

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

ММС 5-11 класс

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека												В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт			
1	хлеб ржаной	66,0	40,0	40,0	30,0	30,0	30,0	30,0	40,0	30,0	40,0	30,0	34,0		
2	хлеб пшеничный	110,0	60,0	60,0	81,3	60,0	60,8	60,0	70,8	70,0	65,0	56,4	64,4		
3	мука пшеничная	11,0			2,0	6,3	1,4	1,4	1,4	1,5	1,4	3,0	1,8		
4	крупы, бобовые	28,0	114,3	27,0	51,0	64,0	54,0	53,0	35,8	100,0	44,7	4,0	54,8		
5	макаронные изделия	11,0			56,3				56,3			56,3	16,9		
6	картофель	102,8	60,0	130,0	55,8	124,0	157,3	154,3	50,0	24,0	168,8	100,0	102,8		
7	овощи	176,0	56,6	94,0	94,8	131,6	72,9	103,0	79,3	91,0	51,9	136,7	91,2		
8	фрукты	101,0	25,0	10,0	10,8		33,0		12,0		14,0	22,0	12,7		
9	фрукты, сухие	11,0													
10	соки фруктовые, напитки витаминные	110,0		210,0	9,0	100,0	100,0	18,0		100,0	100,0	9,0	64,6		
11	мясо без костей	43,0	53,7	40,0	35,0	54,0			35,8		27,0	63,7	30,9		
12	куриное филе	29,8			44,2	52,0	64,0	48,0		64,0	45,0		31,7		
13	рыба - филе	40,0					45,6		45,6		17,3		10,9		
14	молоко	175,0	40,0	52,0		40,0	24,0				92,5	6,4	25,5		
15	кисломолочные продукты	90,0					10,0						1,0		
16	творог	30,0													
17	сыр	8,0		12,0				10,0		10,0			3,2		
18	сметана	5,0		5,0		5,0			10,0	5,0		5,0	3,0		
19	масло сливочное	17,5	2,8	4,0	6,5	7,3	8,6	5,0	8,0	5,0	8,3	5,5	6,1		
20	масло растительное	9,0	16,5	9,3	16,4	17,0	18,6	14,8	13,3	20,0	14,0	16,9	15,7		
21	яйцо	25,0													
22	сахар	18,0	30,0	29,5	31,2	23,0	30,0	15,0	33,0	30,0	23,0	30,0	27,5		
23	кондитерские изделия	8,0													
24	чай	1,0	1,0	0,5	1,0		0,5	1,0	1,0	1,0		0,5	0,7		
25	какао	1,2				1,5							0,2		
26	кофейный напиток	1,0									1,5		0,2		
27	дрожжи	0,2													
28	крахмал	2,0													
29	соль	3,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0		

Подпись ответственного лица

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: Весна-лето
Категория: ММС 5-11 класс
Диета: Без диет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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			
0000146	Завтрак	150 60/25	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,27	0,43	0,27	0,41	12,9	100,53	121,84	4,18		
ПФКПОВ			Котлеты куриные с подливом овощным	12,01	8,18	9,85	161					0,09		18,47	43,35	451,9	
0000004			Дог.гарнир из зел.горош.с луком	0,28	3,63	2,58	39					0,01		3,72	8,69	2,74	0,12
0000025			Чай с молоком и сахаром	1,1	1,8	18	25					0,01		53,82	6,07	0,2	
0000021			Хлеб пшеничный	3,9	3,9	24	150							66			
СОЛЫЮД	Соль йодированная	2															
	Всего в Завтрак		25,7	22,91	89,03	599	0,29	0,97		0,41	154,91	109,22	174	456,4			
	Обед	200 230 200 30 40	2,27	9,33	20,87	157	0,07	0,03	0,6	1,6	0,02	12,64	6,03	19,2	0,73		
0000127			Плов из говядины	19,47	20,09	35,42	294	0,08				18,77		50,51	3,37		
0000074			Компот из свежемороженой вишни	0,2	0,1	17,2	68	0,01				90		135	0,8		
0000065			Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	0,75	0,6	18	108	0,03				35,56		80	0,02		
0000070			Хлеб ржаной(для детского питания)	6,23	2,04	19,56	116	0,04							2,8		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	3															
	Всего в Обед		28,92	32,16	111,05	743	0,23	2,24			163	215	69,71	7,73			
	Всего в День		54,61	55,07	200,08	1 342	0,52	3,22		0,41	317,91	324,22	243,71	464,12			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
0000079	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4				95,32	244,81	27,8	0,6	
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13				109,82			0,05	
0000035	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1			0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02				90	135		0,02	
0000049	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11	51	0,04	0,55				8,8			0,06	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		14,92	14,77	69,9	454	0,18	21,1	0,1			304,07	379,81	27,81	0,73	
	Обед															
0000080	Борщ с капустой и картофелем	200	1,33	2,67	9,33	77	0,03	6,37				23,6		16,28	0,77	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000009	Жаркое по-домашнему	150	13,5	16,9	23,2	261	0,12	6,27				18,02	185,85	36,9	2,86	
0000093	Напиток яблочный	180			15,84	60	0,04	8,42				50,86	2,16	34,68	0,73	
0000157	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5				8			0,05	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02				90	135		0,02	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40										35,56				
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3	6,23	2,04	19,56	116	0,04						80		2,8	
	Всего в Обед		22,45	23,31	96,59	680	0,29	21,59				226,04	403,01	87,86	7,23	
	Всего в День		37,37	38,08	166,49	1 134	0,47	42,69	0,1			530,11	782,82	115,67	7,97	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000104	Винегрет овощной(1вар)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11				13,94		9,69	0,41	
0000024	Макаронные изделия отварные	150	5,13	0,63	23	131	0,06					31,25	106,25	7,31	0,74	
0000039	Мясо тушенное с овощами	50	11,1	12,1	6,12	159	0,06	1,26				21,11			22,95	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		18,08	14,9	67,37	502	0,18	4,39				186,43	286,25	17,01	24,13	
	Обед															
0000077	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	33,33	200	0,17	0,01				24,88	184,8	30	1,77	
0000043	Каша гречневая с куриным филе	170	9,97	9,52	39,21	254	0,2					14,62	281,13	138,09	4,74	
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61				0,46		0,27	35,71	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	100			25	75	0,12	0,1	1,5	1,24		12	27,5	9	33,5	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03					26,67	60		2,1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01				60	90		0,01	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		22,76	15	127,08	743	0,58	0,74	1,5	1,24		138,63	643,43	177,36	77,83	
	Всего в День		40,84	29,9	194,45	1 245	0,76	5,13	1,5	1,24		325,05	929,68	194,37	101,96	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000102	Картофель туш.с курицей(2вар)	120/40	7,8	11,2	13,4	152	0,18	16,52			32,32	97	49,34	1,92		
0000047	Какао с молоком	200	2,4	0,3	18	73	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03		
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		11,7	12,4	65,4	415	0,28	17,44			241,41	378,09	64,02	2,37		
	Обед															
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59			25,95		15,23	0,56		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000038	Каша пшеничная рассыпчатая	160	2,56	1,6	23,47	119	0,2	9,05			79,37		73,71	3,47		
0000073	Гуляш из отварного мяса	90	10,26	14,58	16,38	189	0,13	3,56			5,22	9,36	6,3	2,7		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		19,6	23,51	106,24	672	0,46	31,57			253,72	161,76	133,76	9,65		
	Всего в День		31,3	35,91	171,64	1 087	0,73	49,01			495,13	539,85	197,78	12,02		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000105	Десерт фруктовый (яблоко/апельсин/йогурт)	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,46	0,33		
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28		
0000048	Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25	0,1		0,13		0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		17,77	18,32	76,1	470	0,13	28,71	0,1		123,32	389,99	37,1	1,69		
	Обед															
0000052	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51		
0000054	Картофельное пюре	160	3,2	4,93	21,47	145	0,12	11,12			38	222,88	30,4	1,11		
0000053	Котлеты рыбные с соусом томатным	60/30	12,8	11,1	12,42	202	0,16	41,94			41,94	135,11	26,23	0,95		
0000109	Компот из свежемороженой вишни "С"	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	38			6,03			0,8		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		24,1	22,67	97,76	674	0,38	97,47			191,31	507,99	70,38	5,48		
	Всего в День		41,87	40,99	173,86	1 144	0,51	126,18	0,1		314,63	897,98	107,48	7,17		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000146	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18					12,9		121,84	4,18	
0000182	Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01				20		16	8,2	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11				91,52			0,04	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		21,2	16,62	84,5	587	0,28	0,15				244,55	180	137,85	12,46	
	Обед															
0000051	Салат из свеклы	60	0,75	4,35	4,8	63	0,02	1,13				20,64	38,33	11,21	0,72	
0000099	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	230	2,61	10,73	24	180	0,08	0,03				14,54		22,08	0,84	
0000059	Жаркое по-домашнему из куриного филе	160	12,96	10,56	8,8	176	0,13	6,69				19,22		39,36	3,05	
0000029	Инстантный напиток витаминизированный	200			50	150	0,23	0,2	3	2,48		24	55	18	67	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01				60	90		0,01	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30			14,67	87						26,67	60		2,1	
СОЛЬЮД	Соль йодированная	3	4,67	1,53			0,03									
	Всего в Обед		21,49	27,57	114,27	728	0,5	8,06	3	2,48		165,07	243,33	90,65	73,72	
	Всего в День		42,69	44,19	198,77	1315	0,78	8,2	3	2,48		409,62	423,33	228,5	86,18	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000022	Макаронные изделия отварные	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12		
0000053	Котлеты рыбные с соусом томатным	60/30	12,8	11,1	12,42	202	0,16	41,94			41,94	135,11	26,23	0,95		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		19,06	15,98	65,9	516	0,26	42,39			167,04	385,05	36,29	1,83		
	Обед															
0000148	Суп из овощей (В 2)	250	2	4,33	32,67	225	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77		
0000034	Сметана для заправки	10	0,28	2	1,32	22										
0000005	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25		
0000044	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	1,8	0,09	3,19	61	0,05	0,68			0,51		0,3	39,68		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		20,69	22,57	106,59	756	2,17	9,95		1,32	169,71	282,17	45,45	100,52		
	Всего в День		39,75	38,55	172,49	1 271	2,44	52,34		1,32	336,76	667,22	81,75	102,36		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
0000007	Плов из курицы	150	15,4	15,6	15,2	230	0,05	0,5				15,24	254,99	27,63	1,28	
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11				91,52			0,04	
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5				8			0,05	
0000040	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		21,2	19,72	67,1	509	0,15	1,14				234,89	434,99	27,64	1,41	
	Обед															
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,4	21,47	127	0,04	9,59				25,95		15,23	0,56	
ПФКПО30	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01				20		16	8,2	
0000183	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,6	4,9	37,1	223	0,25	8,48				66,52		81,2	2,23	
0000093	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36				56,51	2,4	38,53	0,81	
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03					26,67	60		2,1	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02				90	135		0,02	
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		21,13	19,63	117,5	753	0,43	27,46				285,65	197,4	150,96	13,92	
	Всего в день		42,33	39,35	184,6	1 262	0,58	28,59				520,54	632,39	178,6	15,33	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000008	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,9	11,02	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34		
0000124	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	2														
	Всего в Завтрак		12,25	13,82	66,68	403	0,24	1,04			214,18	291,6	109,65	3,52		
	Обед															
0000086	Уха с крупой(рис)	200	4,67	1,07	11,07	73	0,07	3,91			12,77	50,85	16,12	0,61		
0000054	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04		
0000075	Фрикадельки из кур в томатном соусе	90	8,76	15,1	17,2	205	0,05	0,95			27,54		13,25	1,03		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000070	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80		2,8		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	3														
	Всего в Обед		23,75	23,39	97,15	688	0,3	46,3			177,53	429,8	57,87	6,29		
	Всего в День		36	37,21	163,83	1 091	0,53	47,34			391,71	721,4	167,52	9,81		

