

Перспективное трёхразовое 10-дневное меню питания школьников 11-17 лет, посещающих образовательные учреждения Зиминского района

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

Тертели мясные п/ф с маслом сливочным	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	Рыба, припущенная в молоке	Запеканка творожная с молоком стученым	Колбаса отварная с маслом сливочным	Каша молочная манная с маслом сливочным	Запеканка творожная с молоком стученым	Капуста тушеная с куриним филе	Омлет натуральный с маслом сливочным	Бедро куриное отварное с маслом сливочным
Каша гречневая	Сыр "Российский порционный"	Картофельное пюре	Макаронные отварные	Сыр "голландский" порционный	Масло сливочное порционное	Сыр "голландский" порционный	Сыр "голландский" порционный	Каша рисовая	
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	Яблоко отварное	Апельсин	Банан	Груша	Яблоко отварное	Яблоко	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
Рассолыник "Ленинградский", сметаной	Щи из свежей капусты с кур бедром, сметаной	Суп картофельный с вермишелью, говядиной	Борщ с сметаной	Суп картофельный с горохом, тушёной	Суп овощной с говядиной	Секвоячки со сметаной	Суп картофельный с крупной и сайрой конс.	Суп картофельный с горохом, говядиной	Суп картофельный с картошкой 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	Тулупы из говядины	Тертели мясные п/ф с маслом сливочным	Рыба, тушеная с овощами	Котлета мясная п/ф
Капуста тушеная	Макаронные отварные	Овощное рагу		Картофельное пюре	Рис отварной	Картофель тушёный с овощами	Картофель тушёный с овощами	Картофельное пюре	Овощное рагу
Компот из кураги	Напиток лимонный	Компот из свежих яблок	Компот из чернославя	Компот из сфв	Напиток апельсиновый	Компот из кураги	Компот из яблок	Компот из чернославя	Кисель из п/л
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 прокипячённое	Сок вишнёвый	Йогурт	Сок персиковый	Молоко прокипячённое	Снежок
Печенье	Булочка ванильная	Сок абрикосовый	Вафля	Бифидок печенье	Прайм 2,3,8,0	Булочка ванильная	Печенье	Сок грушевый
Сок грушевый		Прайм	Сок гранатовый					Вафля

Состав
21.08.2019



Муниципальное образование администрации Зиминского района

1 День

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральный вещества							
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I		
Каша гречневая	200	4,84	7,12	19,72	156,08						115	144	2,8	1,2	2			
Тфетгли мясные (лиф высокой степени готовности) с маслом сливочным	100/5	7,33	12,47	0,77	157,68	0,09	0,12	0,12	0,22	3	171	227	13,8	1,72	3			
Молоко	160	0,4		10,7	58	0,06					16			0,2	5	28	42	0,8
Чай с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152						0,32	0,04	0,03	0,05				
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,3				15,6	49,8	19,2	0,48				
Итого :		19,81	23,73	91,27	662,36	0,24	0,42	16,1	0,22	3,2	307	449	77,8	4,25	5	0		
Обеи:																		
Икра кабачковая	100	4,52	4,05	0,25	76,5	0,02	0,1		0,01		62,8	80,2	12	1,04				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/25/10	2,5	5,7	8,4	139,93	0,05		0,16		3	9,3	59,7	5,4	0,9	1			
Котлета куринная с маслом сливочным прокипяченным (лиф высокой степени готовности)	100/5	14,17	15,4	37,66	257,59	0,16	0,4	0,42	0,3	1,5	91,4	126	39,9	1,64	4			
Капустя тушеная	200	3	7,2	28	162	0,04		23,8			158	195	5,74	1,1				0,05
Компот из кураги	200	0,9	-	10,5	96	0,01	0,08	0,06			48,9	62,3	8,96	1,05				
Хлеб ржаной	75	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	33,43	133,57	949,82	0,41	0,58	24,4	0,31	4,5	423,2	629,4	105	6,12	5	0,05		
Полдник:																		
Напиток кислотопопный "Йогурт" фруктовый	200	3	9,2	24,3	156	0,08	0,2	5	0,1	0,75	55	75,6	16	1	0,1	0,01		
Печенье (пром. Прова)	25	4,9	4,56	24,06	100	0,04					2,34	23,5	3	0,31				
Сок грушевый	200	5,9		9,9	153	0,09	0,04	5	0,04	1,2	120	171	26,5	1	2			
Итого:		13,8	13,76	58,26	409	0,21	0,24	10	0,14	1,95	177,3	270,1	45,5	2,31	2,1	0,01		
Итого за день:		64,68	70,92	283,1	2021,18	0,86	1,24	50,6	0,67	9,65	907,9	1348	228	12,68	12,1	0,06		

Маму
14.08.2019.



Бухгалтер-технолог
Комитет по образованию
Зиминского района
Маслякина Т.С.

2 День

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний-весенний

Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины					Минеральные вещества						
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
Завтрак:																	
Йаго отпарное (отборное)	1 шт.	3,4		11,3	130	0,04		17			8	28	2	1,6			
Каша молочная пшеница с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,48	13,82	15,22	251,22	0,09		0,12	0,2	3	17,1	150	24	1,72	1		
Сыр "Российский" порционный	20	5,9	4,56	11,7	79,2	0,015	0,15	0,42	0	0,08	153	90	11	0,5	2		
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	0,03		0,52	0		108	119	19	0,06			
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,2				15,6	49,8	19	0,48			
Итого:		22,12	20,52	85,9	686,02	0,255	0,35	18,1	0,25	3,06	302	437	74,8	4,36	3		
Обед:																	
Маринованная морковь	25	1,2	6	12,5	56,4			0,2			32,8	53,5	15	0,1	0,05		
Щи из свежей капусты с кур бедром (г/ф высокой степени готовности) сметаной	250/15/10	5,8	7,6	20,5	141	0,04		10,1	0,1	3	69,2	134	5,7	0,78			
Бефстроганов из говядины (г/ф высокой степени готовности)	50/50	12,2	11,23	22,8	262	0,09	0,08	2,58	0,2	1	192	114	38	1,25	4,8		
Макаронные изделия отварные	200	6	5	29,8	138	0,08	0,3				41,6	154	9,7	0,98			
Лимонный напиток	200	0,5	1,5	0,4	124	0,01		11,3		0,5	36,1	78,5	3,1	0,83			
Хлеб ржаной	75	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	1,15			
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24			
Итого:		31,68	32,41	134,76	999,2	0,345	0,58	23,9	0,28	4,5	425	641	104	5,33	4,8		
Подлины:																	
Вулочка Ванильная	60	7,2	7,9	34,2	128	0,11					21			1,1	0,009		
Сок Граватовый	200	1	7,9	34,2	126	0,14	0	6,3	0,07		90	20	16	2	0,009		
Итого:		8,2	7,9	34,2	126	0,24	0	6,3	0,07		111	20	16	2	1,1		
Итого за день:		62	60,83	255,86	1751,22	0,72	0,93	48,3	0,53	7,56	837	1097	195	11,7	8,9		

Иванов

14.08.2022



Бухгалтер-кеуплер Комитет
 по образованию муниципального образования
 "Зиминский район"
 Т.С. Администрация
 Зиминского
 района

3 день

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний-весенний
 Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование	Выход	Белки (в граммах)			Жиры	Углеводы			Ккал	Затраки:									
		B1	B2	C		A	E	Ca		P	Mg	Fe	Zn	I					
Кефир с молоком цельным	200	0,9	2,1	8,4	89,4	0,01		0,06			48,93	161,27	8,96	1,05					
Рыба (п/ф высокой степени готовности), припущенная в молоке	120	10,22	13,15	26,4	194,7	0,03			0,06	0,05	158,23	105,3	9,23	0,5				0,03	
Картофельное пюре	200	5,6	6,5	10,75	168	0,12		0,92	0,2	3	90,12	108,4	8,98	1,1			3		
Апельсин	190	0,4		11,3	92	0,06		17			5	28	32	1					
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,4				15,6	49,8	19,2	0,48					
Итого:		21,86	22,29	88,23	682,7	0,31	0,4	17,98	0,26	3,05	317,88	452,77	78,37	4,13	3	0,03			
Икра свекольная	100	1,44	2,56	9,96	79,2			11,85		2	30	30	5	0,1		1,2			
Суп картофельный с вермишелью, говяжьей (п/ф высокой степени готовности)	250/15	7,54	5,7	8,04	193,33	0,06	0,1	10,46	0,02		43,53	195,8	20,76	0,88		2			
Сарделька отварная	60	8,56	16,43	9,44	170,27	0,01	0,4		0,3		67	88,96	29,6	1,15					
Овощное рагу	200	6,62	6,34	26,64	156,9	0,19	0,06			2	125,26	197,3	8,94	3,68		1,6			
Компот из свежих яблок	200	1,36	-	29,2	116,19	0,01		1,28		0,6	106,05	10,83	5,13	0,83				0,04	
Хлеб ржаной	75	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	26	0,15					
Хлеб пшеничный	60	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24					
Итого:		31,5	32,11	134,04	933,69	0,395	0,56	23,59	0,32	4,6	424,64	629,29	105,03	7,03	4,8	0,04			
Подлинник:																			
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	10,9	10,9	48,2	353	0,11	0,21	3,5	0,1	1,9	168	171	26,46	1	1,1			0,08	
Сок абрикосовый	200	2,3		9,9	59	0,09		7	0,031		16	98,68	18,95	1,6	0,6				
Пряник (пром. Произ.)	30	5,6	5,8	24,1	278	0,09	0,23	4	0,1	1,5	60	250	28	0,9	1,3				
Итого:		18,8	16,7	82,2	690	0,28	0,44	14,5	0,231	3,4	244	519,68	73,41	3,5	3	0,08			
Итого за день:		72,16	71,1	304,47	2306,38	0,995	1,4	56,07	0,811	11,05	986,52	1601,74	256,81	14,66	10,8	0,15			



4 день

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины											
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
Чай с молоком цельным	200	1,77	1,93	25,95	153,9	0,1		0,26	0,01	0,01	53,12	189,18	6,12	1,7			
Запеканка творожная с молоком сушеным	200/20	13,14	20,38	39,52	192,2	0,04		0,76	0,2	3	212,21	165,31	30,7	0,71	2,5	0,06	
Блинн	160	2,64		10,5	196	0,04	0,1	17			8	48	20	0,6			
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,26				15,6	49,8	19,2	0,48			
Итого:		22,29	22,85	107,35	680,7	0,27	0,36	18,02	0,21	3,01	288,93	452,29	76,02	3,49	2,5	0,06	
Обед:																	
Сельдь соленая порционная	100	1,32	4,56	6,84	76,8			8,25			12	36	5	0,01			
Борщ со сметаной	250/10	7,97	9,67	13,89	197,43	0,04		2,38		2	48,76	181,2	22,34	0,77	3		
Жаркое по- домашнему с говядиной (пф высокой степени готовности)	200/50	15,88	16,73	36,62	350	0,23	0,02	13,51	0,3	1,9	273,85	210,73	26,39	3,75	1,9	0,01	
Компот из черносливки	200	0,56		27,89	113,79	0,08	0,5				36	96	19	0,6			
Хлеб ржаной	75	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:		31,71	32,04	134	955,82	0,475	0,52	24,14	0,3	3,9	423,41	630,33	105,33	5,52	4,9	0,01	
Подлинки:																	
Молоко цельное прокипяченное	200	8,4	13,2	46,7	386	0,1	0,2	10,06	0,1	1,5	56	95	42	0,9	2	0,016	
Вафли (пром. Произ.)	13	5,1	2,9	11,3	19,6	0,11	0,09	0,4	0,026		124,9	174,69	1,65	2	0,06		
Итого:		13,5	16,1	58	405,6	0,21	0,29	10,46	0,126	1,5	180,9	269,69	43,65	2,9	2,06	0,016	
Итого за день:		67,5	70,99	299,35	2042,12	0,955	1,17	52,62	0,636	8,41	893,24	1352,31	225	11,91	9,46	0,086	



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

5 ДЕНЬ

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование Блюдо	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины											
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I	
Колбаса отварная с маслом сливочным прожаренным	60/5	4,85	6,05	15,25	166,52	0,01						106	188,96	9,6	1,15		
Макаронные изделия отварные	200	7,65	9,8	28,75	154,8	0,1	0,23				112,56	54,02	9,74	0,98	2		0,05
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,79	2,55	13,2	187,25	0,01		0,26	0,2	0,01	53,5	79,64	6,09	0,8			
Груша	150	0,9		8,4	49,4	0,04			17	0,03	3	88	42	0,6	0,2		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,2				15,6	49,8	19,2	0,48			
Итого:		20,93	18,94	96,98	696,57	0,25	0,43	17,26	0,23	3,01	295,66	460,42	86,63	4,01	2,2		0,05
Икра кабачковая	100	1	4,5	14,7	78			2,45		1,1	5	8	4	0,03			
Суп картофельный с бобовыми, тушеной	250/15	7,44	10,85	14,33	149,7	0,14	0,29	7,77			96,85	132,38	26,78	1,58	1,5		0,03
Ау с маслом говядины (п/ф высокой степени готовности)	200/50	15,26	15,57	35,66	399,59	0,26		11,45	0,3	2,8	234,32	319,98	30,77	1,91	3		0,01
Компот из с/ф	200	1		23,4	94	0,01		2,6			48,93	62,27	8,96	1,05			
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					25	61,5	23	0,15			
Хлеб пшеничный	75	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24			
Итого:		30,68	32	136,85	939,09	0,535	0,59	24,27	0,3	3,9	417,9	629,03	105,11	4,96	4,5		0,04
Подлинник:																	
Напиток кисломолочный "Бифидок" фруктовый	200	10,9	10,8	48,6	363	0,1		7	0,1	1,8	180	250	25	0,9	1,3		
Сок вишневый	200	3	2,6	9,9	39	0,1	0,2	3,64	0,012		20,61	22	20,03	2	0,6		0,008
Печенье (пром. Прок.)	25	2	1,2	26,3	123	0,2			0,02		26	36	15				
Итого:		13,9	13,4	58,5	402	0,4	0,2	10,64	0,112	1,8	206,61	308	60,03	2,9	1,9		0,008
Итого за день:		65,51	64,34	292,63	2031,66	1,075	1,11	52,17	0,642	8,71	920,17	1397,45	251,77	11,87	8,6		0,098

Мастер
Комитет по образованию
Зиминского района
Администрация
Зиминского района
Комитет по образованию
Мастер
С.
Бухгалтер - технолог
Мастер
С.

6 День

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витаминный состав											
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I	
Каша молочная манная с маслом сливочным прожаренным	200/10	3,92	14,82	5,8	196,8	0,13		10,5	0,01		105,72	158,8	6,5	1,92	2		0,02
Сыр "Опландский" порционный	20	5,93	4,8	18,6	110,74	0,015	0,18	0,42	0,2	0,06	157,5	150	23,6	0,01			0,02
Йогурт отварное (отборное)	Шт.	4,9	4,56	24,06	138	0,05		3,98	0,01	3	12,12	39,83	6,52	1,57	0,5		
Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	0,08					6	26	22	0,6			
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,2				15,6	49,8	19,2	0,48			
Итого:		19,79	24,72	95,04	644,14	0,365	0,38	14,9	0,22	3,06	296,94	424,43	77,82	4,58	2,5		0,02
Обед:																	
Икра свекольная	100	2,6	0,9	12,5	45			0,3		1,8	43	5	8	0,01			0,01
Суп овощной с говядиной (пф высокой степени готовности)	250/15	3,9	4,4	14,6	186,5	0,04		6,21	0,03		52,84	67,48	15,95	0,71	1,9		
Рыба (пф высокой степени готовности), запеченная в сметанном соусе	120/30	12,36	17,29	28,28	228,3	0,12	0,06	7,4	0,3	3	58,62	191,3	9,3	0,9			0,03
Картофельное пюре	200	6	6,2	29,8	148	0,12		10,92			158,7	179,6	29,98	3,1	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	70	2,82	0,72	27,84	126,4	0,08	0,51				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:	75	31,34	31,37	134,34	949,6	0,415	0,57	24,89	0,33	4,8	424,92	630,28	104,79	6,16	4,9		0,04
Подлинник:																	
Пряник (пром. Произ.)	30	4,9	4,56	40,4	200	0,2	0,2		0,1		2,34	13,5	8	1	2		
Напиток кисломолочный "Йогурт" фруктовый	200	5,9	10,8	9,9	153	0,01	0,09	1,64	0,09	1,6	168	108	26,46	1,5	0,3		0,01
Сок гранатовый	200	3		5,06	56,2			9			9	149,56	11,2				
Итого:		13,8	15,36	55,36	409,2	0,21	0,29	10,64	0,19	1,6	179,34	271,06	45,66	2,5	2,3		0,01
Итого за день:		64,93	71,45	284,74	2002,94	0,99	1,24	50,43	0,74	9,46	901,2	1325,77	228,27	13,24	9,7		0,07

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний-весенний
 Возрастная категория: 11-17 лет

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



7 День

День: вторник
 Неделя: вторник
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 11,17 лет

Наименование блюда	Выход	Белки			Жиры			Углевод			Ккал	Витамины									Минеральные вещества																				
		(в граммах)										B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I																			
Запеканка творожная с молоком стученым	200/20	8,52	6,05	0,25	269,64	0,07																																			
Масло сливочное порционное	10	6,38	10,18	34,23	235,23	0,08																																			
Какао с молоком цельным	200	2,5	3,6	28,7	52	0,03																																			
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,4																																		
Итого:		22,14	20,37	94,56	695,47	0,27	0,4	18,37	0,24	3,4	299,73	449,91	66,83	3,722	3,5	0,02	Обез:																								
Сельдь соленая порционная	100	2	3,68	6,16	52,25			0,45		3	55,8	27	1	0,03																											
Свекольник со сметаной	250/10	4,38	6,12	19,72	156,08	0,24	0,5	16,38		0,068	108,6	127,16	22,34	0,77																											
Гуляш из говядины (пф выской степени готовности)	50/50	10,72	15,6	36,33	255,33	0,09		2,58	0,3		119,5	190,2	17,71	1,25	1,06																										
Рис отварной	200	7,8	5,22	18,8	160	0,03	0,04	4,1			32	173,08	23,87	0,53	4																										
Компот из кураги	200	0,6	0,72	5	138						53,34	5,51	7,79	0,09																											
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08	0,03				45	61,5	23	0,15																											
Хлеб пшеничный	75	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24																											
Итого:		31,48	31,7	134,77	979,46	0,485	0,57	23,51	0,3	3,068	422,04	629,35	105,31	3,06	5,06	0,05																									
Полдник:																																									
Булочка Ванильная	60	8,1	9,5	50	164,2	0,2	0,076		0,1	0,74	16,8	21,3	15,96	0,4	1																										
Сок персиковый	200	5,6	5,8	8,2	296	0,02	0,2	10,98	0,03	1,1	164	250	29	1,7	1,08																										
Итого:		13,7	15,3	58,2	420,2	0,22	0,276	10,98	0,13	1,84	180,8	271,3	44,96	2,1	2,08	0,01																									
Итого за день:		67,32	67,37	287,53	2095,13	0,975	1,246	52,86	0,67	8,308	902,57	1350,56	217,1	8,882	10,64	0,08																									

Маслен

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



8 День

День: среда
Неделя: втора
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Завтрак:												
						В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
Чай с молоком ледяным	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,2		0,26	0,1		53,12	179,18	6,12	2				
Капуста, тушенная с крупным филе (пф высокой степени готовности)	200/50	10,7	20,13	41,7	320,33	0,04		3,78	0,09		182,84	145,11	37,56	1,1	2,8			0,02
Яблоко	150	3,9	3,2	8,4	149,4	0,01		16		3	46,4	84,4	4	0,6	0,5			
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09		0,4	0,4		15,6	49,8	19,2	0,48				
Итого:		22,13	26,42	94,68	695,58	0,34	0,4	20,04	0,19	3	297,96	458,49	66,88	4,18	3,3			0,02
Обед:																		
Маринада из моркови	100	1,32	4,56	6,84	76,8			8,25			5	8	16	0,04				
Суп картофельный с крупой и сайрой конс.	250/25	4,52	5,05	0,25	96,52	0,08	0,29	3,88		0,4	107,8	123,94	13,27	3,6	0,5			0,02
Тертые мясные с маслом сливочным прожаренным (пф высокой степени готовности)	100/5	10,56	12,43	43,44	249,27	0,09		0,32			96,5	177,34	15,7	1,72	4,5			
Картофель тушеный с овощами	200	8,85	9,25	7,64	165,6	0,5	0,3	11,52	0,3	4	113,57	149,6	5,6					0,03
Компот из яблока	200	0,6		37	144	0,08					36	66	22	0,6				
Хлеб ржаной	60	2,82	0,72	27,84	125,4	0,08					45	61,5	23	0,15				
Хлеб пшеничный	75	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24				
Итого:		31,83	32,37	143,93	949,99	0,875	0,59	23,97	0,3	4,4	411,67	631,28	105,17	6,35	5			0,05
Подлинк:																		
Молоко цельное прожипященное	200	10,1	10,6	50,4	350,4	0,1	0,24	5	0,03	1,9	175	80	42	1,3	1			0,016
Печенье (пром. Произ.)	25	3,2	3,2	6	59	0,12		5,6	0,1		2,1	190	2,13	1	0,98			
Итого:		13,3	13,8	56,4	409,4	0,22	0,24	10,6	0,13	1,9	177,1	270	44,13	2,3	1,98			0,016
Итого за день:		67,26	72,59	295,01	2054,97	1,435	1,23	54,61	0,62	9,3	886,73	1359,77	216,18	12,83	10,28			0,086

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



9 день

День: четверг
Неделя: вторник
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углевод	Ккал	Витамины										
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
Омлет натуральными с маслом сливочным прожаренным	220/10	13,65	12,7	26,7	231,28	0,15			0,17	2	140	103,7	33,3	1,5	2,1	0,02
Сыр "Толландский" порционный	20	5,52	4,63	10,5	157	0,03	0,16	0,42			57,5	80,5			3,01	0,03
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,9	2,94	12,975	76,96	0,05			0,02	0,45	37	45	8	1,5		
Апельсин	190	2,9	2,94	12,975	76,96	0,03		17	0,02	0,45	50	145	9	1,5		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,2				15,6	49,8	19,2	0,48		
Итого:		29,71	23,75	94,53	680,8	0,35	0,36	17,42	0,21	2,9	300,1	424	69,5	4,98	5,11	0,05
Обед:																
Икра свекольная	100	1	4,5	4,7	62,3			2,45			55	6	1	0,01	0,8	
Суп картофельный с горохом, говядиной (с/ф высокой степени готовности)	250/15	6,78	5,94	9,12	159,42	0,14		6,77			63,35	182,38	28,78	4,001	1	0,02
Рыба, тушеная с овощами (из полуфабриката высокой степени готовности)	120/30	9,92	13,05	6	128,2	0,07		6,4	0,05	0,3	115,1	154,13	29,15	0,71		0,02
Картофельное пюре	230	6	8	29,8	228	0,12	0,26	10,92	0,3	4	81,51	107,93	4,98	1,1	2,3	
Компот из чернослива	200	0,74	-	37,18	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	1	
Хлеб пшеничный	75	3,16	0,36	20,92	92,4	0,045					7,8	44,9	9,6	0,24		
Итого:		30,42	32,57	135,56	947,44	0,465	0,56	26,6	0,35	4,3	416,69	628,11	105,47	6,711	5,1	0,04
Полдник:																
Напиток кисломолочный "Бифидок" фруктовый	200	11,9	10,6	50,4	141,3	0,15	0,2	0,15	0,1		126	175	10,56	1	1,3	
Сок грушевый	200	1		6,4	100	0,1	0,03	5	0,05	1,98	40	90	35,12	1,2	1,06	0,01
Пряник (пром. произ.)	30	1	1	1,7	16,7			5			13	5				
Итого:		13,9	11,6	58,5	408,3	0,25	0,23	10,15	0,15	1,98	179	270	45,68	2,2	2,36	0,01
Итого за день:		74,03	67,92	288,59	2036,54	1,065	1,15	54,17	0,71	9,18	895,79	1322,11	220,65	13,891	12,57	0,1

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



10 день

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний-весенний
Возрастная категория: 11-17 лет

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Витаминны													
						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I			
Бедра куриные отварные с маслом сливочным прокипяченным (п/ф высокой степени готовности)	50/10	9,18	12,82	26,58	200,98	0,09					2,3	106,79	137,95	24,5	2,5	3	0,01		
Каша рисовая	200	4,9	5,56	24,06	122	0,6	0,1	1,53	0,02			113,51	134,2	23,5	1,7	1,9	0,02		
Банан	150	2,5	4,6	12,7	109,35	0,01		15				5	57	2	0,01				
Какао с молоком цельным	200	2,79	2,55	13,2	87,25	0,01		0,26	0,2			53,12	79	6,12	0,07				
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,54	31,38	138,6	0,09	0,4					15,6	49,8	19,2	0,48				
Итого:		24,11	26,07	107,92	658,18	0,8	0,5	16,79	0,22	2,3	294,02	457,95	75,32	4,76	4,9	0,03			
Зеленый горошек конс. Порционный	100	3	5,41	1,2	125,3	0,15		3,7		1,06	6,3	10	2,4	0,01				0,01	
Суп картофельный с клетчаткой	250	5	4,9	14,3	110	0,08		10,06	0,3		79,18	121,7	37,82	2,7	3,5	0,01			
Котлета мясная (полуфабрикат высокой степени готовности)	100	13,92	15,85	7,1	246,8	0,09	0,5	0,12	0,06		187,12	273,7	3,76	0,72					
Овощное рагу	200	3,93	4,8	18,16	135,28	0,04				3	82,24	105,11	27,56	1,2	1,4	0,03			
Кисель из п/д конц.	200	1,36	2,82	29,2	116,19			11,78			3,34	5,51	0,79	0,09					
Хлеб ржаной	75	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:		33,19	32,04	118,72	951,37	0,485	0,5	25,66	0,36	4,06	410,98	622,42	104,93	5,11	4,9	0,05			
Сок вишневый		2,8	1,45	5,9	126,75	0,2	0,02	4,72	0,02		49	16	16,38	0,4	1,06				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	9,6	12,6	49,7	263	0,01	0,2	6	0,12	2	141	250	30	2,4	1,02	0,01			
Вафли (пром. произ.)	13	3	1	32,1	123	0,01					26	123	15						
Итого:		12,4	14,05	55,6	389,75	0,21	0,22	10,72	0,14	2	190	266	46,38	2,8	2,08	0,01			
Итого за день:		69,7	72,16	282,24	1999,3	1,495	1,22	53,17	0,72	8,36	895	1346,37	226,63	12,67	11,88	0,09			



Бухгалтер - технолог
Медведева Т.С.

Таблица 1. Пищевая и энергетическая ценность по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) школьников, посещающих образовательные учреждения Зиминского района в возрасте 11-17 лет в 2019-2020гг.

	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:	19,81	22,12	21,86	22,29	20,93	19,79	22,14	22,13	29,71	24,11	22,5	22,5
Жиры	23,73	20,52	22,29	22,85	18,94	24,72	20,37	26,42	23,75	26,07	23,0	23
Углеводы	91,27	86,9	88,23	107,35	96,98	95,04	94,56	94,68	94,53	107,92	95,75	95,75
Ккал	662,36	686,02	682,7	680,7	696,57	644,14	695,47	695,58	680,8	658,18	678,25	678,25
Обед:												35% от сут. нормы
Белки	31,07	31,68	31,5	31,71	30,68	31,34	31,48	31,83	30,42	33,19	31,5	31,5
Жиры	33,43	32,41	32,11	32,04	32	31,37	31,7	32,37	32,57	32,04	32,20	32,2
Углеводы	133,57	134,76	134,04	134	136,85	134,34	134,77	143,93	135,56	118,72	134,05	134,05
Ккал	949,82	939,2	933,69	955,82	939,09	949,6	979,46	949,99	947,44	951,37	949,55	949,55
Полдник:												15% от сут. нормы
Белки	13,8	8,2	18,8	13,5	13,9	13,8	13,7	13,3	13,9	12,4	13,5	13,5
Жиры	13,76	7,9	16,7	16,1	13,4	15,36	15,3	13,8	11,6	14,05	13,80	13,8
Углеводы	58,26	34,2	82,2	58	58,5	55,36	58,2	56,4	58,5	55,6	57,52	57,45
Ккал	409	126	690	405,6	402	409,2	420,2	409,4	408,3	389,75	406,95	406,95
ИТОГО:												75% от сут. нормы
Белки	64,68	62	72,16	67,5	65,51	64,93	67,32	67,26	74,03	69,7	67,5	67,5
Жиры	70,92	60,83	71,1	70,99	64,34	71,45	67,37	72,59	67,92	72,16	69,0	69
Углеводы	283,1	255,86	303,7	299,35	292,33	284,74	287,53	295,01	288,59	282,24	287,25	287,25
Ккал	2021,18	1751,22	2306,39	2042,12	2037,66	2002,94	2095,13	2054,97	2036,54	1999,3	2034,75	2034,75

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



Таблица 2. Содержание микроэлементов и витаминов в рационе питания школьников, посещающих образовательные учреждения Зиминского района (завтрак, обед, полдник) в возрасте 11-17 лет в 2019-2020г.

Витамины	Завтрак:		Обед:		Полдник:		Витамины		Витамины		Итого:		Витамины
	1 день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	среднем за 10 дней	75% от суточной нормы	
B1	0,24	0,265	0,31	0,27	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
B2	0,42	0,35	0,43	0,36	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
C	16,12	18,06	17,98	18,02	17,26	14,9	18,37	20,04	17,42	16,79	17,50	17,5	17,5
A	0,22	0,245	0,26	0,21	0,23	0,22	0,24	0,19	0,21	0,22	0,225	0,225	0,225
Минеральные в-ва		3,2	3,06	3,05	3,01	3,01	3,06	3,4	3	2,9	2,3	3,00	3
Ca	307,32	301,61	317,88	288,93	295,66	296,94	299,73	297,96	300,1	294,02	300,0	300,0	300
P	448,84	436,8	452,77	460,42	424,43	449,91	458,49	458,49	457,95	450,0	450,0	450,0	450
Mg	77,83	74,79	78,37	76,02	86,63	77,82	66,83	66,88	69,5	75,32	75,00	75	75
Fe	4,25	4,362	4,13	3,49	4,01	4,58	3,722	4,18	4,98	4,76	4,25	4,25	4,25
Zn	5	5	3	2,5	2,2	2,5	3,5	3,3	5,11	4,9	3,50	3,5	3,5
I	0	0,02	0,03	0,06	0,05	0,02	0,02	0,02	0,05	0,03	0,030	0,03	0,03
Витамины													35%
B1	0,405	0,345	0,395	0,475	0,535	0,415	0,485	0,875	0,465	0,485	0,49	0,49	0,49
B2	0,58	0,58	0,52	0,59	0,57	0,57	0,59	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56
C	24,44	23,92	24,14	24,27	24,89	23,51	23,97	26,6	25,66	24,50	24,5	24,5	24,5
A	0,31	0,28	0,32	0,3	0,33	0,3	0,3	0,35	0,36	0,315	0,315	0,315	0,315
E	4,5	4,5	4,6	3,9	3,9	4,8	3,068	4,4	4,3	4,06	4,20	4,2	4,2
Минеральные в-ва		423,21	424,5	423,41	417,9	424,92	422,04	411,67	416,69	410,98	420,00	420	420
Ca	177,34	111	180,9	180	179,34	180,8	177,1	179	190	179,9	180	180	180
P	270,14	201	269,69	308	271,06	271,3	270	270	266	269,9	270	270	270
Mg	45,46	19	43,65	60,03	45,66	44,96	44,13	45,68	46,38	45,0	45	45	45
Fe	2,31	2	2,9	2,5	2,3	2,1	2,2	2,8	2,8	2,55	2,55	2,55	2,55
Zn	2,1	1,1	2,06	1,9	2,3	2,08	2,36	2,08	2,10	2,1	2,1	2,1	2,1
I	0,01	0,009	0,08	0,016	0,008	0,01	0,01	0,016	0,01	0,018	0,018	0,018	0,018
Витамины		0,855	0,72	0,955	0,985	0,99	0,975	1,065	1,495	1,05	1,05	1,05	1,05
B1	1,24	0,93	1,4	1,17	1,22	1,24	1,246	1,15	1,22	1,20	1,2	1,2	1,2
B2	50,56	48,28	56,07	52,62	50,43	52,86	54,61	53,17	52,50	52,5	52,5	52,5	52,5
C	0,67	0,525	0,811	0,636	0,74	0,67	0,62	0,72	0,72	0,675	0,675	0,675	0,675
A	9,65	7,56	11,05	8,41	8,71	8,308	9,3	9,18	8,36	9,00	9,00	9,00	9,00
Минеральные в-ва		907,87	837,11	986,52	893,24	902,57	886,73	895,79	895	900,0	900	900	900
Ca	1348,34	1278,32	1384,06	1352,31	1397,45	1325,77	1350,56	1346,37	1350,0	1350,0	1350	1350	1350
P	227,89	198,00	238,40	225,00	228,27	217,10	220,65	220,65	226,63	225,0	225	225	225
Mg	12,68	11,692	14,66	11,91	11,87	13,35	11,982	12,83	12,67	12,75	12,75	12,75	12,75
Fe	12,1	8,9	10,8	9,46	8,6	9,76	10,64	10,28	11,88	10,50	10,5	10,5	10,5
Zn	0,06	0,079	0,15	0,086	0,098	0,09	0,086	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09

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

Сотрудшение Са К Р составляет 1:1,5



08.08.2019
Макарова

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 образовательные учреждения Зиминского района в возрасте 11-17 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
Белки:	19,81	22,12	21,86	22,29	20,93	19,79	22,14	22,13	29,71	24,11	25,0
Жиры	23,73	20,52	22,29	22,85	18,94	24,72	20,37	26,42	23,75	26,07	25,0
Углеводы	91,27	86,9	88,23	107,35	96,98	95,04	94,56	94,68	94,53	107,92	25,00
Ккал	662,36	686,02	682,7	680,7	696,57	644,14	695,47	695,58	680,8	658,18	25,00
Обед:											35
Белки	31,07	31,68	31,5	31,71	30,68	31,34	31,48	31,83	30,42	33,19	35,0
Жиры	33,43	32,41	32,11	32,04	32	31,37	31,7	32,37	32,57	32,04	35,00
Углеводы	133,57	134,76	134,04	134	136,85	134,34	134,77	143,93	135,56	118,72	35,00
Ккал	949,82	939,2	933,69	955,82	939,09	949,6	979,46	949,99	947,44	951,37	35,00
Полдник:											15
Белки	13,8	8,2	18,8	13,5	13,9	13,8	13,7	13,3	13,9	12,4	15,0
Жиры	13,76	7,9	16,7	16,1	13,4	15,36	15,3	13,8	11,6	14,05	15,00
Углеводы	58,26	34,2	82,2	58	58,5	55,36	58,2	56,4	58,5	55,6	15,02
Ккал	409	126	690	405,6	402	409,2	420,2	409,4	408,3	389,75	15,00
ИТОГО:											75
Белки	64,68	62	72,16	67,5	65,51	64,93	67,32	67,26	74,03	69,7	75,0
Жиры	70,92	60,83	71,1	70,99	64,34	71,45	67,37	72,59	67,92	72,16	75,0
Углеводы	283,1	255,86	304,47	299,35	292,33	284,74	287,53	295,01	288,59	282,24	75,02
Ккал	2021,18	1751,22	2306,39	2042,12	2037,66	2002,94	2095,13	2054,97	2036,54	1999,3	75,00

Бухгалтер - технолог

Комитет по образованию Зиминского района

Шаму

Мастихина



Таблица 4. Процентное распределение микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания школьников, посещающих образовательные учреждения Зиминского района (завтрак, обед, полдник) в возрасте 11-17 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
автрак:											
Витамины											
B1	0,24	0,265	0,31	0,27	0,25	0,365	0,27	0,34	0,35	0,8	24,71
B2	0,42	0,35	0,4	0,36	0,43	0,38	0,4	0,4	0,36	0,5	25,00
C	16,12	18,06	17,98	18,02	17,26	14,9	18,37	20,04	17,42	16,79	24,99
A	0,22	0,245	0,26	0,21	0,23	0,22	0,24	0,19	0,21	0,22	24,944
E	3,2	3,06	3,05	3,01	3,01	3,06	3,4	3	2,9	2,3	24,99
Минеральные в-ва											
Ca	307,32	301,61	317,88	288,93	295,66	296,94	299,73	297,96	300,1	294,02	25,0
P	448,84	436,8	452,77	452,29	460,42	424,43	449,91	458,49	458,49	457,95	25,0
Mg	77,83	74,79	78,37	76,02	86,63	77,82	66,83	66,88	69,5	75,32	25,00
Fe	4,25	4,362	4,13	3,49	4,01	4,58	3,722	4,18	4,98	4,76	24,98
Zn	5	3	3	2,5	2,2	2,5	3,5	3,3	5,11	4,9	25,01
I	0	0,02	0,03	0,06	0,05	0,02	0,02	0,02	0,05	0,03	25,000
Обед:											
Витамины											
B1	0,405	0,345	0,395	0,475	0,535	0,415	0,485	0,875	0,465	0,485	34,86
B2	0,58	0,58	0,56	0,52	0,59	0,57	0,57	0,59	0,56	0,5	35,13
C	24,44	23,92	23,59	24,14	24,27	24,89	23,51	23,97	26,6	25,66	35,00
A	0,31	0,28	0,32	0,3	0,3	0,33	0,3	0,3	0,35	0,36	35,000
E	4,5	4,5	4,6	3,9	3,9	4,8	3,068	4,4	4,3	4,06	35,02
Минеральные в-ва											
Ca	423,21	424,5	424,64	423,41	417,9	424,92	422,04	411,67	416,69	410,98	35,00
P	629,36	640,52	629,29	630,33	629,03	630,28	629,35	631,28	628,11	622,42	35,00
Mg	104,6	104,21	105,03	105,33	105,11	104,79	105,31	105,17	105,47	104,93	35,00
Fe	6,12	5,33	7,03	5,52	4,96	6,16	6,16	6,35	6,711	5,11	34,97
Zn	5	4,8	4,8	4,9	4,5	4,9	5,06	5	5,1	4,9	34,97
I	0,05	0,05	0,04	0,01	0,04	0,04	0,05	0,05	0,04	0,05	35,000
Полдник:											
Витамины											
B1	0,21	0,11	0,29	0,21	0,4	0,21	0,22	0,22	0,25	0,21	16,64
B2	0,24	0	0,44	0,29	0,2	0,29	0,276	0,23	0,23	0,22	15,10
C	10	6,3	14,5	10,46	10,64	10,64	10,98	10,6	10,15	10,72	15,00
A	0,14	0	0,231	0,126	0,112	0,19	0,13	0,13	0,15	0,14	14,989
E	1,95	0	3,4	1,5	1,8	1,6	1,84	1,9	1,98	2	14,98
Минеральные в-ва											
Ca	177,34	111	244	180,9	206,61	179,34	180,8	177,1	179	190	15,2
P	270,14	20	519,68	269,69	308	271,06	271,3	270	270	266	15,2
Mg	45,46	16	73,41	43,65	60,03	45,66	44,96	44,13	45,68	46,38	15,5
Fe	2,31	2	3,5	2,9	2,9	2,5	2,1	2,3	2,2	2,8	15,01
Zn	2,1	1,1	3	2,06	1,9	2,3	2,08	1,98	2,36	2,08	14,97
I	0,01	0,009	0,08	0,016	0,008	0,01	0,01	0,016	0,01	0,01	14,917
ИТОГО:											
Витамины											
B1	0,855	0,72	0,995	0,955	1,185	0,99	0,975	1,435	1,065	1,495	76,21
B2	1,24	0,93	1,4	1,17	1,22	1,24	1,246	1,22	1,15	1,22	75,23
C	50,56	48,28	56,07	52,62	52,17	50,43	52,86	54,61	54,18	53,17	74,99
A	0,67	0,525	0,811	0,636	0,642	0,74	0,67	0,62	0,72	0,72	75,044
E	9,65	7,56	11,05	8,41	8,71	9,46	8,308	9,3	9,18	8,36	74,99
Минеральные в-ва											
Ca	907,87	837,11	986,52	893,24	920,17	901,2	902,57	886,73	895,79	895	75,2
P	1348,34	1097,32	1601,74	1352,31	1397,45	1325,77	1350,56	1359,77	1356,6	1346,37	75,2
Mg	227,89	195,00	256,81	225,00	251,77	228,27	217,10	216,18	220,65	226,63	75,5
Fe	12,68	11,692	14,66	11,91	11,87	13,35	11,982	12,83	13,891	12,67	75,02
Zn	12,1	8,9	10,8	9,46	8,6	9,76	10,64	10,26	12,57	11,88	74,99
I	0,06	0,079	0,15	0,086	0,098	0,07	0,09	0,086	0,1	0,09	75,75

Соотношение Ca к P составляет 1:1,5

Мастер

14.08.2019



бухгалтер, технолог
Комитета по образованию Зиминского района
Мастерина Т.С.

Таблица 5: Нормы питания по 10-дневному меню для детей 11-17 лет, посещающих образовательные учреждения Зиминского района в 2019-2020г.

Наименование	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 нормы, г	Суточная норма, г	Отклонение
	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День																								
Хлеб ржаной	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	90,0	120	0,0																																									
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150,0	150,0	200	0,0																																																			
Мука пшеничная	3	58		3	10	3	58																																													20	0,0																																																			
Крупы, Бобовые	46	40		35	40	41	55	35																																		50	-0,3																																																													
Макаронные изделия		57	35		57																																					20	-0,7																																																													
Картофель	121	171	69	140	123	176	156	152	178																																	15	14,9																																																													
Овощи свежие	231	153	185	186	275	434	225	270	213																																	188	-0,1																																																													
Фрукты свежие	160	65	190	160	150	65	120	150	190																																	320	-0,6																																																													
Фрукты сухие	25			25	25		25	25	25																																	185	0,9																																																													
Соки	200	150	200	25	200	150	200	25	200																																	20	0,0																																																													
Мясо	110	56	28	56	61	23	56	79	23																																	78	0,0																																																													
Курица	135	33																																								53	-0,3																																																													
Рыба		52	145					108																																		77	0,4																																																													
Колбаса			75		72		52	25	145																																	19,6	-2,3																																																													
Кисломолочные продукты	190	190	190	358	190	190	190	190	190																																	180	0,0																																																													
Молоко	321	175	210	225	142	154	142	335	280																																	300	-1,5																																																													
Творог				225			225																																			60	-0,3																																																													
Сыр	20					48			20																																	11,8	0,0																																																													
Сметана	11	11	5,5	11																																						10	-0,6																																																													
Масло сливочное	19	26	29	29	19	32	28	26	28																																	35	0,0																																																													
Масло растительное	11	14	8	14	10	22	23	12	8																																	18	0,2																																																													
Яйцо		60				60																																				40	0,0																																																													
Сахар	33	43	31	33	29	33	32	30	36																																	45	0,0																																																													
Кондитерские изделия	25		30	13	25	30		25	30																																	15	-0,7																																																													
Чай		0,6		0,6		0,6		0,6																																		0,4	69,8																																																													
Какао			3				3																																			1,2	0,0																																																													
Дрожжи		7,5					7,5																																			2	0,0																																																													
Соль	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25	5,25																																	7	0,0																																																													



Бухгалтер-технолог
 Комитета по образованию
 администрации Зиминского района
 Маслинина С.В.