

Утверждаю
Начальник лагеря
Е.В. Простакова
Е.В. Простакова



**Примерное 10-дневное сбалансированное меню
для лагеря дневного пребывания при
муниципальном бюджетном образовательном учреждении
«Рышковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области
на 2023 год для детей 7-12 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша молочная "Дружба"	205	5.1	5.1	31.8	185.6	0.1	0.1	1.2	0.2	125.2			
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	36.3	152.7	0.8
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	5.4	76.8	0.1
	батон	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	3.3	0.0	0.0
	всего		13.7	8.9	84.3	454.8	0.1	0.2	1.4	0.2	270.9	22.4	55.0	1.0
												67.4	284.5	1.9
обед														
56	салат из свежих огурцов	60	0.7	2.4	1.6	31.2	0.0	0.0	19.7	2.4	59.4			
319	суп картофельный с горохом	250	6.8	5.0	18.9	148.5	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	27.5	40.9	0.8
862	котлета из свинины	80	13.1	7.5	10.2	161.3	0.1	0.1	1.0	0.2	139.1	0.6	7.7	6.0
												20.5	351.1	1.0

903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
ТТК №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
	Печенье в ассортименте	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
1059	фрукты	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
	всего		34.7	33.2	155.2	1023.3	0.3	1.6	147.0	7.0	376.7	140.7	875.8	12.0
	ИТОГО		48.4	42.1	239.5	1478.1	0.4	1.8	148.3	7.2	647.6	208.1	1160.3	13.9

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
617	Запеканка из творога со сметаной	150	20.9	14.3	31.7	338.0	0.0	0.1	0.4	0.3	289.9	30.1	301.6	1.3
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		25.5	19.1	77.1	580.0	0.2	0.2	42.6	0.4	359.8	30.8	313.6	1.9
обед														
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	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	200	17.3	9.3	30.1	275.0	0.0	0.3	26.4	0.0	109.0	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	печенье овсяное	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 ржаной-пшеничный	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		31.4	24.6	90.2	698.3	0.3	3.7	63.8	5.1	484.7	101.7	533.3	12.8
	ИТОГО		56.9	43.7	167.3	1278.3	0.5	3.9	106.4	5.5	844.5	132.5	846.9	14.6

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	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	Каша рисовая	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	сосиска отварная	1 шт.	5.8	12.8	0.8	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
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	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		22.7	30.6	55.3	577.2	0.2	0.2	1.9	0.0	205.9	52.4	276.6	3.2
обед														

133	Салат из свежих овощей	60	1.3	2.3	6.5	52.2	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	150	8.9	6.4	40.0	253.0	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1072	компот из свежих плодов	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	вафли в ассортименте	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
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
	всего		37.1	32.7	174.8	1109.7	0.1	1.1	33.1	32.6	183.7	191.1	764.6	17.0
	ИТОГО		59.8	63.3	230.1	1686.9	0.3	1.2	35.0	32.6	389.6	243.5	1041.2	20.2

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	Р	Mg	Fe
завтрак														
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	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

	МОЛОЧНАЯ													
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
	батон	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		16.2	10.5	77.2	452.2	0.2	0.3	7.1	0.1	59.8	68.4	196.1	2.7
обед														
59	салат из свежих помидоров	60	0.9	2.4	2.1	35.4	0.0	0.0	34.4	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	80	9.4	6.3	10.9	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1072	компот из свежих плодов	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
1287	Печенье в ассортименте	100	9.6	13.8	26.9	271.0	0.1	0.0	0.0	0.0	269.0	104.0	24.0	1.5
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
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
	всего		28.7	30.0	116.2	852.9	0.8	0.8	83.4	3.3	514.9	211.0	590.6	5.2
	ИТОГО		44.9	40.5	193.4	1305.1	1.0	1.2	90.5	3.3	574.7	279.4	786.7	7.9

5 день

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции,	Пищевые вещества, г	Эн. ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	-------------	---------------	---------------------	--------------	--------------	--------------------------

	наименование блюда	г	Б	Ж	У	ь (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
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	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		12.5	12.0	69.9	429.9	0.1	0.4	15.0	0.0	168.0	85.0	269.7	2.7
обед														
222	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	1.4	4.0	7.0	71.4	0.0	4.0	0.0	0.0	23.4	35.4	10.8	4.0
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
760	куры тушеные	125	23.8	9.5	5.8	206.0	0.1	1.4	0.0	4.1	20.0	170.0	21.0	2.0
897	макаронные изделия отварные	150	5.0	7.5	30.1	208.0	0.0	0.9	0.0	0.0	32.0	28.4	154.7	2.1
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
1072	сок	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 ржано- пшеничный	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4

	всего		39.9	27.2	120.8	889.8	0.5	6.7	66.0	4.6	113.9	247.8	267.1	19.3
	ИТОГО		52.4	39.1	190.7	1319.7	0.6	7.1	81.0	4.6	281.9	332.8	536.7	22.0

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
	пряник													
619	запеканка из творога	150	15.0	10.5	13.0	209.0	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		16.0	11.4	47.6	358.3	0.4	0.6	40.1	12.0	377.7	11.3	18.0	0.6
обед														
ТТК №5	салат из свежих овощей	60	1.3	2.3	6.5	52.2	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	80	10.3	8.1	9.4	153.0	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
891	рис отварной	150	3.4	4.2	36.0	195.0	0.4	0.4	0.0	0.0	1.4	12.0	70.3	0.6
1072	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	Печенье в ассортименте	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		24.3	26.3	134.7	855.1	0.4	1.1	33.1	4.7	165.8	118.2	496.9	7.5
	ИТОГО		40.3	37.7	182.4	1213.4	0.8	1.7	73.2	16.7	543.4	129.5	515.0	8.2

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
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
	батон	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
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
	всего		15.8	10.6	114.6	598.5	0.2	0.3	43.4	0.3	211.1	59.4	219.7	2.4
обед														
56	салат из свежих огурцов	60	0.7	2.4	1.6	31.2	0.0	0.0	19.7	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
317	суп картофельный с крупой рис. и	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

317	фрикадельками		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	80	15.3	11.7	0.2	164.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.3	68.2	1.0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7.9	5.7	36.0	227.7	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1072	сок	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	пряник в ассортименте	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		37.2	33.9	125.7	937.4	0.4	0.7	33.7	4.2	199.1	101.8	435.3	9.1
	ИТОГО		53.0	44.5	240.4	1535.9	0.6	1.0	77.2	4.5	410.2	161.2	655.0	11.5

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
1260	оладьи с повидлом	120	7.2	11.9	39.2	297.6	0.0	0.2	3.2	1.0	12.2	10.1	54.2	1.3
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	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		13.6	25.0	91.7	642.3	0.1	0.3	3.2	2.2	41.2	36.3	112.1	2.4

обед														
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	0.0	0.8	29.1	4.8	25.6	25.3	63.2	1.1
306	борщ со сметаной	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
1072	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	вафли в ассортименте	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
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
	всего		34.0	40.9	158.6	1110.8	0.1	1.8	131.3	190.2	157.7	262.4	769.8	13.1
	ИТОГО		47.6	65.9	250.3	1753.1	0.2	2.1	134.5	192.4	198.8	298.7	881.9	15.5

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	Каша пшенная	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	сосиска отварная	1 шт.	5.8	12.8	0.8	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
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

	батон	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		26.3	34.5	66.1	669.9	0.2	0.2	4.1	0.1	246.1	49.8	276.5	3.2
обед														
60	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.7	2.8	46.8	0.0	4.0	0.0	0.0	23.4	35.4	10.8	4.0
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	Рыба тушеная	80	9.4	6.3	10.9	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	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
1072	сок	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	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего		19.5	20.3	113.7	669.3	0.4	16.1	96.7	1.9	241.6	215.5	560.5	7.3
	ИТОГО		45.8	54.8	179.8	1339.2	0.7	16.3	100.8	2.0	487.7	265.3	837.0	10.5

10 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
завтрак														
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

41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	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
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
	батон	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего		12.5	20.2	70.0	504.9	0.1	0.4	15.0	0.8	170.2	85.3	271.6	2.7
обед														
133	Салат из помидоров с болгарским перцем	60	1.3	2.3	6.5	52.2	9.8	0.6	5.0	0.1	51.0	38.0	5.5	1.2
317	Суп		6.2	7.0	13.6	142.6	0.3	0.1	5.1	0.0	62.8	5.4	29.8	1.6
897	макаронные изделия отварные	150	5.0	7.5	30.1	208.0	0.0	0.9	0.0	0.0	32.0	28.4	154.7	2.1
768	Гуляш мясной	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
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
ТТК №1	булочка сдобная	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 ржано-пшеничный	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
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
	всего		26.7	34.5	159.6	1021.8	10.2	2.3	22.9	3.5	254.2	122.2	442.3	8.5
	ИТОГО		39.2	54.7	229.6	1526.7	10.3	2.7	38.0	4.4	424.4	207.5	713.9	11.2
	Итого за 10 дней		488.1	486.2	2103.4	14436.4	15.4	39.0	884.7	273.2	4802.8	2258.3	7974.5	135.6

Завтрак		174.7	182.6	753.9	5268.0	1.8	3.1	173.9	16.0	2110.6	546.0	2238.4	23.8
Обед		313.5	303.6	1349.6	9168.4	13.6	35.9	710.9	257.2	2692.3	1712.3	5736.1	111.8
Итого за 1 день		48.8	48.6	210.3	1443.6	1.5	3.9	88.5	27.3	480.3	225.8	797.5	13.6
Завтрак		17.5	18.3	75.4	526.8	0.2	0.3	17.4	1.6	211.1	54.6	223.8	2.4
Обед		31.3	30.4	135.0	916.8	1.4	3.6	71.1	25.7	269.2	171.2	573.6	11.2
% соотношение													
Завтрак					24%								
Обед					30%								

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
	брутто												
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40.0	0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94.4	80	14	80	80	94.4	80	77.7	
мука пшеничная	7.5	33.78	0	4	0	1.6	0	0	33.78	0	39.86	11.3	
крупы, бобовые,мак.	30	64.2	44	68.6	43.5	209.2	61	111.6	5	0	65.2	67.2	
картофель, свежие овощи	300	326.2	259.87	223.5	322.9	153.5	199.5	196.3	570.2	390.5	299.2	294.2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221.4	200	200	0	221.4	0	104.3	
сухофрукты	7.5	0	20	20	20	0	20	0	0	20	20	12.0	
сахар	17	14.5	42.5	20	29	7.8	29	29	7.2	41.8	20.5	24.1	
какао-порошок	0.6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0.6	
чай	0.2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0.7	
мясо говядины 1 кат	38.5	0	107	107	0	90.4	0	39	107	0	39	48.9	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81.6	34.0	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33.6	

колбасные изделия	7.5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10.0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142.6	203	41.5	143.8	100	146	195	48.1	185.3	100	130.5	
сметана	5	0	28.4	10	0	0	29.5	0	10	10	20	10.8	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	4.5	
масло сливочн.	15	22.43	3.4	22	15	10	16.5	10	3.43	27	30.43	16.0	
масло растител.	7.5	13.13	10	16	13.5	12.6	16	5.5	12.13	6.1	8.63	11.4	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14.5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	13/2.	
соль	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	
дрожжи	0.5	0.85	0	0	0	0	0	0	2.25	0	0.85	0.4	

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма 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 10 дн.	
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		40.0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94.4	80	14	80	80	94.4	80	77.7	
мука пшеничная	7.5	23.5	0	4	0	1.6	0	0	23.5	0	23.5	7.6	
крупы, бобовые,мак.	30	38.5	20	48.2	43.5	39.2	40.5	70.35	5	0	25.5	33.1	
картофель, свежие овощи	300	326.2	259.87	223.5	322.9	153.5	199.5	196.3	570.2	390.5	299.2	294.2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221.4	200	200	0	221.4	0	104.3	
сухофрукты	7.5	0	24	15	15	15	15	0	0	15	15	11.4	
сахар	17	14.5	32.5	20	19	7.8	15	20	7.2	41.8	20.5	19.8	
какао-порошок	0.6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0.6	
чай	0.2	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0.5	0	0.5	0.4	
мясо говядины 1 кат	38.5	0	107	107	0	90.4	0	39	107	0	39	48.9	
птица	24	60.5	0	0	0	0	0	166	0	0	81.6	30.8	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	33.6	
колбасные изделия	7.5	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10.0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	242.6	253	141.5	353.6	250	293.8	325	0	295.1	250	240.5	
сметана	5	0	10	10	0	0	29.5	0	0	10	20	8.0	

масло сливочное	10	0.05	8.2	0.08	75								
хлеб ржаной	30	1.95	0.36	10.25	49.6								
Итого:		30.2	31.41	96.74	786								
Ужин - 2													
фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин и т.д.)	200	1.6	0.5	22.6	104								
сок натуральный	200	1	0	23.4	94								
булочка	50	3.75	6.6	34.5	197								
Итого:		6.35	7.1	80.5	395								
Всего за день:		101.46	97.88	425.85	2962.9								

Sheet 3: Отчет о совместимости

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

Версия

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

Excel 97-2003