

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель
Иванова Елена Викторовна
Индивидуальный предприниматель
Иванова Елена Викторовна
В. Иванова



УТВЕРЖДАЮ

МКОУ Вечерняя (сменная) общеобразовательная
школа № 12» г. Курска
Директор
Г.И. Логовский



Примерное десятидневное меню
для М КОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №12» г. Курска
(категория питающихся с 12 до 18 лет)

Возрастная категория: 12-18 лет

1 лет.

№ рецеп.	Препарат пищи, наименование блочка	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 манная "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
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	15,4	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,1
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	245,9	73,0	298,2	2,2
обед														
91	салат из белокожанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	17,8	301,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,3	351,1	1,0
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	212,3	0,0
	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	булочка	100	7,6	13,2	69,0	391,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,7	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		40,7	38,5	171,3	1158,4	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	ИТОГО		55,9	47,4	264,9	1654,8	0,4	2,0	170,6	7,2	677,5	229,8	1248,9	14,9

2 день

№ рецепта	Продукты (наименование, бренда)	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ке
завтрак														
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	150,6	0,0	0,1	0,3	0,1	386,5	40,1	402,1	1,7
1059	фрукт	300	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	40,9	0,7	0,0	0,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
обед														
51	изра. кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	1,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	бурр. 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
719	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	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	30,0	7,0	0,9
47	сыр твердый	30	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 пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	72,0	19,9	91,4	2,1
	всего		37,4	28,8	106,9	873,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8

3 день

№ рецеп.	Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	370,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
608	омея с отпарной	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	0,6	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		27,7	36,3	64,3	686,4	0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
Обед														
133	варенгет соевой	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	5,5	15,0	111,3	0,0	0,1	7,8	39,0	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 рассычатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	котлет из смеси овощей/фруктов	200	0,6	0,0	25,3	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочки	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	3,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	793,1	17,7
	Итого		67,2	70,4	252,7	1868,9	0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3

g b

1

11



4 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Н	С	А	Е	Са	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 молочная	205	4,8	5,1	25,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	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
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8	0,1	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,1	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с макард. 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	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,0	38,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,5	101,2	51,8	242,3	0,9
1081	компот из смеси сухофруктов	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	соевое молоко	100	0,6	13,8	26,2	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	21,0	1,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,0	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	97,4	2,4
	всего		33,6	34,9	131,9	978,9	0,9	1,1	91,1	3,5	552,0	231,9	716,6	6,0
	ИТОГО		51,3	45,5	218,4	1472,7	1,0	1,5	98,2	3,5	615,7	305,9	926,4	9,0

5 день

№ рец.	Принят 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	8,3	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	127,8	1,5	
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,4	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	16,8	0,3	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	всего		14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9	
обед															
222	икра свекольная	100	2,3	5,8	11,7	179,0	0,0	6,6	0,0	0,0	49,0	59,0	18,0	6,6	
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	
737	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0	
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	42,0	174,0	2,4	
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	
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	109,5	0,0	0,0	3,6	0,0	30,0	0,0	12,0	0,4	
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		35,4	30,1	132,2	918,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	32,9	
	ИТОГО		49,0	42,2	211,4	1410,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8	

6 день

№ рецеп.	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	К	
завтрак															
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0	
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,0	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	30,0	0,0	12,0	0,6	
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	всего		21,0	14,9	51,9	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6	
обед															
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	
294	мяс из свинины капуста 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	котлеты	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,1	0,1	0,0	0,0	3,4	12,0	70,3	0,6	
1081	вареники на смеси сухофруктов	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	
1167	булочка	50	3,8	6,6	34,3	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1	
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,0	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,1	2,1	
	всего		20,2	30,3	153,7	986,7	0,4	1,2	20,1	4,7	173,1	124,8	537,1	8,3	
	ИТОГО		50,2	45,1	205,6	1413,5	0,8	1,8	70,2	16,7	550,7	136,1	545,4	8,9	

8 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Ке
			завтрак											
1260	оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,4	2,1
41	масло сливочное	15	0,1	13,3	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	100	7,6	0,8	46,7	312,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4
			обед											
51	икра рыбная	100	1,1	6,3	6,1	88,0	0,0	0,3	29,1	4,8	25,6	25,4	63,2	1,1
206	расольник белгородский со смет.	250/10	3,3	3,5	15,0	100,0	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	72,0	384,8	0,0	0,2	4,8	153,0	6,9	131,9	272,7	3,1
	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
ТТК №1	булочка	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	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,3	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		35,8	43,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	300,2	13,8
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	417,5	962,1	17,2

№ рен.	Примечания, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	овсянка натуральная	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
698	овсянка 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	40,9	0,7	11,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	70,0	28,0	68,7	1,3
	всего		31,3	40,2	76,1	779,1	0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
обед														
222	теля свекловичная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
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	капуста рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,0	0,1	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	37,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,7	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	101,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		25,4	26,2	146,1	837,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	280,5	649,2	10,8
	ИТОГО		56,7	66,4	212,2	1616,2	0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3

10 день

№ рецеп.	Пример пищевого назначения блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В	Са	Р	Mg	Кс	
Завтрак															
820	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,3	0,0	0,3	14,9	0,0	32,3	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	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2	
1167	чай с сахаром	200/7,5	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	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,2	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	3,1	
	всего		15,2	21,8	79,3	369,0	0,1	0,3	15,1	0,8	234,2	95,6	325,6	3,0	
Обед															
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	
317	суп картофельный с крушой рис. и фрикадельками	250/25	6,7	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6	
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,3	22,6	123,0	1,9	
897	макароны и салат отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	22,0	174,0	2,1	
1184	каша с молоком	200	3,8	4,0	25,8	151,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
1118	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,1	43,8	36,4	191,1	2,2	
1118	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	32,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		41,6	46,3	183,1	1382,9	10,2	2,6	22,9	3,5	206,7	185,0	615,2	21,4	
	Итого		56,8	68,1	262,4	1847,9	10,3	3,1	38,0	4,4	330,9	248,6	938,7	14,3	
Всего за 10 дней															
	Завтрак		211,7	212,1	870,6	6134,5	2,1	3,5	177,3	16,7	2408,1	614,6	2563,0	27,2	
	Обед		365,9	354,6	1520,5	10495,8	13,7	49,3	721,4	255,1	2874,8	1915,3	6484,8	132,6	
Всего за 10 дней															
	Завтрак		21,2	21,2	83,1	613,5	0,2	0,1	17,7	1,7	240,8	61,5	256,3	2,7	
	Обед		36,4	35,5	152,0	1049,6	1,4	4,9	72,1	25,5	287,5	191,5	638,5	14,3	
Всего за 10 дней															
	Завтрак					22%									
	Обед					50%									

Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г. брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											сумма за 10 дн.	откл., %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600		
хлеб пшеничный	114	105	100	118	100	115	100	90	118	100	100	963		
мука пшеничная	115	113	9	5	0	2	0	0	11,78	6	10,86	114		
геруны, бойка, мака	75	66,2	41	82,72	41,5	13,7	74,1	125,22	7	6	55,2	663		
картофель, свежие овощи	120	130,6	250,4	168	480,2	190,1	247,7	241,3	140,5	418,1	247,7	2078		
фрукты свежие	100	0	20,1	0	9	258,7	206	210	0	235,7	0	107,1		
сухофрукты	10	0	14	20	20	5,9	20	0	0	20	20	154		
смак	100	19,3	32,5	0	11	0	12	31	53	20	16,5	19,1		
какао-порошок	10,6	0	2	2	0	0	0	2	1	2	0	0,8		
чай	10,2	1	3	5		0	0	0		0	1	0,4		
мясо говядины 1 кат	43	0	14,7	13	0	11,2	0	36	17,9	0	40	23,9		
птица	30	73,6	0	1	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3		
рыба	40	0	0	8	140	0	140	0	0	140	0	62,0		
колбасные изделия	80	6	0	50	0	0	0	0	0	20	0	10,6		
молоко, кисло-молочн., творог	270	140,7	90,5	41,5	153,6	160	101,2	120	9	185,1	100	132,0		
сметана	50	0	20	1,3	0	3	50	0	10	16	0,1	11,4		
сир	6	10	15	0	0	19	0	0	0	0	0	5,0		
масло сливочн.	10,5	22,43	14	15	35	10	19,1	16	60,4	27	30,43	18,3		
масло растител.	5	18,1	10	31,25	17,5	16	31,25	2,5	12,1	18,5	12,63	16,2		
чай	10,2	10,0	20,16	14,5	0	0	0	0	17,0	14,5	14,0	13,0		
соль	10,5	1,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4,5	3,5		
дрожжи	10,0	0,85	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0,85	0,3		

