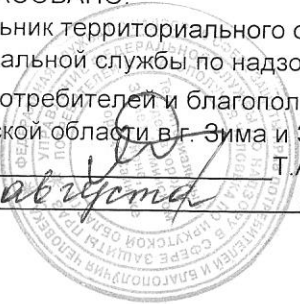


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
Иркутской области в г. Зима и Зиминском районе, г.Саянске

Т.А. Крайнева

2019г



30 августа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ

"Масляногорская СОШ"

Н.Н. Корнилова

2019г



Перспективное трёхразовое десятидневное меню питания школьников
с. Масляногорск в возрасте от 7 до 10 лет на 2019-2020 учебный год

Комитет по образованию администрации Зиминского района
Пищевые блоки, работающие на п/фабрикатах

Подготовлено:
технологом по питанию
Комитета по образованию администрации Зиминского района
Мастихиной Т.С.

Перспективное трёхразовое 10-дневное меню питания школьников 7-10 лет, посещающих МОУ Масляногорскую СОШ на 2019-2020 гг.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
З а в т р а к									
Тефтели мясные п/ф с маслом сливочным	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	Рыба, припущенная в молоке	Запеканка творожная с молоком сгущённым	Колбаса отварная с маслом сливочным	Каша молочная манная с маслом сливочным	Запеканка творожная с молоком сгущённым	Капуста тушёная с куриным филе	Омлет натуральный с маслом сливочным	Бедро куриное отварное с маслом сливочным
Каша гречневая		Картофельное пюре		Макаронные отварные					Каша рисовая
	Сыр "Российский" порционный				Сыр "Голландский" порционный	Масло сливочное порционное		Сыр "Голландский" порционный	
Чай с молоком цельным	Чай с сахаром	Какао с молоком цельным	Чай с молоком цельным	Кофейный напиток с молоком цельным	Чай с сахаром	Какао с молоком цельным	Чай с молоком цельным	Кофейный напиток с молоком цельным	Какао с молоком цельным
Яблоко	Яйцо отварное	Апельсин	Банан	Груша	Яйцо отварное		Яблоко	Апельсин	Банан
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
О б е д									
Икра кабачковая	Маринад из моркови	Икра свекольная	Сельдь солёная порционная	Икра кабачковая	Икра свекольная	Сельдь солёная порционная	Маринад из моркови	Икра свекольная	Зелёный горошек порционный
Рассольник "Ленинградский", сметаной	Щи из свежей капусты с кур. бедром, сметаной	Суп картофельный с вермешелью, говядиной	Борщ с сметаной	Суп картофельный с горохом, тушёной	Суп овощной с говядиной	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с крупой и сайрой конс.	Суп картофельный с горохом, говядиной	Суп картофельный с клецками
Котлета куриная п/ф с маслом сливочным	Бефстроганов из говядины	Сарделька отварная	Жаркое домашнему с говядиной	Азу с говядиной	Рыба, запечённая в сметанном соусе	Гуляш из говядины	Тефтели мясные п/ф с маслом сливочным	Рыба, тушёная с овощами	Котлета мясная п/ф
Капуста тушёная	Макаронные отварные	Овощное рагу			Картофельное пюре	Рис отварной	Картофель тушёный с овощами	Картофельное пюре	Овощное рагу
Компот из кураги	Напиток лимонный	Компот из свежих яблок	Компот из чернослива	Компот из с/ф	Напиток апельсиновый	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из чернослива	Кисель из п/я
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
П о л д н и к									
Йогурт	Сок гранатовый	Снежок	Молоко прокипячёное	Сок вишнёвый	Йогурт	Сок персиковый	Молоко прокипячёное	Бифидок	Снежок
Печенье	Булочка ванильная	Сок абрикосовый	Вафля	Бифидок	Пряник	Булочка ванильная	Печенье	Сок грушевый	Сок вишнёвый
Сок грушевый		пряник		печенье	Сок гранатовый			Пряник	Вафля

*Вед. спец. эксперт
Мамонтова Н.А.
30.08.2019. ИИ*

ИИ

14.08.2019



Бухгалтер-технолог

Комитета по образованию администрации Зиминского района

Мастихина Т.С.

1 день

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральный вещества					
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Каша гречневая	150	1,48	7,12	19,72	116,08	0,06				1,2	55,3	134	7,5	0,2	0,2	
Тефтели мясные (п/ф высокой степени готовности) с маслом сливочным прокипячёным	80/5	5,33	12,47	0,77	157,68	0,09		0,12	0,19		137,1	127,3	30,8	1,72	2,2	
Яблоко	170	0,4		10,7	20	0,06	0,3	10		1,9	5	128	2	0,8		
Чай с молоком	200	2,5	3,6	8,7	152						0,32	0,04	0,03	0,05		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого :		14,45	23,73	71,27	584,36	0,3	0,3	10,1	0,19	3,1	213,3	439,2	59,5	3,25	2,4	0
Обед:																
Икра кабачковая	70	4,52	4,05	0,25	26,5	0,02	0,1		0,07		62,8	80,18	5	1,04		
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,5	5,7	8,4	139,93	0,05		0,16			39,3	59,72	2,2	0,9	1	
Котлета куриная с маслом сливочным прокипяченным (п/ф высокой степени готовности)	80/5	14,17	5,21	27,66	157,59	0,06		0,42	0,87		91,38	125,8	9,9	0,64	4	
Капуста тушеная	150	3	7,2	28	162	0,04		31,8			158	155	27,6	1,1	0,05	
Компот из кураги	200	0,9	-	10,5	96	0,01	0,3	0,06			48,93	62,27	8,96	0,05		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,05					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого :		31,07	23,24	123,57	799,82	0,31	0,4	32,4	0,94	0	453	589	86,3	4,12	5	0,05
Полдник:																
Печенье (пром. произ.)	15	4,9	4,56	24,06	200	0,06	0,3				2,34	113,5	10	0,31	1	
Сок грушевый	200	5,9	6,8	29,1	153	0,09		8	0,04	1,5	168	171	26,5	1	0,6	
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200	4,3	2,1	28,1	156	0,01			0,02		26			1		
Итого:		10,8	11,36	53,16	353	0,15	0,3	8	0,04	1,5	196,3	284,5	36,5	2,31	1,6	0
Итого за день:		56,32	58,33	248	1737,18	0,76	1	50,5	1,17	4,6	862,9	1313	182	9,68	9	0,05

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.



Мастихина

14.08.2019

*Вед. спец. эксперт
Минаева Н.А.
30.08.2019*

2 день

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральные вещества				
						В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn
(в граммах)															
Завтрак:															
Яйцо отварное (отборное)	1 шт.	0,4		11,3	130	0,04		10			8	28	23	0,6	
Каша молочная пшеница с маслом сливочным прокипяченным	200/5	6,48	13,82	15,22	151,22	0,09		0,12	0,1	2	17,1	127	14	1,72	1
Сыр "Российский" порционный	20	5,9	4,56	11,7	70	0,015	0,15	0,42	0,05	0,06	158	90			2 0,02
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,03		0,52	0,01		108	119	9	0,06	
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48	
Итого:		19,12	20,52	86,9	576,82	0,265	0,15	11,1	0,16	2,06	306	414	65,2	2,86	3 0,02
Обед:															
Маринад из моркови	70	1,5	2,8	16,7	59		0,2				43,5	53,5	5	0,1	0,05
Щи из свежей капусты с кур.бедром (п/ф высокой степени готовности) сметаной	250/25/10	3,8	5	20,5	121	0,04		10,1	0,05	3	69,2	146	27,8	0,78	
Бефстроганов из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50	12,2	11,12	0,8	162	0,09		0,58	0,23		81,8	114	28	1,25	4,8
Макаронные изделия отварные	150	4	10	29,8	138	0,08					61,6	54	9,74	0,1	
Лимонный напиток	200	0,5	1,5	0,4	124	0,01		1,28			56,1	91,2	3,13	0,83	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	3	1,15	
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045	0,2				37,8	44,9	9,6	0,24	
Итого:		27,98	31,5	116,96	821,8	0,345	0,4	11,9	0,28	3	395	565	86,3	4,45	4,8 0,05
Полдник:															
Сок гранатовый	200	11,3	11,5	50,2	352	0,17	0,3	5	0,2	1,5	160	250	38	1,8	1,2 0,04
Булочка Ванильная	50	5,2	6,1	21,6	152	0,02	0,01				26				
Итого:		11,3	11,5	50,2	352	0,17	0,3	5	0,2	1,5	160	250	38	1,8	1,2 0,04
Итого за день:		58,4	63,52	254,06	1750,62	0,78	0,85	28	0,64	6,56	861	1229	189	9,11	

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Мастихина Т.С.
14.08.2019



вед. сред. спец. школа Мухоморова Т.А. *14.08.2019.*

3 день

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральные вещества					
						В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
(в граммах)																
Завтрак:																
Какао с молоком цельным	200	0,9		8,4	49,4	0,01		0,06			48,93	61,27	8,96	1,05		
Рыба (п/ф высокой степени готовности), припущенная в молоке	80	4,22	9,15	26,4	194,7	0,03		6,9	0,17	0,05	58,23	105,3	9,23	0,5		0,03
Картофельное пюре	150	5,6	4,5	8,2	108	0,12		10,92			90,12	138,4	9,98	0,1	3	
Апельсин	200	0,4		11,3	92	0,06	0,3	14		2	5	28	16	1		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого:		15,86	14,19	85,68	582,7	0,31	0,3	31,88	0,17	2,05	217,88	382,77	63,37	3,13	3	0,03
Обед:																
Икра свекольная	70	1,44	4,56	9,96	79,2			11,85			10	115	25	0,1	1,2	
Суп картофельный с вермшелью, говядиной (п/ф высокой степени)	250/15	7,54	6,7	8,04	93,33	0,06	0,5	5,46	0,02		43,53	72,97	2,76	0,88	1	
Сарделька отварная	80	8,56	10,43	3,44	170,27	0,01					67	88,96	9,6	0,3		
Овощное рагу	150	3,62	6,34	28,64	156,9	0,19					125,26	164	8,94	1,68	4,6	
Компот из свежих яблок	200	1,36	-	29,2	116,19	0,01		1,28			56,05	50,83	5,13	0,83		0,02
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					37,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		28,5	29,11	128,04	833,69	0,395	0,5	18,59	0,02	0	384,64	598,16	84,03	4,18	6,8	0,02
Полдник:																
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	11,1	11,2	50,9	353	0,16		12	0,1	2,1	168	245	36,46	1,8	1,5	
Сок абрикосовый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
Пряник (пром.произ.)	30	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105		25			
Итого:		11,1	11,2	50,9	353	0,16	0	12	0,1	2,1	168	245	36,46	1,8	1,5	0
Итого за день:		55,46	54,5	264,62	1769,39	0,865	0,8	62,47	0,29	4,15	770,52	1225,93	183,86	9,11	11,3	0,05

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.



Маст.
14.08.2019

*Вед. спец. эксперт
Минаева Н.И.
30.08.2019, М.И.*

4 день

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральный вещества					
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Чай с молоком цельным	200	1,77	1,93	25,95	153,9	0,01		0,26	0,09	0,01	153,12	89,18	6,12	0,07		
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/30	10,14	14,38	39,52	192,2	0,16		0,76	0,07	3	112,21	165,31	15,7	2,71	2,5	0,06
Банан	170	2,64		10,5	96	0,04	0,3	10			8	112	22	0,6		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого:		19,29	16,85	107,35	580,7	0,3	0,3	11,02	0,16	3,01	288,93	416,29	63,02	3,86	2,5	0,06
Обед:																
Сельдь солёная порционная	70	1,32	4,56	6,84	76,8			8,25			12	56	15	1,01		
Борщ со сметаной	250/10	4,97	3,67	10,89	97,43	0,04		6,38	0,05		48,76	57,16	12,34	0,77	3	
Жаркое по- домашнему с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/30	15,88	20,73	26,62	350	0,23	0,4	13,51	0,02		173,85	210,73	26,39	1,75		0,01
Компот из чернослива	200	0,56	-	27,89	113,79	0,08					46	166	22	0,6		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	3	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		28,71	30,04	121	855,82	0,475	0,4	28,14	0,07	0	333,41	596,29	88,33	4,52	3	0,01
Полдник:																
Молоко цельное прокипячёное	200	0,4	9,1	11,3	154	0,15		13	0,1		87	81	27	0,9	1	
Вафли пром. Произ.	13	11	2	40,6	196	0,05	0,3				82	153	10	0,7	0,6	
Итого:		11,4	11,1	51,9	350	0,2	0,3	13	0,1	0	169	234	37	1,6	1,6	0
Итого за день:		59,4	57,99	280,25	1786,52	0,975		52,16	0,33	3,01	791,34	1246,58	188,35	9,98	7,1	0,07

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Маст/

14.08.2019

*Вед. спец-эксперт
Мамеева Н.А.
30.08.2019 М/*



5 день

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральные вещества					
						В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Колбаса отварная с маслом сливочным прокипяченным	80/5	2,52	6,05	0,25	166,52	0,01					37	88,96	9,6	1,15		
Макаронные изделия отварные	150	4,65	9,8	28,75	154,8	0,08					12,56	54,02	9,74	0,98	2	
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26	0,1	0,01	53,5	79,64	6,09	0,08		
Груша	160	0,9		8,4	49,4	0,04	0,3	10	0,07		108	128	34	0,6		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,16					15,6	49,8	2,2	0,48		
Итого:		15,6	18,94	81,98	596,57	0,3	0,3	10,26	0,17	0,01	226,66	400,42	61,63	3,29	2	0
Обед:																
Икра кабачковая пр.пр.	70	1	4,5	4,7	68			2,45		1,1	5	8	14	0,03		
Суп картофельный с бобовыми, тушёной (п/ф высокой степени готовности)	250/15	7,44	5,85	14,33	149,7	0,14		3,77	0,05		96,85	132,38	18,78	1,58	1,5	0,03
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	15,26	12,72	35,66	299,59	0,26	0,3	11,72	0,01		234,32	252,31	15,77	1,91	0,6	0,01
Компот из с/ф	200	1	-	23,4	94	0,01		0,06			48,93	62,27	15,96	1,05		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	13	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		30,68	24,15	126,85	829,09	0,535	0,3	18	0,06	1,1	437,9	561,36	87,11	4,96	2,1	0,04
Полдник:																
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	200	11,2	11,1	50,9	353	0,18	0,3	7	0,1	2,5	160	250	38	1,8	1,3	0,02
Сок вишнёвый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
Печенье пром. произ.	25	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105		25			
Итого:		11,2	11,1	50,9	353	0,18	0,3	7	0,1	2,5	160	250	38	1,8	1,3	0,02
Итого за день:		57,48	54,19	259,73	1778,66	1,015	0,9	35,26	0,33	3,61	824,56	1211,78	186,74	10,05	5,4	0,06

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.



Мастихина
14.08.2019
Вед. спец-эксперт
Мастихина Т.С.
30.08.2019 г.

6 день

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральный вещества					
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	200/5	3,92	14,82	0,8	196,8	0,13		11,5	0,01		105,72	158,8	19	0,92	2	
Сыр "Голландский" порционный	15	5,93	4,8	18,6	110,74	0,015	0,18	0,42	0,09	2	157,5	170	16,3	0,01		0,02
Яйцо отварное (отборное)	1шт.	4,9	4,56	24,06	80	0,05			0,07	0,6	12,12	39,83	16,52	0,57		
Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	0,08					36	26	2	0,6		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	9,2	0,48		
Итого:		19,79	24,72	90,04	586,14	0,365	0,18	11,92	0,17	2,6	326,94	444,43	63,02	2,58	2	0,02
Обед:																
Икра свекольная	70	2,6	0,9	12,5	36			0,3		1,8	3	55	8	0,01		0,01
Суп овощной с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	250/15	3,9	6,4	14,6	136	0,04		6,21	0,03		52,84	67,48	15,95	0,71	0,2	
Рыба (п/ф высокой степени готовности), запеченная в сметанном соусе	80/40	12,36	7,29	5,28	128	0,01	0,5	0,4		3	58,62	97,3	19,3	0,9		0,03
Картофельное пюре	180	6	9	29,8	148	0,12		10,92			158,7	179,6	9,98	1,1	3	
Напиток апельсиновый	200	0,5	1,5	0,4	124	0,01		0,06			58,96	80,5	8,96	1,05		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	13	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		28,74	25,27	98,84	753,8	0,305	0,5	17,59	0,03	4,8	384,92	586,28	84,79	4,16	3,2	0,04
Полдник:																
Пряник пром. произ.	30	4,9	4,56	5,06	200	0,04	0,21				2,34	113,5	10	1	1	
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	5,9	6,8	45,1	153	0,12		9		1,5	168	108	26,46	1,5	0,3	0,01
Сок гранатовый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
Итого:		10,8	11,36	50,16	353	0,16	0,21	9	0	1,5	170,34	221,5	36,46	2,5	1,3	0,01
Итого за день:		59,33	61,35	239,04	1692,94	0,83	0,89	38,51	0,2	8,9	882,2	1252,21	184,27	9,24	6,5	0,07

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Маст.

14.08.2019



Вед. спец. эксперт
Михаева Е.А. М.Ф.
30.08.2019

7 день

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	Витамины					Минеральный вещества					
						В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
(в граммах)																
Завтрак:																
Запеканка творожная с молоком сгущённым	200/30	5,45	8,115	17,24	252,435	0,09		0,24	0,08	2,3	138,12	130,02	13,36	1,66	3,5	0,02
Масло сливочное порционное	10	5,45	8,115	17,24	252,435	0,06	0,3	10,24	0,08		6	99	10	1,02		
Какао с молоком цельным	200	2,5	3,6	28,7	152	0,03		0,52	0,01		107,89	121,09	18,83	0,062		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого:		18,14	20,37	94,56	795,47	0,27	0,3	11	0,17	2,3	267,61	399,91	61,39	3,222	3,5	0,02
Обед:																
Сельдь солёная порционная	70	2	6,68	6,16	52,25			0,45		3	45	47	1	0,03		0,05
Свекольник со сметаной	250/10	4,38	6,12	19,72	156,08	0,04		6,38	0,05	6	78,6	127,16	12,34	0,77	0,4	
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	30/50	10,72	18,6	6,33	155,33	0,09		0,58	0,02		89,8	114,12	17,71	1,25	1,06	
Рис отварной	150	7,8	10,22	13,8	110	0,03	0,4				32	73,08	23,87	1,53	0,4	
Компот из кураги	200	0,6		5	138						33,34	105,51	0,79	0,09		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		31,48	42,7	99,77	829,46	0,285	0,4	7,41	0,07	6	331,54	573,27	88,31	4,06	1,86	0,05
Полдник:																
Сок периковый	200	11,6	11,8	50,2	350	0,2		7	0,3	1,3	164	250	38	1,7	1,5	
Булочка Ванильная	40	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
Итого:		11,6	11,8	50,2	350	0,2	0	7	0,3	1,3	164	250	38	1,7	1,5	0
Итого за день:		61,22	74,87	244,53	1974,93	0,755	0,7	25,41	0,54	9,6	763,15	1223,18	187,7	8,982	6,86	0,07

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Мастихина

14.08.2019



*Вед. спец. эксперт
Минаева Ф.А.
30.03.2019 М.И.*

8 день

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины					Минеральный вещества					
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Чай с молоком цельным	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26	0,15		53,12	79,18	6,12	0,07		
Капуста, тушенная с куриным филе (п/ф высокой степени готовности)	150/50	10,7	20,13	31,7	320,33	0,04	0,3	31,78	0,03		82,84	162,11	7,56	1,1	2,8	
Яблоко	160	0,9	3,2	8,4	49,4	0,15				2,6	86,4	124,1	26	0,6		
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого:		19,13	26,42	84,68	595,58	0,29	0,3	32,04	0,18	2,6	237,96	415,19	58,88	2,25	2,8	0
Обед:																
Маринад из моркови	70	1,32	4,56	6,84	76,8			8,25			5	8	10	0,04	2	
Суп картофельный с крупой и сайрой конс.	250/25	4,52	5,05	0,25	96,52			3,88		8	107,8	123,94	13,27	0,83	0,5	0,02
Тефтели мясные с маслом сливочным прокипяченным (п/ф высокой степени готовности)	80/5	8,56	13,43	3,44	120,27	0,09		0,12	0,19		96,5	127,34	13,76	1,72	0,4	
Картофель тушенный с овощами	150	6,85	2,25	27,64	165,6	0,5	1	11,52		4	113,57	149,6	15,6	1,2	0,6	0,03
Компот из изюма	200	0,6		37	144	0,08					36	66	12,2	0,6		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4						45	61,5	13,2	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		27,83	26,37	123,93	820,99	0,715	1	23,77	0,19	12	411,67	581,28	87,63	4,78	3,5	0,05
Полдник:																
Молоко цельное прокипячёное	200	5,6		5,35	165,2	0,12		6	0,015		62,5	114	27	0,65	1	0,01
Печенье пром.произ.	25	6,5	11,3	45,21	187,6	0,05	0,26	6	0,015		102,5	144	12	0,65	0,4	0,01
Итого:		12,1	11,3	50,56	352,8	0,17	0,26	12	0,03	0	165	258	39	1,3	1,4	0,02
Итого за день:		59,06	64,09	259,17	1769,37	1,175	1,56	67,81	0,4	14,6	814,63	1254,47	185,51	8,33	7,7	0,07

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.



Мастихина

14.08.2019

*Вед. спец - эксперт
Мисюва А.А.
30.08.2019*

9 день

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углевод	Ккал	Витамины					Минеральные вещества					
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Завтрак:																
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/5	13,65	12,7	6,7	231,28	0,09	0,3	0,3	0,04		142,6	303,7	3,3	0,4	0,1	0,02
Сыр "Голландский" порционный	20	5,52	4,63	-	65	0,06	0,16	0,42	0,09	2	157,5	180,5	1,1		1,2	0,03
Кофейный напиток с молоком цельным	200	5,8	5,88	25,95	153,92	0,06			0,04	0,9	140	290	18	1,2		
Апельсин	200								0,05				21			
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого:		29,71	23,75	64,03	588,8	0,3	0,46	0,72	0,22	2,9	455,7	824	62,6	2,08	1,3	0,05
Обед:																
Икра свекольная	70	1	4,5	4,7	48			2,45		2,1	5	46	21	0,01	0,1	
Суп картофельный с горохом, говядиной (п/ф высокой степени готовности)	250/15	6,78	8,94	9,12	159,45	0,14	0,5	6,77	0,04		63,35	92,38	8,78	1,58	1	
Рыба (п/ф высокой степени готовности), тушеная с овощами	80/40	9,92	3,05	6	128,2	0,07		6,4			115,1	154,13	9,15	0,71		
Картофельное пюре	180	3	9	29,8	228	0,12		10,92		4	81,51	107,93	9,98	1,1	2,3	0,03
Компот из чернослива	200	0,74	-	17,18	151,72	0,01		0,06			48,93	71,27	8,96	0,5		
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15		
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		27,42	26,57	115,56	933,17	0,465	0,5	26,6	0,04	4	366,69	578,11	90,47	4,29	3,4	0,03
Полдник:																
Сок грушевый	200	11,2	11,6	50,2	353	0,18	0,09	10		2,1	159,2	245	37,5	2	1,5	0,01
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2			
Пряник пром. произ.	30	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105		25			
Итого:		11,2	11,6	50,2	353	0,18	0,08	10	0	2,1	159,2	245	37,5	2	1,5	0,01
Итого за день:		68,33	61,92	229,79	1874,97	0,945	1,04	37,32	0,26	9	981,59	1647,11	190,57	8,37	6,2	0,09

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Мастихина Т.С.

14.08.2019



*Вед. Снег-Жанетт
Мещеряева А.А. 30.03.2019.*

10 день

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Выход	Белки Жиры Углеводы (в граммах)			Ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		B1	B2	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I				
Завтрак:																	
Бедро куриное отварное с маслом сливочным прокипяченным (п/ф высокой степени готовности)	40/5	6,12	8,5	17,72	133,99	0,09	0,4	0,15	0,059			22	57,95	9,4	0,6	0,3	0,03
Каша рисовая	150	4,5	4,95	24,06	127,12	0,1		1,6	0,005	2	113,51	134,2	3,4	1,7	2	0,02	
Банан	160	3,06	0,9	8,86	100,99	0,01		19,6	0,1	0,3	5	110	38	1,01			
Какао с молоком	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26		0,02	53,12	79,18	6,12	0,07			
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09					15,6	49,8	9,2	0,48			
Итого:		21,21	17,44	95,22	587,95	0,3	0,4	21,61	0,164	2,32	209,23	431,13	66,12	3,86	2,3	0,05	
Обед:																	
Зелёный горошек прокипячённый	70	0,6		5,4	22,5			0,5		1,06	16	25,5	10	0,01		0,01	
Суп картофельный с клёцками	250/10	2	5,9	14,3	113,2	0,15		10,06	0,5		79,18	121,7	47,56	0,78		0,01	
Котлета мясная (полуфабрикат высокой степени готовности)	80	13,92	15,82	0,8	246,8	0,09	0,5	0,12	0,2		87,12	127,34	13,76	1,72			
Овощное рагу	200	3,93	4,8	18,16	110,74	0,04		14,87		3	82,24	80	7,56	1,1	1,2	0,03	
Кисель из п/я конц.	200	1,36		29,2	116,19						3,34	85,12	0,79	0,09			
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	3	0,15			
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					37,8	44,9	9,6	0,24			
Итого:		27,79	27,6	116,62	827,23	0,405	0,5	25,55	0,7	4,06	350,68	546,06	92,27	4,09	1,2	0,05	
Полдник:																	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	11,5	11,7	50,62	355,2	0,19	0,53	7	0,18	2,5	164	237	38	1,8	2	0,05	
Сок вишнёвый	200	1,2		26,5	125				0,012	0,46	132	120	41,2				
Вафли пром. произ.	13	1,3	2,6	34	152,6	0,06	0,02				105		25				
Итого:		11,5	11,7	50,62	355,2	0,19	0,53	7	0,18	2,5	164	237	38	1,8	2	0,05	
Итого за день:		60,5	56,74	262,46	1770,38	0,895	1,43	54,16	1,044	8,88	723,91	1214,19	196,39	9,75	5,5	0,15	

Мастер
14.08.2019

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.



Вед. Школы - Мастер
Маслаева Т.А.
30.08.2019, Мастер

Таблица 1: Пищевая и энергетическая ценность по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) школьников, МОУ Масляногорскую СОШ в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
Завтрак												25% от сут. нормы
Белки:	14,45	19,12	15,86	19,29	15,6	19,79	18,14	19,13	29,71	21,21	19,2	19
Жиры	23,73	20,52	14,19	16,85	18,94	24,72	20,37	21,42	23,75	17,44	20,2	20
Углеводы	71,27	86,9	85,68	88,2	81,98	90,04	94,56	84,68	64,03	85,22	83,3	84
Ккал	584,36	576,82	582,7	580,7	596,57	586,14	595,47	595,58	588,8	587,95	587,5	587,5
Обед:												35% от сут. нормы
Белки	27,07	27,98	28,5	28,71	26,68	28,74	21,48	27,83	27,42	27,79	27,2	27
Жиры	23,24	31,5	29,11	30,04	24,15	25,27	32,7	26,37	26,57	27,6	27,7	28
Углеводы	123,57	116,96	128,04	121	126,85	98,84	99,77	123,93	115,56	116,62	117,1	117
Ккал	799,82	821,8	833,69	855,82	829,09	753,8	829,46	820,99	853,21	827,23	822,5	822,5
Полдник:												15% от сут. нормы
Белки	10,8	11,3	11,1	11,4	11,2	10,8	11,6	12,1	11,2	11,5	11,3	11,55
Жиры	11,36	11,5	11,2	11,1	11,1	11,36	11,8	11,3	11,6	11,7	11,4	11,85
Углеводы	53,16	50,2	50,9	51,9	50,9	50,16	50,2	50,56	50,2	50,62	50,9	50,25
Ккал	353	352	353	350	353	353	350	352,8	353	355,2	352,5	352,5
ИТОГО:												75% от сут. нормы
Белки	52,32	58,4	55,46	59,4	53,48	59,33	51,22	59,06	68,33	60,5	57,750	57,75
Жиры	58,33	63,52	54,5	57,99	54,19	61,35	64,87	59,09	61,92	56,74	59,250	59,25
Углеводы	248	254,06	264,62	261,1	259,73	239,04	244,53	259,17	229,79	252,46	251,250	251,25
Ккал	1737,18	1750,62	1769,39	1786,52	1778,66	1692,94	1774,93	1769,37	1795,01	1770,38	1762,500	1762,5

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Мастихина Т.С.

14.08.2019



*Вед. специалист - эксперт
Минаева И.А.
30.08.2019*

Таблица 2: Содержание микроэлементов и витаминов в рационе питания школьников, посещающих МОУ Масляногорскую СОШ (завтрак, обед, полдник) в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
Завтрак:												25
Витамины												
B1	0,3	0,265	0,31	0,3	0,3	0,365	0,27	0,29	0,3	0,3	0,300	0,3
B2	0,3	0,45	0,3	0,3	0,3	0,35	0,3	0,3	0,46	0,4	0,346	0,35
C	10,12	11,06	21,88	11,02	10,26	11,92	11	22,04	19,05	21,61	15,00	15
A	0,19	0,155	0,17	0,16	0,17	0,17	0,17	0,18	0,22	0,164	0,175	0,175
E	3,1	2,06	2,05	3,01	2,1	2,6	2,3	2,6	2,9	2,32	2,50	2,5
Минеральные в-ва												
Ca	213,32	306,11	217,88	288,93	226,66	326,94	267,61	237,96	455,7	209,23	275,0	275
P	439	414,14	382,77	416,29	400,42	444,43	399,91	448,49	348,39	431,13	412,50	412,5
Mg	59,53	65,2	63,37	63,02	61,63	63,02	61,39	58,88	62,6	66,12	62,48	62,5
Fe	3,25	2,862	3,13	3,86	3,29	2,58	3,222	2,25	2,08	3,86	3,0	3
Zn	2,4	3	3	2,5	2	2	3,5	2,8	1,3	2,3	2,5	2,5
I	0	0,02	0,03	0,06	0	0,02	0,02	0	0,05	0,05	0,02500	0,025
Обед:												35
Витамины												
B1	0,305	0,345	0,395	0,475	0,535	0,305	0,285	0,715	0,465	0,405	0,423	0,42
B2	0,4	0,4	0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	1	0,5	0,5	0,490	0,49
C	32,42	11,92	18,59	28,14	18	17,59	7,41	23,77	26,6	25,55	21,00	21
A	0,94	0,28	0,02	0,07	0,06	0,03	0,07	0,19	0,04	0,7	0,240	0,24
E	0	3	0	0	1,1	4,8	6	12	4	4,06	3,50	3,5
Минеральные в-ва												
Ca	453,21	394,95	384,64	333,41	437,9	384,92	331,54	411,67	366,69	350,68	385,0	385
P	589,36	565,24	598,16	596,29	561,36	586,28	573,27	581,28	578,11	546,06	577,54	577,5
Mg	86,26	86,27	84,03	88,33	87,11	84,79	88,31	87,63	90,47	92,27	87,55	87,5
Fe	4,12	4,45	2,03	4,52	4,96	4,16	4,16	4,78	4,29	4,09	4,2	4,2
Zn	5	4,8	6,8	3	2,1	3,2	1,86	3,5	3,4	1,2	3,5	3,5
I	0,05	0,01	0,02	0,01	0,04	0,04	0,05	0,05	0,03	0,05	0,035000	0,035
Полдник:												15
Витамины												
B1	0,15	0,17	0,16	0,2	0,18	0,16	0,2	0,17	0,18	0,19	0,176	0,18
B2	0,3	0,3	0	0,3	0,3	0,21	0	0,08	0,08	0,53	0,210	0,21
C	8	5	12	13	7	9	7	12	10	7	9,00	9
A	0,04	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,03	0	0,18	0,105	0,105
E	1,5	1,5	2,1	0	2,5	1,5	1,3	0	2,1	2,5	1,50	1,5
Минеральные в-ва												
Ca	196,34	160	168	169	160	170,34	164	165	159,2	164	167,6	165
P	284,5	250	245	234	250	221,5	250	258	245	237	247,50	247,5
Mg	36,46	38	36,46	37	38	36,46	38	39	37,5	38	37,5	37,5
Fe	2,31	1,8	1,8	1,6	1,8	2,5	1,7	1,3	2	1,8	1,9	1,8
Zn	1,6	1,2	1,5	1,6	1,3	1,3	1,5	1,4	1,5	2	1,5	1,5
I	0	0,04	0	0	0,02	0,01	0	0,02	0,01	0,05	0,015000	0,015
ИТОГО:												75% от суточной нормы
Витамины												
B1	0,755	0,78	0,865	0,975	1,015	0,83	0,755	1,175	0,945	0,895	0,90	0,9
B2	1	1,15	0,8	1	0,9	1,06	0,7	1,38	1,04	1,43	1,05	1,05
C	50,54	27,98	52,47	52,16	35,26	38,51	25,41	57,81	55,65	54,16	45,00	45
A	1,17	0,635	0,29	0,33	0,33	0,25	0,54	0,4	0,26	1,044	0,525	0,525
E	4,6	6,56	4,15	3,01	5,7	8,9	9,6	14,6	9	8,88	7,50	7,5
Минеральные в-ва												
Ca	862,87	861,06	770,52	791,34	824,56	882,2	763,15	814,63	955,5	723,91	825,0	825
P	1312,86	1229,38	1225,93	1246,58	1211,78	1252,21	1223,18	1287,77	1171,5	1214,19	1237,5	1237,5
Mg	182,25	189,47	183,86	188,35	186,74	184,27	187,70	185,51	190,57	196,39	187,5	187,5
Fe	9,68	9,112	6,96	9,98	9,5	9,24	9,082	8,33	8,37	9,75	9,0	9,00
Zn	9	9	11,3	7,1	5,4	6,5	6,86	7,7	6,2	5,5	7,5	7,5
I	0,05	0,07	0,05	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,09	0,15	0,0750000	0,075

Соотношение Ca к P составляет 1:1,5

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Мастихина Т.С.



*Вед. спец. эксперт
Машаева Н.А.
30.08.2019г.*

Таблица 3: Процентное соотношение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) школьников, посещающих МОУ Масляногорскую СОШ в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
Завтрак											25% от сут. нормы
Белки:	14,45	19,12	15,86	19,29	15,6	19,79	18,14	19,13	29,71	21,21	25,0
Жиры	23,73	20,52	14,19	16,85	18,94	24,72	20,37	21,42	23,75	17,44	25,6
Углеводы	71,27	86,9	85,68	88,2	81,98	90,04	94,56	84,68	64,03	85,22	24,9
Ккал	584,36	576,82	582,7	580,7	596,57	586,14	595,47	595,58	588,8	587,95	25,0
Обед:											35% от сут. нормы
Белки	27,07	27,98	28,5	28,71	26,68	28,74	21,48	27,83	27,42	27,79	35,4
Жиры	23,24	31,5	29,11	30,04	24,15	25,27	32,7	26,37	26,57	27,6	35,0
Углеводы	123,57	116,96	128,04	121	126,85	98,84	99,77	123,93	115,56	116,62	35,0
Ккал	799,82	821,8	833,69	855,82	829,09	753,8	829,46	820,99	853,21	827,23	35,0
Полдник:											15% от сут. нормы
Белки	10,8	11,3	11,1	11,4	11,2	10,8	11,6	12,1	11,2	11,5	14,7
Жиры	11,36	11,5	11,2	11,1	11,1	11,36	11,8	11,3	11,6	11,7	14,4
Углеводы	53,16	50,2	50,9	51,9	50,9	50,16	50,2	50,56	50,2	50,62	15,2
Ккал	353	352	353	350	353	353	350	352,8	353	355,2	15,0
ИТОГО:											75% от сут. нормы
Белки	52,32	58,4	55,46	59,4	53,48	59,33	51,22	59,06	68,33	60,5	75,000
Жиры	58,33	63,52	54,5	57,99	54,19	61,35	64,87	59,09	61,92	56,74	75,000
Углеводы	248	254,06	264,62	261,1	259,73	239,04	244,53	259,17	229,79	252,46	75,000
Ккал	1737,18	1750,62	1769,39	1786,52	1778,66	1692,94	1774,93	1769,37	1795,01	1770,38	75,000

Бухгалтер-технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.



Мастихина Т.С.
14.08.2019

Вед. спец-эксперт
Михаева Н.А.
30.08.2019 *Миф*

Таблица 4: Процентное распределение микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания школьников, посещающих МОУ Масляногорскую СОШ (завтрак, обед, полдник) в возрасте 7-10 лет в 2019-2020г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
Завтрак:											
Витамины											
B1	0,3	0,265	0,31	0,3	0,3	0,365	0,27	0,29	0,3	0,3	25,000
B2	0,3	0,45	0,3	0,3	0,3	0,35	0,3	0,3	0,46	0,4	24,714
C	10,12	11,06	21,88	11,02	10,26	11,92	11	22,04	19,05	21,61	24,993
A	0,19	0,155	0,17	0,16	0,17	0,17	0,17	0,18	0,22	0,164	24,986
E	3,1	2,06	2,05	3,01	2,1	2,6	2,3	2,6	2,9	2,32	25,040
Минеральные в-ва											
Ca	213,32	306,11	217,88	288,93	226,66	326,94	267,61	237,96	455,7	209,23	25,0
P	439	414,14	382,77	416,29	400,42	444,43	399,91	448,49	348,39	431,13	25,0
Mg	59,53	65,2	63,37	63,02	61,63	63,02	61,39	58,88	62,6	66,12	25,0
Fe	3,25	2,862	3,13	3,86	3,29	2,58	3,222	2,25	2,08	3,86	25,3
Zn	2,4	3	3	2,5	2	2	3,5	2,8	1,3	2,3	24,8
I	0	0,02	0,03	0,06	0	0,02	0,02	0	0,05	0,05	25,0
Обед:											
Витамины											
B1	0,305	0,345	0,395	0,475	0,535	0,305	0,285	0,715	0,465	0,405	35,250
B2	0,4	0,4	0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	1	0,5	0,5	35,000
C	32,42	11,92	18,59	28,14	18	17,59	7,41	23,77	26,6	25,55	34,998
A	0,94	0,28	0,02	0,07	0,06	0,03	0,07	0,19	0,04	0,7	34,286
E	0	3	0	0	1,1	4,8	6	12	4	4,06	34,960
Минеральные в-ва											
Ca	453,21	394,95	384,64	333,41	437,9	384,92	331,54	411,67	366,69	350,68	35,0
P	589,36	565,24	598,16	596,29	561,36	586,28	573,27	581,28	578,11	546,06	35,00
Mg	86,26	86,27	84,03	88,33	87,11	84,79	88,31	87,63	90,47	92,27	35,02
Fe	4,12	4,45	2,03	4,52	4,96	4,16	4,16	4,78	4,29	4,09	34,6
Zn	5	4,8	6,8	3	2,1	3,2	1,86	3,5	3,4	1,2	34,9
I	0,05	0,01	0,02	0,01	0,04	0,04	0,05	0,05	0,03	0,05	35,000000
Полдник:											
Витамины											
B1	0,15	0,17	0,16	0,2	0,18	0,16	0,2	0,17	0,18	0,19	14,667
B2	0,3	0,3	0	0,3	0,3	0,21	0	0,08	0,08	0,53	15,000
C	8	5	12	13	7	9	7	12	10	7	15,000
A	0,04	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,3	0,03	0	0,18	15,000
E	1,5	1,5	2,1	0	2,5	1,5	1,3	0	2,1	2,5	15,000
Минеральные в-ва											
Ca	196,34	160	168	169	160	170,34	164	165	159,2	164	15,2
P	284,5	250	245	234	250	221,5	250	258	245	237	15,00
Mg	36,46	38	36,46	37	38	36,46	38	39	37,5	38	15,0
Fe	2,31	1,8	1,8	1,6	1,8	2,5	1,7	1,3	2	1,8	15,5
Zn	1,6	1,2	1,5	1,6	1,3	1,3	1,5	1,4	1,5	2	14,9
I	0	0,04	0	0	0,02	0,01	0	0,02	0,01	0,05	15,000000
ИТОГО:											
Витамины											
B1	0,755	0,78	0,865	0,975	1,015	0,83	0,755	1,175	0,945	0,895	74,92
B2	1	1,15	0,8	1	0,9	1,06	0,7	1,38	1,04	1,43	74,71
C	50,54	27,98	52,47	52,16	35,26	38,51	25,41	57,81	55,65	54,16	74,99
A	1,17	0,635	0,29	0,33	0,33	0,25	0,54	0,4	0,26	1,044	74,99
E	4,6	6,56	4,15	3,01	5,7	8,9	9,6	14,6	9	8,88	75,00
Минеральные в-ва											
Ca	862,87	861,06	770,52	791,34	824,56	882,2	763,15	814,63	981,59	723,91	75,23
P	1312,86	1229,38	1225,93	1246,58	1211,78	1252,21	1223,18	1287,77	1171,5	1214,19	75,00
Mg	182,25	189,47	183,86	188,35	186,74	184,27	187,70	185,51	190,57	196,39	75,00
Fe	9,68	9,112	6,96	9,98	10,05	9,24	9,082	8,33	8,37	9,75	75,46
Zn	9	9	11,3	7,1	5,4	6,5	6,86	7,7	6,2	5,5	74,56
I	0,05	0,07	0,05	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,09	0,15	75,00

Соотношение Ca к P составляет 1:1,5

Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастихина Т.С.

Вед. Снег-Женер м
Михаева Ф.И.
30.08.2019 м.м.м.

Мастихина Т.С. 14.08.2019



Таблица 5: Нормы питания по 10-дневному меню для детей 7-10 лет, посещающих МОУ Масляногорскую СОШ в 2019-2020г.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	75% от суточной нормы, г	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
											60,0	60,0	80	0,0
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	112,0	112,5	150	-0,4
хлеб пшеничный	112	112	112	112	112	112	112	112	112	112	11,2	11,3	15	-0,4
мука пшеничная	1	47		1	1	6	47			9	33,6	33,8	45	-0,4
крупы, бобовые	43	30		22	30	41	50	30	30	60				
макаронные изделия		43	26		43						11,200	11,25	15	-0,4
картофель	131	181	89	150	133	146	166	142	148	133	141,9	141,0	188	0,6
овощи свежие	181	273	161	143	195	354	212	190	203	173	208,5	210,0	280	-0,7
фрукты свежие	160	65	190	160	150	65	120	150	190	150	140,0	138,8	185	0,9
фрукты сухие	19			19	19		19	18	18		11,2	11,25	15	-0,4
соки	200	150	200		200	150	200		200	200	150,0	150,0	200	0,0
мясо	59	79	23	46	79	23	46	59	23	91	52,8	52,5	70	0,6
курица	105	33						62		62	26,2	26,3	35	-0,2
рыба		35	127			127		35	110		43,4	43,5	58	-0,2
колбаса			55		55						11,0	11,0	14,7	-0,2
кисломолочные продукты	187	187	187			187			187	187	112,2	112,5	150	-0,3
молоко	321	275	210	300	132	154	142	325	250	147	225,6	225,0	300	0,3
творог				188			187				37,5	37,5	50	0,0
сыр		20				33			20		7,3	7,35	9,8	-0,7
сметана	10	20		10		15	10			10	7,5	7,5	10	0,0
масло сливочное	23	23	25	22	22	22	20	22	23	22	22,4	22,5	30	-0,4
масло растительное	10	12	10	12	11	12	11	13	12	10	11,3	11,3	15	0,4
яйцо		55				55			190		30,0	30,0	40	0,0
сахар	35	30	30	33	26	27	30	31	32	28	30,2	30,0	40	0,7
кондитерские изделия	25		30	13	25	30		25	30	13	19,1	7,5	10	154,7
чай		0,7		0,7		0,6		0,5		0,5	0,3	0,3	0,4	0,0
какао			3				3			3	0,9	0,9	1,2	0,0
дрожжи		4					3,5				0,8	0,8	1	0,0
соль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,8	3,8	5	0,0

Мастех

14.08.2019



Бухгалтер - технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастехина Т.С.

*Вед. спец. менеджмент
Масляева Т.А.
30.08.2019*

Мастех