

Утверждаю

Директор МБОУ Новогригорьевской  
СОШ

Иловлинского муниципального района  
Волгоградской области

/О.В.Цыганкова/

2021 год



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

летне – осенний, зимне-весенний период  
для учащихся с 7-11 лет и с 12 до 18 лет

МБОУ Новогригорьевской СОШ

2020год

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	1 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
208	Лапшевник с творогом	150/5	12,7	7,8	36,6	267	150/5	12,7	7,8	36,6	267
243	Колбаса или сосиска отварная	100	11	24	1,6	274	100	11	24	16	274
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1	150	3,77	6,11	41,4	235,65
4	Соус томатный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
6	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	напиток витаминизированный	200	0	0	22,41	43	200	0	0	22,41	43
	кекс, пряник	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	<b>итого завтрак</b>		<b>41,24</b>	<b>42,74</b>	<b>217,04</b>	<b>1396,85</b>		<b>42,5</b>	<b>44,78</b>	<b>245,24</b>	<b>1475,4</b>
	<b>ОБЕД</b>										
83	Щи с капустой и картофелем	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
	сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
202	Макароны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6	150	5,4	4,8	28,6	179,4
255	Печень по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08		28,4	115,2	200	0,08		28,4	115,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		<b>25,92</b>	<b>24,41</b>	<b>105,71</b>	<b>789,4</b>		<b>28,05</b>	<b>26,09</b>	<b>119,01</b>	<b>871,6</b>
	<b>итого всего</b>		<b>67,16</b>	<b>67,15</b>	<b>322,75</b>	<b>2186,25</b>		<b>70,55</b>	<b>70,87</b>	<b>364,25</b>	<b>2347</b>



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	2 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
175	Каша вязкая из риса и пшена	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
	Фрукты по сезону (банан)	200	3	1	42	192	200	3	1	42	192
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	200	5,8	6,6	9,9	122
	Печенье	50	4,9	5	34,1	200	50	4,9	5	34,1	200
	<b>итого завтрак</b>		<b>29,35</b>	<b>37,25</b>	<b>152,7</b>	<b>1148,5</b>		<b>29,35</b>	<b>37,25</b>	<b>152,7</b>	<b>1148,5</b>
	<b>ОБЕД</b>										
82	Борщ с картофелем	250	2,05	5	19,65	131,75	250	2,05	5	19,65	131,75
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
279	Тефтели говяжьи	80	9,75	21,84	15,86	299	80	9,75	21,84	15,86	299
143	Рагу из овощей	150	13,2	17,1	3,4	221	150	13,2	17,1	3,4	221
349	Компот из изюма	200	0,38		31,4	127,2	200	0,38		31,4	127,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Огурец натуральный	50	0,4		1,7	8	50	0,4		1,7	8
	<b>Итого обед</b>		<b>31,6</b>	<b>46,52</b>	<b>109,87</b>	<b>1026,95</b>		<b>31,9</b>	<b>46,63</b>	<b>113,62</b>	<b>1049,35</b>
	<b>итого всего</b>		<b>60,95</b>	<b>83,77</b>	<b>262,57</b>	<b>2175,45</b>		<b>61,25</b>	<b>83,88</b>	<b>266,32</b>	<b>2197,85</b>

№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	3 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
229	Минтай тушеный с овощами	200	20,4	14,2	9,6	248	200	20,4	14,2	9,6	248
203	Картофель отварной с маслом	130	2	5,1	15,9	121	130	2	5,1	15,9	121
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Кекс, пряник	50	4,9	4,95	34,05	200	50		4,95	34,05	200
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200	4,9		22,41	43
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	200	5,6	6,4	7,6	110
	<b>итого завтрак</b>		41,55	36,53	147,56	1038,25		41,55	36,53	147,56	1038,25
	<b>ОБЕД</b>										
84	Борщ с фасолью и картофелем	250/10	3,81	7,92	20,63	169,9	250/10	3,81	7,92	20,63	169,9
292	Птица тушеная с овощами	150	14,3	13,2	18,9	252	150	14,3	13,2	18,9	252
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	200	0,89	0,06	32,75	154,6
71	Помидоры натуральные	60	0,6	0,1	2,3	13	60	0,6	0,1	2,3	13
	Фрукты по сезону(мандарин)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		25,95	22,36	131,68	907,5		26,25	22,47	135,43	929,9
	<b>итого всего</b>		67,5	58,89	279,24	1945,75		67,8	59	282,99	1968,15



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	4 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
219	Сырники из творога	100	18,4	20	39,6	412	100	18,4	20	39,6	412
326	Соус молочный	50	0,95	2,23	6,77	51	50	0,95	2,23	6,77	- 51
378	Чай с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200			22,41	43
	Печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50	4,9	4,95	34,05	200
	<b>итого завтрак</b>		<b>29,15</b>	<b>32,18</b>	<b>135,33</b>	<b>896</b>		<b>29,15</b>	<b>32,18</b>	<b>135,33</b>	<b>896</b>
	<b>ОБЕД</b>										
95	Суп картофельный	250	4,1	5	16,5	136,3	250	4,1	5	16,5	136,3
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	125	2,5	6,6	24,8	169	125	2,5	6,6	24,8	169
260	Гуляш из говядины	100	13,1	6,4	3,7	134	100	13,1	6,4	3,7	134
71	Огурец свежий	60	0,7	0,12	2,28	13,2	60	0,7	0,12	2,28	13,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,36		29	116,6	200	0,36		29	116,6
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		<b>26,31</b>	<b>19,2</b>	<b>113,78</b>	<b>793,1</b>		<b>26,61</b>	<b>19,31</b>	<b>117,53</b>	<b>815,5</b>
	<b>итого всего</b>		<b>55,46</b>	<b>51,38</b>	<b>249,11</b>	<b>1689,1</b>		<b>55,76</b>	<b>51,49</b>	<b>252,86</b>	<b>1711,5</b>



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	5 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
268	Котлеты рубленые	50	7,8	7,4	11,1	142	50	7,8	7,4	11,1	142
171	Гречка отварная рассыпная	100	5,01	4,19	27,15	166,4	100	5,01	4,19	27,15	166,4
330	Соус сметанно-томатный	50	0,9	3	4,6	49,5	50	0,9	3	4,6	49,5
379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,6	9	50	0,4	0,1	1,6	9
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
			0		0	0		0		0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>26,54</b>	<b>22,85</b>	<b>98,59</b>	<b>707,95</b>		<b>26,54</b>	<b>22,85</b>	<b>98,59</b>	<b>707,95</b>
	<b>ОБЕД</b>										
99	Суп из овощей сконсервированным горшком	250	1,75	4,92	14,25	108,25	250	1,75	4,92	14,25	108,25
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
265	Плов из свинины или говядины	150	17,2	6,6	27,6	239	150	17,2	6,6	27,6	239
376	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,6	63	200/15	0,2		15,6	63
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	Кекс, пряник	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	<b>Итого обед</b>		<b>33,62</b>	<b>20,6</b>	<b>178,11</b>	<b>1074,25</b>		<b>33,92</b>	<b>20,71</b>	<b>181,86</b>	<b>1096,65</b>
	<b>итого всего</b>		<b>60,16</b>	<b>43,45</b>	<b>276,7</b>	<b>1782,2</b>		<b>60,46</b>	<b>43,56</b>	<b>280,45</b>	<b>1804,6</b>



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	6 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
219	Сырники из творога	150/50	18,4	20	39,6	412	150/50	18,4	20	39,6	412
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	200	5,8	6,6	9,9	122
338	Фрукты по сезону ( мандарин)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	100	7,5	1,76	51	252,5
	Печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50	4,9	4,95	34,05	200
	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	<b>итого завтрак</b>		<b>44,35</b>	<b>43,43</b>	<b>137,15</b>	<b>1130,25</b>		<b>48,1</b>	<b>44,31</b>	<b>162,65</b>	<b>1256,5</b>
	<b>ОБЕД</b>										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	5	19,65	131,75	250	2,05	5	19,65	131,75
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
289	Рагу из птицы или субпродуктов	175	14,3	16,9	18,3	283	175	14,3	16,9	18,3	283
	Помидоры натуральные	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
	Напиток витаминизированный	200			24	96	200			24	96
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		<b>22,77</b>	<b>24,58</b>	<b>102,11</b>	<b>763,75</b>		<b>23,07</b>	<b>24,69</b>	<b>105,86</b>	<b>786,15</b>
	<b>итого всего</b>		<b>67,12</b>	<b>68,01</b>	<b>239,26</b>	<b>1894</b>		<b>71,17</b>	<b>69</b>	<b>268,51</b>	<b>2042,65</b>



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	7 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
175	Каша вязкая из риса и пшена	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5	300/15	9,15	18,15	52,5	409,5
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	200	5,6	6,4	7,6	110
	Фрукты по сезону (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	Напиток витаминизированный	200	0	0	22,41	43	200	0	0	22,41	43
	Кекс, пряник	60									
	<b>итого завтрак</b>		<b>20,45</b>	<b>30,15</b>	<b>135,61</b>	<b>846,5</b>		<b>20,45</b>	<b>30,15</b>	<b>135,61</b>	<b>846,5</b>
	<b>ОБЕД</b>										
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	4,97	16,6	119,5	250	2,1	4,97	16,6	119,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
229	Минтай тушеный с овощами	200	20,4	14,2	9,6	248	200	20,4	14,2	9,6	248
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
71	Огурец свежий	60	0,7	0,12	2,28	13,2	60	0,7	0,12	2,28	13,2
142	Картофель тушеный с луком	100	2,2	7,6	19	153	150	3,3	11,4	28,5	229,5
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		<b>32,62</b>	<b>31,07</b>	<b>103,04</b>	<b>864,7</b>		<b>34,02</b>	<b>34,98</b>	<b>116,29</b>	<b>963,6</b>
	<b>итого всего</b>		<b>53,07</b>	<b>61,22</b>	<b>238,65</b>	<b>1711,2</b>		<b>54,47</b>	<b>65,13</b>	<b>251,9</b>	<b>1810,1</b>



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	8 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
235	Тефтели говяжьи	80	9,75	21,84	15,86	299	80	9,75	21,84	15,86	299
	Сыр порционный	20	5,06	5,06	6,47	80	20	5,06	5,06	6,47	80
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1	150	3,77	6,11	41,4	235,65
378	Чай с молоком	200	4,9	5	32,5	190	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,88	25,5	126,25	50	3,75	0,88	25,5	126,25
	Фрукты по сезону (яблоко)	200	0,8		19,6	94	200	0,8		19,6	94
	Печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50	4,9	4,95	34,05	200
	<b>итого завтрак</b>		<b>31,67</b>	<b>41,8</b>	<b>161,58</b>	<b>1146,35</b>		<b>32,93</b>	<b>43,84</b>	<b>175,38</b>	<b>1224,9</b>
	<b>ОБЕД</b>										
93	Щи по -уральски с крупой	250	6,6	5	10,35	94,5	250	6,6	5	10,35	94,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16	10	0,27	1,5	0,36	16
259	Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223	50/125	17,1	7,8	21	223
52	Свекла отварная	50	1,15	3,2	8,2	66	50	1,15	3,2	8,2	66
349	Компот из сухофруктов	200	1,04		41,2	169,2	200	1,04		41,2	169,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		<b>31,71</b>	<b>18,58</b>	<b>118,61</b>	<b>792,7</b>		<b>32,01</b>	<b>18,69</b>	<b>122,36</b>	<b>815,1</b>
	<b>итого всего</b>		<b>63,38</b>	<b>60,38</b>	<b>280,19</b>	<b>1939,05</b>		<b>64,94</b>	<b>62,53</b>	<b>297,74</b>	<b>2040</b>

№пп	наименование	с 7 до 10 лет					с 11 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	клорийность	выход	белки	жиры	углеводы	клорийность
	9 день.										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
173	Каша молочная кукурузная	300/30	12	2,24	90	610	300/30	12	2,24	90	610
379	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	200	3,58	2,68	28,34	151,8
	батон	100	0,9	0,1	6	112	100	0,9	0,1	6	112
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	30	7,6	7,6	9,7	120
	Фрукты по сезону(банан)	200	3	1	42	192	200	3	1	42	192
385	Кефир снежок	200	5,6	6,4	8,2	113	200	5,6	6,4	8,2	113
	Кекс, пряник	60	7,5	3,3	74,6	358	60	7,5	3,3	74,6	358
	<b>итого завтрак</b>		40,28	31,52	258,94	1731,8		40,28	31,52	258,94	1731,8
	<b>ОБЕД</b>										
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	250	5,08	5,35	23,85	163,75
265	Плов из свинины или говядины	150	17,2	6,6	27,6	239	150	17,2	6,6	27,6	239
349	Компот из изюма	200	0,38		31,4	127,2	200	0,38		31,4	127,2
	Напиток витаминизированный	200	1,4	0	27,8	116,8	200	1,4	0	27,8	116,8
	Помидоры натуральные	50	0,6	0,1	2,3	13	50	0,6	0,1	2,3	13
			0								
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		30,21	13,13	149,95	883,75		30,51	13,24	154,2	906,15
	<b>итого всего</b>		70,49	44,65	408,89	2615,55		70,79	44,76	413,14	2637,95



№пп	наименование	с 7 до 11 лет					с 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	10 день										
	<b>ЗАВТРАК</b>										
208	Лапшевник с творогом	150/5	12,7	7,8	36,6	267	150/5	12,7	7,8	36,6	267
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122	200	5,8	6,6	9,9	122
	батон	40	0,9	0,1	6	112	40	0,9	0,1	6	112
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	75	30	7,6	7,6	9,7	75
	Фрукты по сезону (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	Печенье	50	4,9	4,95	34,05	200	50	4,9	4,95	34,05	200
	Напиток витаминизированный	200			22,41	43	200			22,41	43
	<b>итого завтрак</b>		<b>32,8</b>	<b>35,85</b>	<b>139,36</b>	<b>988</b>		<b>32,8</b>	<b>35,85</b>	<b>139,36</b>	<b>988</b>
	<b>ОБЕД</b>										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	5	19,65	131,75	250	2,05	5	19,65	131,75
323	Капуста тушеная	100	2,07	2,67	13,4	85,9	100	2,07	2,67	13,4	85,9
280	Фрикадельки в соусе	50/50	8,2	11,1	8,7	168	80/50	13,2	17,76	13,92	268
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	200	0,89	0,06	32,75	154,6
	Огурец натуральный	60	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	1,7	8	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	5,55	1,08	37,5	224	50/80	5,85	1,19	41,25	246,4
	<b>Итого обед</b>		<b>19,16</b>	<b>19,91</b>	<b>113,7</b>	<b>772,25</b>		<b>24,06</b>	<b>26,68</b>	<b>120,97</b>	<b>886,65</b>
	<b>итого всего</b>		<b>51,96</b>	<b>55,76</b>	<b>253,06</b>	<b>1760,25</b>		<b>56,86</b>	<b>62,53</b>	<b>260,33</b>	<b>1874,65</b>



### Накопительная ведомость с 7 до 11 лет

Наименование продуктов	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	+
Хлеб пшеничный	100	100	90	100	50	100	50	100	100	150	90	930	93	+
Мука	10	25	4	7,5	50	7,5	36,2	76	-	-	10	158	16	+
Крупы, бобовые	30	36	48	15	-	80,9	-	20	41	86	-	326,9	33	+
Макаронные изделия	10	73,5	-	-	-	-	-	-	-	-	38	112	11	+
Картофель	125,3	25	158	150	300	50	28	217	150	50	87	1215	122	+
Овощи свежие, зелень	187	230	216	214	139	190	114	158	186	224	60	1871	187	+
Фрукты(свежие)	123	-	-	200	40	-	200	200	200	200	200	1240	124	+
Фрукты(сухие)	10	30	20	-	-	-	200	-	50	-	200	500	50	+
Соки плодовые, напитки	133,3	200	-	200	200	-	200	200	-	200	200	1400	140	+
Мясо 1 категории	46,7	71	52	-	107	116	-	-	89	79	52	566	56,6	+
Цыплята 1 категории, куры 1 категории, печень	23,3	-	-	152	-	-	76	-	-	-	-	228	23	+
Рыба- филе, консервы	38,7	-	-	124	86	-	-	124	86	-	-	544	54	+
Колбасы	10	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	10	+
Кисломолочные продукты	100	-	200	200	-	-	200	200	-	200	-	1000	100	+
Молоко	200	100	350	100	75	100	225	400	50	350	200	1925	193	+
Творог не более 9%	33,3	50	-	-	100	-	100	-	-	-	60	310	31	+
Сыр	6,5	-	-	-	-	-	-	-	20	30	30	80	8	+
Сметана не более 15%	6,7	13	10	-	-	24	10	10	10	-	-	77	7,7	+
Масло сливочное	20	46,5	35	12	14	3,5	32,5	21	6	32	24	227	23	+
Масло растительное	10	16,5	35	16	30	18	20	15	24	12	16	202,5	20,3	+
Яйцо диетическое	0,5	-	-	-	2	1	1	-	-	-	-	4	0,4	+
Сахар	26,7	40	15	20	29	15	4	24	20	50	20	270	27	+
Кондитерские изделия	6,7	60	50	60	50	60	60	50	60	50	60	600	6	+
Чай	0,26	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2	0,2	+
Какао, кофейный напиток	0,8	5	-	4	4	5	-	4	4	5	-	31	3,1	+
Дрожжи хлебопекарные	0,66	-	-	-	-	-	17,6	-	-	-	-	17,6	1,7	+
Соль	3,33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	+



### Накопительная ведомость с 12 до 18 лет

Наименование продуктов	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	+
Хлеб пшеничный	100	100	90	100	50	100	50	100	100	150	90	930	93	+
Мука	10	25	4	7,5	50	7,5	36,2	76	-	-	10	158	16	+
Крупы, бобовые	30	36	48	15	-	80,9	-	20	41	86	-	326,9	33	+
Макаронные изделия	10	73,5	-	-	-	-	-	-	-	-	38	112	11	+
Картофель	125,3	25	158	150	300	50	28	217	150	50	87	1215	122	+
Овощи свежие, зелень	187	230	216	214	139	190	114	158	186	224	60	1871	187	+
Фрукты(свежие)	123	-	-	200	40	-	200	200	200	200	200	1240	124	+
Фрукты(сухие)	10	30	20	-	-	-	200	-	50	-	200	500	50	+
Соки плодовые, напитки	133,3	200	-	200	200	-	200	200	-	200	200	1400	140	+
Мясо 1 категории	46,7	71	52	-	107	116	-	-	89	79	52	566	56,6	+
Цыплята 1 категории, куры 1 категории, печень	23,3	-	-	152	-	-	76	-	-	-	-	228	23	+
Рыба- филе, консервы	38,7	-	-	124	86	-	-	124	86	-	-	544	54	+
Колбасы	10	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	10	+
Кисломолочные продукты	100	-	200	200	-	-	200	200	-	200	-	1000	100	+
Молоко	200	100	350	100	75	100	225	400	50	350	200	1925	193	+
Творог не более 9%	33,3	50	-	-	100	-	100	-	-	-	60	310	31	+
Сыр	6,5	-	-	-	-	-	-	-	20	30	30	80	8	+
Сметана не более 15%	6,7	13	10	-	-	24	10	10	10	-	-	77	7,7	+
Масло сливочное	20	46,5	35	12	14	3,5	32,5	21	6	32	24	227	23	+
Масло растительное	10	16,5	35	16	30	18	20	15	24	12	16	202,5	20,3	+
Яйцо диетическое	0,5	-	-	-	2	1	1	-	-	-	-	4	0,4	+
Сахар	26,7	40	15	20	29	15	4	24	20	50	20	270	27	+
Кондитерские изделия	6,7	60	50	60	50	60	60	50	60	50	60	600	6	+
Чай	0,26	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	21	0,2	+
Какао, кофейный напиток	0,8	5	-	4	4	5	-	4	4	5	-	31	3,1	+
Дрожжи хлебопекарные	0,66	-	-	-	-	-	17,6	-	-	-	-	17,6	1,7	+
Соль	3,33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3	+