Ведомость контроля за рационом питания
с 09.01.2025 по 20.01.2025г.
режим питания: двухразовое
возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах (100%) согласно приложению № 12	Норма продукции в граммах 60%	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)	Отклонение от нормы (+/-)
				9.01.25г.	10.01.25г.	13.01.25г.	14.01.25	15.01.25	16.01.25	17.01.25	20.01.25				
1	Мясо(фарш)	70	42				100								100
2	птица	35	21		100	100		80		100	100				480
3	молоко	300	180	200	150		150	350	200	350					1400
4	творог	50													
5	Фрукты свежии	185	111	100	100	100			100	100	100				600
6	масло сливочное	30	18	35	15	15	15	25	15	15	15				150
7	масло растительное	15	9	15	15	10	10	10	10	10	10				90
8	макаронные изделия	15	9	40	15	40	40	30	30	10	40				
9	крупы, бобовые	45	27	15	80	30	30	30		30	30				245
10	сахар	30	18	20	20	30	20	20	20	20	30				180
11	кондитерские изделия	10	6				100								100
12	картофель	187	112.2	300	100	100	100	100	200	100	100				1100
13	овощи	280	168	140	100	100	140	100	160	100	100				940
1	чай	1	0.6	1	1	1	1		1		1				6

				9.01.25	10.01.25	13.01.25	14.01.25	15.01	16.01	17.01	20.01				
4															
15	кофейный напиток	2	1.2					6		6					12
16	сок	200	120		200		200			200					600
17	соль	3	1.8	2	2	2	2	2	2	2	2				16
18	мука	15	9												
19	хлеб ржаной	80	48	50	50	50	50	50	50	50	50				400
20	хлеб пшеничный	150	90	50	50	50	50	90	50	50	50				440
21	рыба	58	34.8	100					100						200
22	Кисломолочная продукция Йогурт	150	90	200				12	200						412
23	Сухофрукты	15	9		20	20		20			20				80
24	Сыр	10	6		15	10		20		15					60

Рекомендации по корректировке меню: _____

Подпись медицинского работника и дата: _____

Подпись руководителя образовательной (оздоровительной) организации и дата ознакомления: _____

Подпись ответственного лица за организацию питания, а также проведенной корректировки в соответствии с рекомендациями медицинского работника: _____

2024-2025 уч. год
Меню учащихся 7 – 11 лет

1 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г на 100г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
421	Макароны отварные с сыром	200/10	10,70	11,27	45,96	311,88	0,10	0,25	4,53		177,25	20,30	164,55	1,26
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	7.54	102	-	-	-		9.5	0.6	0.055	0.015
41	Масло сливочное порциями	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	5
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
Пром.	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	0,0	75,8	2,20
	Итого	**565**				**526.28**								

ОБЕД

206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	35,30	87,18	2,03
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	59,38	249,13	2,74
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00		11,21	9,76	20,77	0,44
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	0,00	3,6	0,18
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	7,54	102	-	-	-		9,5	0,6	0,055	0,015
	Итого	**820**				**846.72**								

2 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г на 100г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
168	Каша молочная манная жидкая	210	4,52	4,07	35,46	197,00	10,70	7,90	38,60	0,47	0,04	0,00	20,00	210
Пром.	Кондитерское изделие	100	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	0,00	2,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	7.54	102	-	-	-		9.5	0.6	0.055	0.015
41	Масло сливочное порционно	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	88,50	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого	**575**				**514.50**								

ОБЕД

197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0,00		24,95	26,40	63,30	0,94
679	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02		15,57	81,00	250,2	4,73
608	Котлета	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0,08	0,12	23.00		35.00	25.70	133.10	1,20
43	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00		22,42	9,10	16,57	0,31
Пром.	Сок	200	-	-	11.2	45	-	-	-		-		-	-
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	7,54	102	-	-	-		9,5	0,6	0,055	0,015
	Итого	**820**				**780.72**								

3 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г на 100г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
174	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00		5,90	21,80	67,00	0,47
42	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00		176,0	7,00	100,0	0,20
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08		34,00	7,00	45,00	0,00
Пром.	Хлеб	90	4.05	0.6	7.54	102	9.5	0.6	0.055	0.015	-	-	-	90
41	Масло сливочное порционно	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
	Итого	**530**				**562.80**								

ОБЕД

170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/12	1752	4,641	11.139	90.544	43.14	26,25	53,23	0.855	0,079	0.07	31.84	250/12
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20		5,83	25,34	44,60	1,33
637	Мясо птицы	80	16.88	10.88	0,00	165.00	0,03	0,00	16,00		31.20	16,00	114.40	1,44
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00		21,09	12,54	24,58	0,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	0,00	3,6	0,18
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	7,54	102	0,07	0,00	25,20		9,5	0,6	0,055	0,015
	Итого	**832**				**710.224**								

4 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса пор-ций	Пищевые вещества (г на 100г)			Энерге-тичес-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25		202,03	30,18	172,48	0,64
Пром.	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	0,0	75,8	2,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	7.54	102	-	-	-		9.5	0.6	0.055	0.015
41	Масло сливочное порционно	20	0,00	16,40	0,20	150,00	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,00	
	Итого	**620**				**508.50**								

ОБЕД

206	Суп с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	2,03	0,23	5,81		38,08	35,30	87,18	38,08
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	1,34	0,18	24,22		49,30	37,00	115,46	49,30
244	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,54	0,05	0,96		12,88	10,00	84,25	12,88
45	Винигрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,51	0,04	6,15		13,92	12,45	26,98	13,92
Пром.	Йогурт	200	6.4	5.0	11.3	163	0,05	10,29	0,00		-		-	-
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	7,54	102	0,015	-	-		9,5	0,6	0,055	9,5
	Итого	**860**				**692.13**								

5 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г на 100г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
168	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00		12,20	98,10	147,7	3,32
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08		34,00	7,00	45,00	0,00
Пром.	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00		10,0	0,0	75,8	2,20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	7.54	102	-	-	-		9.5	0.6	0.055	0.015
42	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00	
	Итого	**575**				**522.60**								

ОБЕД

208	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00		24,60	27,00	66,65	1,09
304	Рис отварной	150	20.30	17.00	35.69	471.25	0,06	1,01	48.00		45.10	47.90	199.30	2,19
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00		11,21	9,76	20,77	0,44
637	Мясо отварное	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00		39,00	20,00	143,00	1,80
Пром.	Сок	200	-	-	11.2	45	-	-	-		-		-	-
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,05	0,6	7,54	102	-	-	-		9,5	0,6	0,055	0,015
	Итого	**810**				**973.77**								