

Согласовано:
Директор:
ФИО Светлова Т.Е.
Подпись



Утверждаю:
ИП Штейман Г.З.

Подпись



Примерное циклическое 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2023 учебный год
для МБОУ "СОШ № 17" г Балахны Нижегородской области

День 1 понедельник 1-ая неделя дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	Завтрак												
97	Сыр (порциями)	30	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
338	Фрукт свежий	1шт	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
272	Каша вязкая молочная с маслом	185	2,67	6,98	14,40	192,50	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	4	0,72	10	104	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
	Всего:	625	19,25	20,30	83,69	587,70	448,4	116,9	427,8	5,08	0,29	11,36	0,11
	Обед												
165	Суп картофель с бобовыми и курицей	250	4,39	4,21	13,10	108,00	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0
293	Курица запеченная	90	11,3	17,80	1,08	286,20	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	56,96	114,00	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	735	26,95	27,61	117,25	827,20	116,63	105,2	370,11	6,59	0,42	21,55	21,11
	Итого:		46,2	47,91	200,94	1414,9	565,03	222,1	797,91	11,67	0,71	32,91	21,22

День 2 вторник от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,30	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07
420/ТТК	Йогурт 1/100 гр	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
307	Омлет натуральный	125	16	8,53	50,20	334,00	84	14	182	2	0,06	0	0,2
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	70	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>	505	20,25	19,95	83,96	587,00	323,7	32,5	314,2	2,78	0,13	0,63	20,27
	<i>Обед</i>												
144	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	11	15,30	37,85	290,00	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0
667	Шницель рубленый из курицы	90	8	6	22,7	133	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77
473	Пюре картофельное	150	3,5	5,6	18,2	174	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	780	26,6	27,6	117,3	842,0	111,8	87,8	351,1	7,0	130,0	38,9	65,3
	<i>Итого:</i>		46,8	47,6	201,2	1429,0	435,5	120,3	665,3	9,8	130,1	39,5	85,5

День 3 среда дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
ТТК	Кондитерское изделие в инд. упаковке	40	4,5	12,4	8	214	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
420	Запеканка картофельная с мясом	180	8,5	6,4	24,5	110	20	44	236	3,6	0,08	1,2	0,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	500	19,28	19,81	84,16	588,00	74,4	94,7	372,4	6,67	0,23	1,92	0,18
	<i>Обед</i>												
135	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	9,8	10,10	37,00	140,00	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0
278	Тефтели из говядины с соусом	100	6,86	12,2	11,5	193	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
420/ТТК	КМП питьевой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	780	30,26	30,64	120,61	823,00	290,45	94,32	390,57	5,54	0,3	8,83	41,06
	<i>Итого:</i>		49,54	50,45	204,77	1411	364,85	189,02	762,97	12,21	0,53	10,75	41,24

День 4 четверг от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
386	Котлета из говядины	90	8,9	13	15,3	165	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04
457	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	34	244	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>	500	21,98	21,82	83,76	588	38,52	157,8	314,79	6,44	0,293	0,03	21,04
	<i>Обед</i>												
97	Сыр (порциями)	10	7,1	9,10	0,00	111,00	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06
166	Суп картофель с макарон изд и курицей	250	6,5	4,53	22,60	241,00	23	25	64	1	0,11	8	0,2
320	Залеканка из творога со сгущенным	150/10	5	10,50	51,00	190,00	230	35,83	230	1,2	0,083	0	0
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	50	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	710	27,1	27,6	118,1	825,0	279,2	82,9	361,6	4,1	0,3	8,0	0,2
	<i>Итого:</i>		49,1	49,4	201,8	1413,0	317,7	240,7	676,4	10,5	0,6	8,1	21,2

День 5 пятница от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
338	Фрукт свежий	1шт	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
420/ТТК	Йогурт 1/100 гр	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
273	Каша молочная "Дружба" с маслом	165	14,7	16,30	35,00	312,30	116	34	145	1,5	0,1	0,17	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	15	114	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>	605	19,3	19,96	84,09	588,30	362,7	94,5	303,2	2,88	0,21	10,8	20,05
	<i>Обед</i>												
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	15	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
157	Суп из овощей с мясом	250	12	11,87	25	321,1	30	22	53	0,8	0,08	11	0,22
350	Шницель рыбный натуральный	90	5,63	10,9	7,98	107	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,8
459	Рис отварной	150	3,65	3,96	36,67	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	745	26,91	27,65	117,81	822,5	117,17	101,34	387,39	8,5	0,26	18,7	27,82
	<i>Итого:</i>		46,3	47,6	201,9	1410,8	479,9	195,8	690,6	11,4	0,5	29,5	47,9

День 6 понедельник 2-ая неделя от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
97	Сыр (порциями)	15	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06
209	Яйцо овареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100
338	Фрукт свежий	1шт	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
272	Каша вязкая молочная с маслом	185	4,95	6,98	20,00	134,20	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	600	19,26	20,00	83,87	587,40	459,1	120,5	487,6	7,4	0,23	15,33	100,11
	<i>Обед</i>												
165	Суп картофель с бобовыми и курицей	250	4,39	4,21	13,10	108,00	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0
293	Курица запеченая	90	7,8	16,50	1,08	206,00	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11
457	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,12	51,5	244	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	770	27,07	27,84	117,34	822,00	144,79	231,54	569,28	9,79	0,57	21,37	21,11
	<i>Итого:</i>		46,33	47,84	201,21	1409,4	603,89	352,04	1056,88	17,19	0,8	36,7	121,22

День 7 вторник от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
96	Масло сливочное (порциями)	15	1,25	8,30	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07
667	Шницель рубленый из кур	90	8	6	22,7	166	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
582	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01
ТТК	Батон пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>	505	19,25	21,62	83,61	588,00	147,12	61,83	311,59	3,88	129,84	2,94	60,85
	<i>Обед:</i>												
70/71	Овощи натур соленые/ свежие	30	8,19	2,16	4,37	40,14	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0
144	Щи из свежей капусты с картошкой и мясом	250	7,1	7,10	66,70	290,00	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0
367	Жаркое по-домашнему	200	6	19,32	16,08	319	25	43	228	3,6	0,12	6	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	720	26,94	27,36	117,44	820	85,86	82,9	333,7	6,09	0,24	20,8	0,02
	<i>Итого:</i>		46,19	48,88	201,05	1408	232,98	144,73	645,29	9,97	130,08	23,74	60,87

День 8 среда от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
97	Сыр (порциями)	20	7,1	6,6	0,0	111,0	147	7,5	87	0,15	0,005	0,1	0,03
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	1шт	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
320	Запеканка из творога со сгущ молоком	160	6	10,50	50,00	355,80	276	43	384	1,44	0,1	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>	500	19,3	19,8	84,1	587,8	445,6	71,7	526	3,07	0,195	0,13	0,03
	<i>Обед</i>												
153	Рассольник Ленинградский на м/б	250	5,2	5,8	2	283	25	26	73	1	0,09	8	0,2
386	Котлета из говядины	90	14	15,48	11,82	220	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04
459	Рис отварной	150	3,65	3,96	36,67	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,16	56,96	114,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	770	27,01	26,12	117,45	823,4	77,27	87,24	308,81	4,6	0,233	8,72	27,24
	<i>Итого:</i>		46,3	45,9	201,5	1411,2	522,9	158,9	834,8	7,7	0,4	8,9	27,3

День 9 четверг от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
338	Фрукт свежий	1шт	0,4	0,40	9,50	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
331	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	13,2	7,98	107	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6
471	Пюре картофельное	150	3,5	5,6	18,2	145	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	590	19,73	20,12	83,84	588,00	133,08	139,35	405,44	9,17	0,36	35,86	26,1
	<i>Обед</i>												
97	Сыр (порциями)	25	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06
338	Фрукт свежий	1шт	0,4	0,40	9,50	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
154	Суп картоф с рыбными консервами	260	3,6	2,20	18,00	117,00	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2
1046	Оладьи со сгущенным молоком	180	6,29	15,90	3,10	179,00	14	20	150	2	0,04	1	0,01
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	805	18,4	21,52	65,56	579,00	65,2	74,1	295,6	5,05	0,25	13,03	0,21
	<i>Итого:</i>		38,1	41,6	149,4	1167,0	198,3	213,5	701,0	14,2	0,6	48,9	26,3

День 10 пятница от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
	<i>Завтрак</i>												
7071	Овощи натур соленые/ свежие	40	0	0,00	4,37	40,14	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0
278	Тефтели из говядины с соусом	100	7,6	12,2	11,5	123	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06
459	Рис отварной	150	3,65	3,96	22,4	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27
420/ТТК	КМП питьевой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	550	19,3	20,0	83,9	587,5	262,97	76,54	383,75	4,3	0,24	2,35	47,06
	<i>Обед</i>												
135	Борщ с капуст, картофелем и курицей	250	1,45	3,93	30,20	116,50	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0
364	Печень по-строгановски	100	16,1	18,5	25,6	294	14	15	231	5	0,19	13	5,58
469	Макаронь отварные	150	5,52	4,52	24,5	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	765	27,12	27,67	116,80	823,50	78,85	79,22	372,17	11,04	0,36	25,23	26,58
	<i>Итого:</i>		46,5	47,7	202,7	1411,0	341,8	154,8	755,9	15,3	0,6	27,6	73,6
	<i>Итого: по меню:</i>		461,2	474,8	1966,5	13885,3	4062,8	1991,9	7587,1	119,9	264,9	266,5	526,4
	<i>Среднее за день:</i>		55,84	53,67	189,49	1439,23	469,93	231,94	858,9	13,27	26,57	30,45	68,74
	<i>Итого по завтраку:</i>		196,9	203,2	839,0	5877,7	2695,6	965,3	3846,8	51,7	132,0	81,4	295,8
	<i>Итого по обеду</i>		264,3	271,6	1127,6	8007,6	1367,2	1026,6	3740,4	68,2	132,9	185,1	230,6

Ведомость контроля за рационом питания. Циклическое меню на завтрак 2023 г (с 7 до 11 лет) 25

%

№	наименование	Расход по дням										итого	Среднее за день	Стандартное значение	абсолютное, %
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.				
1	Молоко	100	130		70		100	100	150	100		750	75	75	100
2	Кисломолочные					100			100		200	400	40	37,5	106,7
3	Творог								141			141	14,1	12,5	112,8
4	Сметана								20		5	25	2,5	2,5	100
5	Сыр	25					10					35	3,5	2,5	140
6	Мясо		90		90						45	225	22,5	17,5	128,6
7	Птица			70				70				140	14	8,75	160
8	Рыба									145		145	14,5	14,5	100
10	Яйцо		20		20		40	20				100	10	10	100
11	Картофель									450		450	45	46,75	96,3
12	Овощи		95	100	80			90		90	100	555	56	70	80
13	Фрукты свежие	150			35	150	200					535	53,5	46,25	115,7
14	Фрукты сухие			37								37	3,7	3,75	98,7
15	Соки фруктовые							200		200		400	40	50	80
16	Хлеб ржаной	20	40	40	40	20	20	20	0	20	20	240	24	20	120
17	Хлеб пшеничный	20	45	20	45	20	20	45	50	60	20	345	35	37,5	93,3
18	Крупы	30	35	35	30	30	30					190	19	11,25	168,9
19	Макаронные изделия							51				51	5,1	3,75	136
20	Мука пшеничная		8	8	8			8		8		40	4	3,75	106,7
21	Масло сливочное	5	8		7	5	15	20		7	9	76	7,6	7,5	101,3
22	Масло растительное		7,5	8	7,5			8		8		39	3,9	3,75	104
23	Кондитерские изделия	15		15						20		50	5	2,5	200
24	Чай	1				1	1					3	0,3	0,25	120
25	Какао		4					0				4	0,4	0,25	160
26	Кофейный напиток					5						5	0,5	0,5	100
27	Дрожжи								0,5			0,5	0,05	0,05	100
28	Сахар	15	10	20	15	15	15	15	15			120	12	7,5	160
29	Специи			1	1			1		1	1	5	0,5	0,5	100
30	Соль	1	0,7	0,8	1	1	0,7	1		1	0,7	7,9	0,79	0,75	105,3

Ведомость контроля за рационом питания. Циклическое меню на обед 2023 г (с 7 до 11 лет) 30 %

№	наименование	Расход по дням										итого	Среднее за день	Стандарт ное значение	абсолют ное, %
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.				
1	Молоко		120	120	100	90		100	100		100	730	73	90	81,1
2	Кисломолочные			200					200			400	40	45	88,9
3	Творог				150							150	15	15	100
4	Сметана	5			10		5				10	30	3	3	100
5	Сыр	16			16							32	3,2	3	106,7
6	Мясо			60		5		90	80	80	5	320	32	21	152,4
7	Птица	70	30		5		70					175	17,5	10,5	166,7
8	Рыба					180				6		186	18,6	17,4	106,9
10	Яйцо		24	24	24	24			24			120	12	12	100
11	Картофель	50	150	30	60	60	60	120	60	50	30	670	67	56,1	119,4
12	Овощи	40	100	230	50	65	50	90	80	85	80	870	87	84	103,6
13	Фрукты свежие	100				250				100		450	45	53,5	81,1
14	Фрукты сухие						24			24		48	4,8	4,5	106,7
15	Соки фруктовые		200			200				200		600	60	60	100
16	Хлеб ржаной	20	20	20	60	20	20	50	20	20	20	270	27	24	112,5
17	Хлеб пшеничный	20	55	40	40	55	20	20	55	20	20	345	34,5	45	76,7
18	Крупы	15				51	60		51	50		227	22,7	13,5	168,1
19	Макаронные изделия	30			5						30	65	6,5	4,5	144,4
20	Мука пшеничная		8	8	10				10	4	5	45	4,5	4,5	100
21	Масло сливочное	10	10	8	5	8	10	11	12	8	8	90	9	9	100
22	Масло растительное	5	5	5	3	8	5	8	8	10	5	62	6,2	4,5	137,8
23	Кондитерские изделия						30					30	3	3	100
24	Чай				1						1	2	0,3	0,3	100
25	Какао							4				4	0,4	0,3	133,3
26	Дрожжи				0,6							0,6	0,06	0,06	100
27	Сахар	15			15		15	15	15	15	15	105	10,5	9	116,7
28	Субпродукты										90	90	9	9	100
29	Специи	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	100
30	Соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,1	0,1	0,1	1	1	0,9	111,1