			
502	Какао " Витошка"	200	200	3.9	3.1	25.1	104	0.35	0.2	12	0	120	14	0.2			
	Фрукт	180	180	0.8	0.8	19.6	94										
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
75	Сыр полутвердый порц	15	15	4.3	2.9	0	53.7										
	ИТОГО:	625	635	23,7/23,9	6.8	84,6/85,1	586/591	0.35	0.2	12	0	120	14	0.2			
	ОБЕД																
49	Салат картофельный с яйцом	60	100	1,1/1,4	3,6/4,1	7,2/8,2	71,2/81,4										
104	Щи из свеж капусты с/с	250	250	1.8	3	9.3	88.4	0	14		128	13	7.3	0.7			
256	Макаронные издел отварные	150	180	5,3/5,9	3/3,8	34,1/35	141/158	0.1		9	186	12.5	7.3	0.7			
372/419	Биточки из кур с/с	100	100	15.9	15.3	9.1	260.2	0.05	56.2		269	74	22.2	2.8			
507	Напиток "Витошка"	200	200	0	0	23	90	0.3	20.1	0.13	0	0					
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	50	60	2,1/2,3	0	21,3/21,8	103/106										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	30	40	3,4/3,9	1,5/1,8	14,9/15,3	105,6/107										
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4										
	ИТОГО:	840	965	28,5/29,8	22,8/23,9	119/113	827,1/849,2	0.45	89.9	9.13	583	99.5	36.8	4.2			
	Итого при 2х раз питании, зав, обед	1410	1470	52,2/53,7	42,6/43,7	203/198	1413/1440	1	90.6	21.2	736	306	71	4.8			
	17 ДЕНЬ ЗАВТРАК																
	Огурец свежий /помидор	60	100	0,5/0,9	1,6/1,91	2,1/2,4	47,3/61,2										
386	Рис припущенный	150	180	5,6/6,7	7,8/8,6	29,6/32,6	174/186	0.2	0.6		10.8		21.1	0.9			
327	Гуляш из куры	100	100	12.3	10.2	19.6	215	0.1	0.9			30	18	1.9			
459	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.1	3.09	9.8	56.4	0	0	0	0.3						
	Хлеб пшенич с "Валетэком"	30	40	1,5/1,7	0	18,7/19,2	99/103										
	Хлеб рж/пш с "Валетэком"	40	50	3,7/3,9	1,6/1,8	15/15,3	107/111										
	Йогурт порционно		125	6.8	6.9	9.4	68.4										
	ИТОГО	580	765	23,1/24,6	22,6/24,6	92,7/96,5	581/678	0.3	1.5	0	11.1	30	39.1	2.8			

—
—
—

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , СанПин 2.3/2.4.3590-20

Пищ. Ценность, наименован ие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Белки	52	62	66	33	46	49	46	63	43	56	70	43	52	47	44	52	53	44	57	43
Жиры	42	60	56	27	45	43	44	55	37	52	58	42	53	38	40	42	45	39	51	37
Углеводы	194	233	182	117	187	233	201	214	174	174	195	193	214	193	190	203	201	181	217	174
Витамин В1	1	1.3	1	0.6	0.9	1.1	0.6	1.3	0.6	1.3	1.2	1.3	0.9	1	1.3	1	0.8	0.7	1	0.6
Витамин С	91	39	37	6.1	10.1	9	11.6	9.2	47.1	15.8	6.8	73	17	28	68	90.6	32.5	62.1	10.3	47.1
Витамин А	9.1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0.1	49	8.5	186	21.2	0	59	40	49
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99.5	341	473	221	317	195	244	273	136.4	296	600	457	94.3	351	607	306	118	235	218	136.4
Mg, мг	37	157	126	80.3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4.8	7.2	6.2	6.7	4.8	6.6	4.8	3.7	4.5	4.2	5.2	6.5	3.1	8.6	11.7	4.8	7.7	6	8.6	4.5
Ккал	1394	1344	1374	1755	1427	1387	1436	1404	1322	1425	1354	1409	1399	1347	1350	1413	1442	1355	1381	1338
Дети с 5-11 класс.																				
Белки	53	64	69	53	47	52	47	64	45	58	73	45	56	49	47	53	56	45	60.4	45
Жиры	43	62	58	46	47	46	45	56	38	54	59	44	56	39	42	43	49.9	40	54.6	38
Углеводы	198	237	193	224	190	242	205	219	178	178	204	198	220	198	195	198	209	185	225	178
Витамин В1	1	1.3	1	0.6	0.9	1.1	0.6	1.3	0.6	1.3	1.2	1.3	0.9	1	1.3	1	0.8	0.7	1	0.6
Витамин С	91	39	37	6.1	10.1	9	11.6	9.2	47.1	15.8	6.8	73	17	28	68	90.6	32.5	62.1	10.3	47.1
Витамин А	9.1	128	12	21	40	11	47	147	49	148	3	0.1	49	8.5	186	21.2	0	59	40	49
Р. Мг	583	643	497	455	437	680	645	489	554	610	455	499	395	562	910	736	510	656	819	554
Са, мг	99.5	341	473	221	317	195	244	273	136.4	296	600	457	94.3	351	607	306	118	235	218	136.4
Mg, мг	37	157	126	80.3	95	127	83	74	125	97	166	114	109	138	204	71	81	124	92	125
Fe, мг	4.8	7.2	6.2	6.7	4.8	6.6	4.8	3.7	4.5	4.2	5.2	6.5	3.1	8.6	11.7	4.8	7.7	6	8.6	4.5
Ккал	1420	1445	1601	1812	1482	1515	1486	1528	1427	1530	1541	1516	1475	1416	1415	1440	1580	1407	1455	1399

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : завтрак, обед Возрастная категория: 7-12лет, дети категории ОВЗ

	Наименование	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	в сред за 20д	
1	Мясные продукты	1050	77	105	77	77	77	77	55	100	77	100	77	77	77	77	40	77	125	77	77	77	1603	
2	Рыба	580		54		95.2		95.2	60	54		54	60		95.2		146.5			60	92.5		866.6	
3	Яйцо			8	8	8				8	6	8	8							6	6		6	72
4	Молоко, кисло-моло	4500	491	44	255	176	491	22	340	22	212	22	257	315	22	487	22	487	22	362	22	362	4433	
5	Творог	500			230								230										460	
6	Сметана	100	5		15	5	5		5	5		5	15	5	5		5		5		5	5	90	
7	Сыр	100		17					15	17		17	15				17	15					113	
8	Масло сливочное	300	24	19	14	16	15	20	10	14	16	22	22	20	24	19	24	25	24	22	20	25	395	
9	Макаронные изд, кр	600	64		78	86	55	81	28	45	45	55	14	86	55	74	22	56	55	61	96	45	1101	
10	Сахар	300	10	14	18.3	0	19	14	19	14	7	14	10	7	14	19	14	14	14	19	14	14	268.3	
11	Картофель	1870	30	334	30	75	180	50	30	160	164	205	70	30	160	75	339	30	30	75	180	134	2381	
12	Овощи	2800	120	199	101	182	44	129	258	162	110	225	55	146	174	184	260	106	152	80	158	128	2973	
13	Сухофрукты	150		20			20	20		20		20			20	20					20		160	
14	Кофейный нап, какао				4		4						4			4						4	20	
15	Какао "Витошка"		4			4			4				4				4		4				24	
16	Напиток "Витошка", сок		20			20					20			20			20	20				20	140	
17	Чай				1			1	1		1	1			1		1		1	1			9	
18	Хлеб пшеничный	1500	98	80	98	98	98	98	80	98	98	98	98	98	80	80	80	98	80	80	98	80	1816	
19	Хлеб ржано-пшенич	800	30	70	30	70	30	70	30	70	30	70	30	30	70	30	70	30	70	30	70	30	960	
20	Фрукты	1862		74.4	180			187	187	180	180	7	180	74.4	7	180		180	74.4		74.4	180	1945.6	
21	Соль	30	2	1.3	1.8	1.6	1.8	2.1	1.4	1.2	1.1	0.9	1.2	1.1	1.4	1.5	1.2	1.3	1.1	1.2	1.1	1.2	27.5	

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : завтрак, обед

Возрастная категория: 7-12лет, дети категории ОВЗ

	Наименование	Норма г																				в сред за 20д
1	Мясные продукты	1050																				
2	Рыба	580																				
3	Яйцо																					
4	Молоко, кисло-моло	4500																				
5	Творог	500																				
6	Сметана	100																				
7	Сыр	100																				
8	Масло сливочное	300																				
9	Макаронные изд, кр	600																				
10	Сахар	300																				
11	Картофель	1870																				
12	Овощи	2800																				
13	Сухофрукты	150																				
14	Кофейный нап, какао																					
15	Какао "Витошка"																					
16	Напиток "Витошка", сок																					
17	Чай																					
18	Хлеб пшеничный	1500																				
19	Хлеб ржано-пшенич	800																				
20	Фрукты	1862																				
21	Соль	30																				

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : завтрак, обед Возрастная категория: 12 лет и старше дети категории ОВЗ

	Наименование	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	в сред за 20д	
1	Мясные продукты	1310	77	105	77	77	77	77	55	100	77	100	77	77	77	77	40	77	125	77	77	77	1603	
2	Рыба	760		54		95.2		95.2	60	54		54	60		95.2		146.5			60	92.5		866.6	
3	Яйцо			8	8	8				8	6	8	8							6	6		6	72
4	Молоко, кисло-молд	5300	491	44	255	344	491	44	440	44	212	44	485	315	44	487	44	487	147	362	44	362	5286	
5	Творог	500			230									230									460	
6	Сметана	100	5		15	5	5		5	5		5	15	5	5		5		5		5	5	90	
7	Сыр	150		17	15				15	17		17	15				17	15				15	153	
8	Масло сливочное	350	24	19	14	16	15	20	10	14	16	22	22	20	24	19	24	25	24	22	20	25	395	
9	Макаронные изд, кр	700	64		78	86	55	81	28	45	45	55	14	86	55	74	22	56	55	61	96	45	1101	
10	Сахар	350	10	14	18	0	19	14	19	14	14	14	10	14	14	19	14	14	14	19	14	14	292.3	
11	Картофель	1870	30	334	30	75	180	50	30	160	164	205	70	30	160	75	339	30	30	75	180	134	2381	
12	Овощи	3200	120	259	101	243	44	129	258	222	110	325	55	146	174	184	298	106	152	80	158	128	3301	
13	Сухофрукты	200		20			20	20		20		20			20	20					20		160	
14	Кофейный нап, какао				4		4						4			4						4	20	
15	Какао "Витошка"		4			4			4				4				4		4				24	
16	Напиток "Витошка", сок		20			20					20			20			20	20				20	140	
17	Чай				1			1	1		1	1			1		1		1	1			9	
18	Хлеб пшеничный	2000	118	100	118	118	118	118	100	118	118	118	118	118	100	100	100	118	100	100	118	100	2216	
19	Хлеб ржано-пшенич	1200	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	1360	
20	Фрукты	1860		74.4	180			187	187	180	180	7	180	74.4	7	180		180	74.4		74.4	180	1945.6	
21	Соль	40	2	1.6	2	1.8	1.8	2.1	1.4	1.3	1.2	1.1	1.4	1.3	1.4	1.5	1.4	1.5	1.4	1.5	1.3	1.6	30.6	

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

| |

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : ЗАВТРАК

Возрастная категория: 7-12лет, дети категории ОВЗ

Наименование	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 Мясные продукты	420		77				77		77		50					50		77		77		515
2 Рыба	232				95.2						54			95.2		54						298.4
3 Яйцо											8					8						16
4 Молоко, кисло-м	1800	366		130	176	366	22	340	22	212	22	255	315		237	22	487	22	255	22	366	2637
5 Творог	200			230								230										460
6 Сметана	40			15	5						5	15							15			55
7 Сыр	40							15			17					17	15					64
8 Масло сливочное	120	10	10	14	16	10	10	10	10	10	10	14	10	10	10	10	10	10	14	10	10	218
9 Макароны из д	240	26			26	24	36	26	45	35			45		26		26	45		45	26	431
10 Сахар	120	0	10	14		14	7	14	7	7	7	14	7	7	7		7	7	14	7	0	150
11 Картофель	748		180								195			195		180						750
12 Овощи	1010		120		138		120		162		65			96		126		162		162		1151
13 Сухофрукты	60										20						20					40
14 Кофейный нап, какао				4		4						4			4				4			20
15 Какао "Витошка"		4						4													4	12
16 Напиток "Витошка", сок					20								20			20						60
17 Чай						1				1				1								3
18 Хлеб пшеничный	600	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	600
19 Хлеб ржано-пшен	320		40		40		40		40		40			40		40		40		40		360
20 Фрукты	740		74.4				7	180	254.4	180				7	180			74.4	180	74.4		1196
21 Соль	14	0.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.7	0.7	1.2	0.5	1.3	1.1	0.6	0.7	0.6	1.2	0.6	1.2	0.8	1.2	0.5	15.9

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : **ЗАВТРАК**

Возрастная категория: **12 лет и старше, дети категории ОВЗ**

Наименование	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1 Мясные продукты	524		77				77		77		50					50		77		77		515
2 Рыба	298				95.2						54			95.2		54						298.4
3 Яйцо											8					8						16
4 Молоко, кисло-м	2120	366		130	176	366	22	340	22	212	22	255	315		237	22	487	22	255	22	366	2637
5 Творог	240			230								230										460
6 Сметана	40			15	5						5	15							15			55
7 Сыр	60							15			17					17	15					64
8 Масло сливочное	140	10	10	14	16	10	10	10	10	10	10	14	10	10	10	10	10	10	14	10	10	218
9 Макароны из д	280	26			26	24	36	26	45	35			45		26		26	45		45	26	331
10 Сахар	140	0	10	14		14	7	14	7	7	7	14	7	7	7		7	7	14	7	0	150
11 Картофель	748		180								195			195		180						750
12 Овощи	1280		120		238		120		162		65			96		126		202		162		1311
13 Сухофрукты	80										20						20					40
14 Кофейный нап, какао				4		4						4			4				4			20
15 Какао "Витошка"		4						4													4	12
16 Напиток "Витошка", сок					20								20			20						60
17 Чай						1				1				1								3
18 Хлеб пшеничный	800	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	800
19 Хлеб ржано-пшен	450		50		50		50		50		50			50		50		50		50		450
20 Фрукты	740		74.4				7	180	254.4	180				7	180			74.4	180	74.4		1196
21 Соль	20	0.5	0.6	0.8	0.5	0.6	0.7	0.7	1.2	0.5	1.3	1.1	0.6	0.7	0.6	1.2	0.6	1.2	0.8	1.2	0.5	15.9

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : **ЗАВТРАК** Возрастная категория: **7-12лет, дети категории ОВЗ**

	Наименов	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Мясные пр	420																					
2	Рыба	232																					
3	Яйцо																						
4	Молоко, к	1800																					
5	Творог	200																					
6	Сметана	40																					
7	Сыр	40																					
8	Масло сли	120																					
9	Макаронн	240																					
10	Сахар	120																					
11	Картофель	748																					
12	Овощи	1010																					
13	Сухофрукт	60																					
14	Кофейный нап, какао																						
15	Какао "Витошка"																						
16	Напиток "Витошка", сок																						
17	Чай																						
18	Хлеб пшен	600																					
19	Хлеб ржан	320																					
20	Фрукты	740																					
21	Соль	14																					

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : **ЗАВТРАК** Возрастная категория: 12 лет и старше, дети категории ОВЗ

	Наименов	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Мясные пр	524																				
2	Рыба	298																				
3	Яйцо																					
4	Молоко, к	2120																				
5	Творог	240																				
6	Сметана	40																				
7	Сыр	60																				
8	Масло сли	140																				
9	Макаронн	280																				
10	Сахар	140																				
11	Картофель	748																				
12	Овощи	1280																				
13	Сухофрукт	80																				
14	Кофейный нап, какао																					
15	Какао "Витошка"																					
16	Напиток "Витошка", сок																					
17	Чай																					
18	Хлеб пшен	800																				
19	Хлеб ржан	450																				
20	Фрукты	740																				
21	Соль	20																				

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : **ОБЕД** Возрастная категория: **7-12лет, дети категории ОВЗ**

	Наименование	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	в сред за 20д
1	Мясные продукты	1050	77	105	77	77	77	77	55	100	77	100	77	77	77	77	40	77	125	77	77	77	1603
2	Рыба	580		54		95.2		95.2	60	54		54	60		95.2		147			60	92.5		866.6
3	Яйцо			8	8	8				8	6	8	8						6	6		6	72
4	Молоко, кислое	4500	491	44	255	176	491	22	340	22	212	22	257	315	22	487	22	487	22	362	22	362	4433
5	Творог	500			230								230										460
6	Сметана	100	5		15	5	5		5	5		5	15	5	5		5		5		5	5	90
7	Сыр	100		17					15	17		17	15				17	15					113
8	Масло сливочное	300	24	19	14	16	15	20	10	14	16	22	22	20	24	19	24	25	24	22	20	25	395
9	Макаронные изделия	600	64		78	86	55	81	28	45	45	55	14	86	55	74	22	56	55	61	96	45	1101
10	Сахар	300	10	14	18.3	0	19	14	19	14	7	14	10	7	14	19	14	14	14	19	14	14	268.3
11	Картофель	1870	30	334	30	75	180	50	30	160	164	205	70	30	160	75	339	30	30	75	180	134	2381
12	Овощи	2800	120	199	101	182	44	129	258	162	110	225	55	146	174	184	260	106	152	80	158	128	2973
13	Сухофрукты	150		20			20	20		20		20			20	20					20		160
14	Кофейный напиток, какао				4		4						4			4						4	20
15	Какао "Витошка"		4			4			4				4				4		4				24
16	Напиток "Витошка", соевый		20			20					20			20			20	20				20	140
17	Чай				1			1	1		1	1			1		1		1	1			9
18	Хлеб пшеничный	1500	98	80	98	98	98	98	80	98	98	98	98	98	80	80	80	98	80	80	98	80	1816
19	Хлеб ржано-пшеничный	800	30	70	30	70	30	70	30	70	30	70	30	30	70	30	70	30	70	30	70	30	960
20	Фрукты	1862		74.4	180			187	187	180	180	7	180	74.4	7	180		180	74.4		74.4	180	1945.6
21	Соль	30	2	1.3	1.8	1.6	1.8	2.1	1.9	1.2	1.1	1.5	1.7	1.1	1.4	1.5	1.2	1.3	1.1	1.2	1.1	1.2	29.1

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : **ОБЕД**

Возрастная категория: 7-12лет, дети категории ОВЗ

Наименование	Норма г																					в сред за 20д
1 Мясные продукты	420																					
2 Рыба	360																					
3 Яйцо																						
4 Молоко, кислое	2700																					
5 Творог	300																					
6 Сметана	60																					
7 Сыр	60																					
8 Масло сливочное	180																					
9 Макароны из твердых сортов пшеницы	280																					
10 Сахар	180																					
11 Картофель	1140																					
12 Овощи	1680																					
13 Сухофрукты	80																					
14 Кофейный напиток, какао																						
15 Какао "Витюшка"																						
16 Напиток "Витюшка", сок																						
17 Чай																						
18 Хлеб пшеничный	900	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	1000
19 Хлеб ржано-пшеничный	480	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	600
20 Фрукты	1120																					
21 Соль	30	1.5	0.7	1	1.1	1.2	1.4	0.7	0.7	1.2	0.9	1.1	1.1	0.7	0.6	0.8	0.9	0.8	0.8	0.8	0.9	18.9

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ С _____ ПО _____

Режим питания : **ОБЕД** Возрастная категория: 12лет и старше дети категории ОВЗ

	Наименование	Норма г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	в сред за 20д
1	Мясные продук	1310	77	105	77	77	77	77	55	100	77	100	77	77	77	77	40	77	125	77	77	77	1603
2	Рыба	760		54		95.2		95.2	60	54		54	60		95.2		146.5			60	92.5		866.6
3	Яйцо			8	8	8				8	6	8	8							6	6		72
4	Молоко, кисло	5300	491	44	255	344	491	44	440	44	212	44	485	315	44	487	44	487	147	362	44	362	5286
5	Творог	500			230								230										460
6	Сметана	100	5		15	5	5		5	5		5	15	5	5		5		5		5	5	90
7	Сыр	150		17	15				15	17		17	15				17	15				15	153
8	Масло сливочн	350	24	19	14	16	15	20	10	14	16	22	22	20	24	19	24	25	24	22	20	25	395
9	Макаронные и	700	64		78	86	55	81	28	45	45	55	14	86	55	74	22	56	55	61	96	45	1101
10	Сахар	350	10	14	18	0	19	14	19	14	14	14	10	14	14	19	14	14	14	19	14	14	292.3
11	Картофель	1870	30	334	30	75	180	50	30	160	164	205	70	30	160	75	339	30	30	75	180	134	2381
12	Овощи	3200	120	259	101	243	44	129	258	222	110	325	55	146	174	184	298	106	152	80	158	128	3301
13	Сухофрукты	200		20			20	20		20		20			20	20					20		160
14	Кофейный нап, какао				4		4						4			4						4	20
15	Какао "Витошка"		4			4			4				4					4		4			24
16	Напиток "Витошка", с		20			20						20			20		20	20				20	140
17	Чай				1			1	1			1	1			1		1		1	1		9
18	Хлеб пшеничн	2000	118	100	118	118	118	118	100	118	118	118	118	118	100	100	100	118	100	100	118	100	2216
19	Хлеб ржано-пш	1200	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	50	90	1360
20	Фрукты	1860		74.4	180			187	187	180	180	7	180	74.4	7	180		180	74.4		74.4	180	1945.6
21	Соль	40	2	1.6	2	1.8	1.8	2.1	1.4	1.3	1.2	1.1	1.4	1.3	1.4	1.5	1.4	1.5	1.4	1.5	1.3	1.6	30.6

Подпись медицинского работника _____

Рекомендации по корректировке меню _____

Подпись ответственного лица за организацию питания _____

Подпись руководителя образовательной организации _____

