

Согласовано

МБОУ «СОШ №4 г. Оса»

Соколова Е. М.

« 01 » сентября 2026 г.



Утверждаю

Директор ООО «ТРАПЕЗА»

Мочалов В. Л.

« 01 » сентября 2026 г.



Утвержденное 10-дневное меню
для организации питания
Муниципальных бюджетных образовательных учреждений
на осенне-зимний период
в возрасте с 12 до 18 лет

Меню составлено на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20, при составлении использовался: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий»/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Издание 4-е дополнено и исправлено – Пермь, 2021 – 410 с. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий»/ сост. Профессор Перевалов А. Я., доцент Коровка Л. С., доцент Тапешкина Н. В., Гришина А. С., Кашина Е. В. 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г.

Адрес: Пермский край, Осинский р-он, г. Оса, ул. Строителей 31

Меню приготавливаемых блюд 12-18 лет Период Осень-зима

сборник рецептур	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Накопительная ведомость по соли и сахару	
1 день											Соль	Сахар
ЗАВТРАК												
2021	229	Каша "Дружба"	250	молоко	124,39	124,39	6,34	0,008	33,66	242,44	0,36	3,6
				крупя рисовая	18,29	18,29						
				крупя пшенная	13,41	13,41						
				сахар	3,6	3,6						
				масло сливочное	6,1	6,1						
				соль иодированная	0,36	0,36						
2021	545	Сдоба обыкновенная	50	Сдоба обыкновенная	50	50	4	1,4	23,9	124	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	484	Кисель из концентрата плодового	200	концентрат киселя	24	24	0	0	15	60	0	0
		Итого завтрак	560				14,9	1,888	102,08	566,84	0,36	3,6
ОБЕД												
2021	1	Салат из белокочанной капусты	100	капуста белокочанная	110	79	1,45	6	8,4	94	0,25	0,5
				морковь	12	9						
				масло растительное	6	6						
				лимонная кислота	5	5						
				сахар	0,5	0,5						
				соль иодированная	0,25	0,25						
2021	113	Суп картофельный с бобовыми	250	горох	20,25	20	6,3	3,58	14,6	115,75	1	0
				картофель	83,25	62,5						
				морковь	12,5	9						
				лук репчатый	12	5						
				томатное пюре	2,5	1,88						
				масло растительное	3,75	3,75						
				соль иодированная	1	1						
2021	348	Тефтели мясные с соусом	100	говядина	74,56	54,44	13,86	9,29	6,57	165,71	0	0
				Хлеб пшеничный	10,11	10,11						
				масло сливочное	2,33	2,33						
				лук репчатый	30,33	25,67						
2021	256	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	68	68	6,66	5,94	35,46	221,4	0,72	0
				масло сливочное	8	8						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
				сахар	10	10						
		Итого обед	930				36,23	25,99	119,89	858,26	1,97	10,5
		ИТОГО день	1490				51,13	27,878	221,97	1425,1	2,33	14,1
2 день												
ЗАВТРАК												
2021	213	Каша гречневая молочная вязкая	250	молоко	117,08	117,08	10,88	9,36	38,8	284,63	0,61	0
				крупя гречневая	60,98	60,98						
				соль иодированная	0,61	0,61						
				масло сливочное	6,1	6,1						
2021	267	Яйцо отварное	40	Яйцо отварное	40	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10

				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого завтрак	550				20,84	14,54	78,12	528,03	0,61	10
ОБЕД												
2021	149	Овощи консервированные (порциями)	100	Огурцы консервир-ые	100	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0
2021	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	картофель	66,75	50,05	2,9	4,15	12,2	97,75	1	0
				морковь	12,5	9						
				макаронные изделия	12,5	12,5						
				лук репчатый	12	5						
				масло растительное	5	5						
				томатное пюре	2,5	8,5						
				соль иодированная	1	1						
2021	372	Котлета куриная с соусом	100	кура	181,43	95,71	20	18	10,71	284,29	0	0
				молоко	28,57	28,57						
2021	377	Картофельное пюре	180	Хлеб пшеничный	22,86	22,86						
				картофель	208,8	145,8	4,86	7,2	10,44	126	0,72	0
				молоко	27	27						
				масло сливочное	8,1	8,1						
				соль иодированная	0,72	0,72						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого обед	930				36,62	30,63	90,11	782,44	1,72	10
		ИТОГО день	1480				57,46	45,17	168,23	1310,47	2,33	20,00

3 день
ЗАВТРАК

2021	139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	молоко	175	175	7,2	8,1	24,63	200	0,49	2,88
				макаронные изделия	75	75						
				масло сливочное	5	5						
				сахар	2,88	2,88						
				соль иодированная	0,49	0,49						
2021	75	Сыр сычужный твердый порциями	10	Сыр сычужный твердый	10	10	2,3	3	0	35,80	0	0
2021	576	Батон нарезной	60	Батон нарезной	60	60	4,5	1,74	30,84	156,6	0	0
2021	582	Печенье сахарное	30	Печенье сахарное	30	30	2,3	2,94	22,32	124,5	0	0
2021	495	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				сахар	10	10						
				лимонная кислота	10	10						
		Итого завтрак	550				16,9	15,88	97,89	600,9	0,49	12,88
ОБЕД												
2021	43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	картофель	84	61,5	2,1	6,3	8,2	98	0	0
				Огурцы консервир-ые	20	16						
				морковь	12	9,3						
				лук репчатый	12	10						
				масло растительное	16	6						
2021	118	Суп крестьянский с крупой	250	капуста белокочанная	37,5	30	2,4	5	8,5	88,5	1	0
				картофель	33,5	25,13						
				морковь	12,5	9						
				лук репчатый	12	7,5						
				крупка пшеничная	10	10						
				масло растительное	5	5						

2021	307	Котлета рыбная с соусом	100	соль иодированная	1	1	14	2,29	10	115,71	0	0
				минтай	98,57	71,43						
				молоко	18,57	18,57						
				яйцо куриное	11,43	10						
				Хлеб пшеничный	20	20						
2021	217	Каша рисовая вязкая	180	масло сливочное	1,43	1,43	4,54	5,72	28,26	182,64	0,43	0
				молоко	91,32	91,32						
				крупа рисовая	27,04	27,04						
2021	574	Хлеб ржаной	40	соль иодированная	0,43	0,43	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40	40						
2021	495	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	60	60						
				смесь сухофруктов	20	20						
				сахар	10	10	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				лимонная кислота	10	10						
		Итого обед	930				31,4	20,49	120,62	792,25	1,43	10
		ИТОГО день	1480				48,3	36,37	218,51	1393,15	1,92	22,88

4 день

ЗАВТРАК

2021	235	Каша пшенная молочная жидкая	250	молоко	121,95	97,56	9,08	9,06	43,56	292,2	0,36	3,6
				крупа пшенная	48,78	48,78						
				масло сливочное	6,1	6,1						
				сахар	3,6	3,6						
2021	573	Хлеб пшеничный	60	соль иодированная	0,36	0,36	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	531	Ватрушка с повидлом	50	Хлеб пшеничный	60	60						
2021	457	Чай с сахаром	200	Ватрушка с повидлом	50	50						
				чай	1	1						
				сахар	15	15	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		Итого завтрак	560									
							20,34	11,97	100,46	590,6	0,36	13,6

ОБЕД

2021	2	Салат витаминный	100	капуста белокочанная	70	50	1,2	5,1	5,5	73	0,3	0
				морковь	30	23						
				яблоки	30	21						
				масло растительное	5	5						
				лимонная кислота	5	5						
2021	100	Рассольник Ленинградский	250	соль иодированная	0,3	0,3	2,63	5,1	13,25	109,5	0,5	0,0
				картофель	100	75						
				морковь	12,5	8,75						
				лук репчатый	6	2,5						
				огурцы соленые	25	12,75						
				крупа перловая	5	4,95						
				масло растительное	5	5						
				соль иодированная	0,5	0,5						
				лавровый лист	0,01	0,01						
2021	347	Котлета мясная Школьная с соусом	100	говядина	55	40	15,3	11	13,3	213	0	0
				кура	100	38						
				молоко	20	20						
				Хлеб пшеничный	17	17						
2021	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	сухари	10	10	10,2	7,63	45,24	290,56	0,43	0
				крупа гречневая	82,37	82,37						
				масло сливочное	6,92	6,92						
				соль иодированная	0,43	0,43						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60						
							4,56	0,48	29,52	140,4	0	0

2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		Итого обед	930	сахар	10	10	37,29	30,01	132,15	946,86	1,23	10
		ИТОГО день	1490				57,63	41,98	232,61	1537,46	1,59	23,6
5 день												
ЗАВТРАК												
2021	282	Запеканка рисовая с творогом	200	крупа рисовая	53,33	53,33	13,47	6,13	52,53	318,67	2	10,67
				творог 5%	53,33	53,33						
				сахар	14,67	14,67						
				яйцо куриное	12,67	10,67						
				сухари	5,33	5,33						
				масло сливочное	6,67	6,67						
				сметана	4	4						
				соль иодированная	2	2						
				ванилин	0,01	0,01						
2021	82	Плоды свежие (Яблоки)	100	Плоды свежие (Яблоки)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0
2021	576	Батон нарезной	60	Батон нарезной	60	60	4,5	1,74	30,84	156,6	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		Итого завтрак	560	сахар	10	10	18,57	8,37	102,47	557,27	2	20,67
ОБЕД												
2021	47	Винегрет овощной	100	картофель	37	27	1,6	6,2	6,6	88	0,3	0
				свекла	25	20						
				огурцы соленные	22	19,8						
				лук репчатый	20	16,8						
				морковь	15	11,7						
				масло растительное	6	6						
				соль иодированная	0,3	0,3						
2021	95	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	свекла	50	40	1,3	4,38	6	68,5	2	0,3
				картофель	26,75	20						
				капуста белокочанная	25	20						
				морковь	15,75	11,25						
				лук репчатый	12	5						
				томатное пюре	7,5	4,75						
				масло растительное	5	5						
				петрушка корень	3,25	2,25						
				лимонная кислота	3,75	3,75						
				сахар	0,3	0,3						
				соль иодированная	2	2						
2021	367	Птица в соусе с томатом	120	кура	209,15	70,28	13,3	15,3	3,1	205	1	0
				бульон куриный	47,15	47,15						
				томатное пюре	7,97	5,15						
				морковь	7,97	6,17						
				лук репчатый	7,97	3,43						
				масло сливочное	7,72	7,72						
				сметана	4,27	4,27						
				мука пшеничная	1,63	1,63						
				чеснок	0,77	0,65						
				соль иодированная	1	1						
2021	385	Рис отварной	180	крупа рисовая	64,8	64,08	4,52	6,52	46,62	263,16	0,72	0
				масло сливочное	8,1	8,1						
				соль иодированная	0,72	0,72						

2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		сахар		10	10							
		Итого обед	950				28,68	33,58	117,18	885,46	4,02	10,3
		ИТОГО день	1510				47,25	41,95	219,65	1442,73	6,02	30,97

6 день

ЗАВТРАК

2021	227	Каша ячневая вязкая	250	молоко	89,63	89,63	8,23	8,1	40,39	269,75	0,48	0
				крупа ячневая	40,61	40,61						
				соль иодированная	0,48	0,48						
				масло сливочное	4,58	4,58						
2021	540	Шанежка с картофелем	50	Шанежка с картофелем	50	50	4,83	4,5	22,75	150,83	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		сахар		10	10							
		Итого завтрак	560				17,82	13,18	101,96	598,98	0,48	10

ОБЕД

2021	1	Салат из белокочанной капусты	100	капуста белокочанная	110	79	1,45	6	8,4	94	0,3	0,75
				морковь	12	9						
				масло растительное	6	6						
				лимонная кислота	5	5						
				сахар	0,75	0,75						
				соль иодированная	0,3	0,3						
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста белокочанная	50	40	1,3	6,05	3,45	59	1	0
				картофель	40	30						
				морковь	12,5	8,75						
				лук репчатый	12	5						
				масло растительное	5	5						
				петрушка корень	3,25	2,25						
				томатное пюре	2,5	1,63						
				соль иодированная	1	1						
2021	371	Кнели из птицы с рисом и соусом	100	курица	176	66	11,5	10,3	5,4	160	0	0
				крупа рисовая	7,5	7,4						
				масло сливочное	3,5	3,5						
2021	256	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	68	68	6,66	5,94	35,46	221,4	0,72	0
				масло сливочное	8	8						
				соль иодированная	0,72	0,72						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
		сахар		10	10							
		лимон		8	7							
		Итого обед	930				28,97	29,47	107,77	797,2	2,02	10,75
		ИТОГО день	1490				46,79	42,65	209,73	1398,18	2,5	20,75

7 день

ЗАВТРАК

2021	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	картофель	66,75	50,05	2,9	4,15	12,2	97,75	1	0
				морковь	12,5	9						
				макаронные изделия	12,5	12,5						
				лук репчатый	12	5						
				масло растительное	5	5						
				томатное пюре	2,5	8,5						

				соль иодированная	1	1						
	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0
2021	580	Вафли	40	Вафли	40	40	1,56	12,24	25	216,4	0	0
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				сахар	10	10						
				лимонная кислота	10	10						
		Итого завтрак	550				9,62	16,97	86,82	539,15	1	10
ОБЕД												
2021	42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	картофель	77	56,2	2,5	6,3	8,3	100	0,25	0
				горошек зеленый(консерв)	40	26						
				лук репчатый	15	12,6						
				масло растительное	6	6						
2021	122	Суп с рыбными консервами	250	соль иодированная	0,25	0,25	9,3	11,4	10,05	180	0,6	0
				картофель	93,25	70						
				консерва рыбная	40	40						
				морковь	20	14,25						
				лук репчатый	9,5	6						
				крупа рисовая	5	4,95						
				масло сливочное	3,75	3,75						
				соль иодированная	0,6	0,6						
2021	348	Тефтели мясные с соусом	100	говядина	74,56	54,44	13,86	9,29	6,57	165,71	0	0
			Хлеб пшеничный	10,11	10,11							
			масло сливочное	2,33	2,33							
			лук репчатый	30,33	25,67							
2021	227	Каша ячневая вязкая	180	молоко	64,53	64,53	6,36	5,83	29,08	194,22	0,43	0
				крупа ячневая	29,24	29,24						
				соль иодированная	0,43	0,43						
				масло сливочное	3,29	3,29						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		Итого обед	930				39,98	34	108,86	900,73	1,28	10
		ИТОГО день	1480				49,60	50,97	195,68	1439,88	2,28	20
8-день												
ЗАВТРАК												
2021	236	Каша рисовая молочная жидкая	250	молоко	126,84	126,84	6,45	8,15	42,23	260	0,36	3,6
				крупа рисовая	37,56	37,56						
				сахар	3,6	3,6						
				соль иодированная	0,36	0,36						
2021	531	Ватрушка с творогом	50	Ватрушка с творогом	50	50	6,5	2,33	18,08	120	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
		Итого завтрак	560				17,71	11,06	99,13	568,4	0,36	13,6
ОБЕД												
2021	149	Овощи консервированные (порциями)	100	Огурцы консервир-ые	100	100	0,8	0,1	1,7	11	0	0
2021	116	Суп из овощей	250	картофель	66,75	50	2	4,53	6,33	74	1	0
				морковь	12,5	9						
				капуста белокочанная	25	20						
				лук репчатый	12	7,5						
				масло растительное	5	5						
				горошек зеленый(консерв)	11,5	7,47						

2021	372	Биточек куриный с соусом	100	соль иодированная	1	1						
				кура	181,43	95,71	20	18	10,71	284,29	0	0
				молоко	28,57	28,57						
2021	377	Картофельное пюре	180	Хлеб пшеничный	22,86	22,86	4,86	7,2	10,44	126	0,72	0
				картофель	208,8	145,8						
				молоко	27	27						
				масло сливочное	8,1	8,1						
				соль иодированная	0,72	0,72						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	495	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				сахар	10	10						
				лимонная кислота	10	10						
		Итого обед	930				36,02	31,01	94,84	802,09	1,72	10
		ИТОГО день	1490				53,73	42,07	193,97	1360,49	2,08	23,6

9 день

ЗАВТРАК

2021	212	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	молоко	95,6	95,6	8,25	8,84	30,93	236,27	0,48	0
				Хлопья "Геркулес"	43,32	43,32						
				масло сливочное	4,88	4,88						
				соль иодированная	0,48	0,48						
2021	470	Йогурт	95	Йогурт	95	95	2,5	0,1	16	75	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2013	496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3,6	3,3	25	144	0	10
				молоко	100	100						
				сахар	10	10						
		Итого завтрак	555				18,91	12,72	101,45	595,67	0,48	10

ОБЕД

2021	26	Салат из свеклы отварной	100	свекла	120	96	1,4	6,1	7,6	54,6	0,25	0
				масло растительное	6	6						
				соль иодированная	0,25	0,25						
2021	123	Суп картофельный с фрикадельками	250	картофель	133,25	99,93	8,95	9,58	7,5	152	1	0
				морковь	12,5	9						
				лук репчатый	12	5						
				масло растительное	2,5	2,5						
				томатное пюре	2,5	2,25						
				соль	1	1						
				фрикадельки мясные	40	40						
2021	347	Котлета мясная Школьная с соусом	100	говядина	55	40	15,3	11	13,3	213	0	0
				кура	100	38						
				молоко	20	20						
				Хлеб пшеничный	17	17						
				сухари	10	10						
2021	256	Макаронные изделия отварные	180	макаронные изделия	68	68	6,66	5,94	35,46	221,4	0,72	0
				масло сливочное	8	8						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	495	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				сахар	10	10						
				лимонная кислота	10	10						
		Итого обед	930				40,67	33,8	129,52	947,8	1,97	10
		ИТОГО день	1485				59,58	46,52	230,97	1543,47	2,45	20

10 день												
ЗАВТРАК												
2021	213	Каша гречневая вязкая	250	молоко	117,08	117,08	10,88	9,36	38,8	284,63	0,41	0
				крупа гречневая	60,98	60,98						
				соль иодированная	0,41	0,41						
				масло сливочное	6,1	6,1						
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	582	Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40	40	3	3,92	29,76	166	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого завтрак	550				18,74	13,86	107,58	631,03	0,41	10
ОБЕД												
2021	2	Салат витаминный	100	капуста белокочанная	70	50	1,2	5,1	5,5	73	0,25	0
				морковь	30	23						
				яблоки	30	21						
				масло растительное	5	5						
				лимонная кислота	5	5						
				соль иодированная	0,25	0,25						
2021	98	Свекольник	250	свекла	80	64	2,33	5,19	10,33	93,25	1	0
				картофель	57,5	43						
				лук репчатый	13,5	5,5						
				морковь	12,5	9						
				масло растительное	5	5						
				лимонная кислота	3,75	3,75						
				томатное пюре	3,25	2						
				соль иодированная	1	1						
				лавровый лист	0,01	0,01						
2021	334	Запеканка картофельная с мясом	250	картофель	275	193,75	28,5	19,63	21,25	375	2,7	0
				говядина	192,5	141,25						
				яйцо куриное	6,25	5,38						
				масло сливочное	5	5						
				сухари	3,75	3,75						
				соль иодированная	1	1						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	484	Кисель из концентрата плодового	200	концентрат киселя	24	24	0	0	15	60	0	0
		Итого обед	900				39,79	31	97,64	824,05	3,95	0
		ИТОГО день	1450				58,53	44,86	205,22	1455,08	4,36	10
		Итого за весь период:	14845				530	420,418	2096,54	14304,01	27,86	205,9
		Среднее значение за период:	1484,5				53,00	42,04	209,65	1430,40	2,786	20,59

Накопительная ведомость завтрак (12-18лет)

наименование продуктов	единица измерения	Расход по дням на 1 человека /Вес в граммах нетто/										общее количество за 10 дней на 1 человека	средний показатель за период
		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день		
Батон нарезной	гр			60		60						120	12
ванилин	гр					0,01						0,01	0,001
Вафли	гр							40				40	4
йогурт	гр									95		95	9,5
какао-порошок	гр									3		3	0,3
картофель	гр							50,05				50,05	5,005
концентрат киселя	гр	24										24	2,4
крупа гречневая	гр		60								60,98	120,98	12,098
крупа пшеничная	гр	13,41			48,78							62,19	6,219
крупа рисовая	гр	18,29				53,33			37,56			109,18	10,918
крупа ячневая	гр						40,61					40,61	4,061
лимон	гр		7				7				7	21	2,1
лимонная кислота	гр			10								10	1
лук репчатый	гр					5						5	0,5
макаронные изделия	гр			75				12,5				87,5	8,75
масло растительное	гр							5				5	0,5
масло сливочное	гр	6,1	6,1	5	6,1	6,67	4,58					45,45	4,545
молоко	гр	124,39	117,08	175	97,56		89,63		126,84	4,8	6,1	1043,18	104,318
морковь	гр							9		195,6	117,08	9	0,9
Печенье сахарное	гр			30							40	70	7
повидло яблочное	гр			12,5								12,5	1,25
сахар	гр	3,6	10	12,88	43,6	20,67	10	10	13,6	10	10	114,35	11,435
сметана	гр					4						4	0,4
соль иодированная	гр	0,36	0,61	0,49	0,36	2	0,48		0,36	0,48	0,41	6,55	0,655
сухари	гр					5,33						5,33	0,533
сухофрукты	гр			20								20	2
сыр сычужный	гр			10								10	1
творог	гр					53,33						53,33	5,333
томатное пюре	гр							8,5				8,5	0,85
хлеб пшеничный	гр	60	60		60		60	60	60	60	60	480	48
хлопья Геркулес	гр									43,32		43,32	4,332
чай	гр	1	1		1	1	1	1	1		1	8	0,8
фрукты	гр					100						100	10
яйцо куриное	гр		40			10,67						50,67	5,067

Накопительная ведомость обед (12-18лет)

наименование продуктов	единица измерения	Расход по дням на 1 человека /Вес в граммах нетто/										общее количество за 10 дней на 1 человека	средний показатель за период
		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день		
говядина	гр	54,44			40			54,44		40	141,25	330,13	33,013
горох	гр	20										20	2
зеленый горошек	гр							26				26	2,6
капуста белокочанная	гр	79		30	50	20	119			99,93	50	447,93	44,793
картофель	гр	62,5	212,05	86,63	75	47	30	126,2	212,05		136,75	988,18	98,818
консерва рыбная	гр							40				40	4
крупа гречневая	гр				91,53							91,53	9,153
крупа перловая	гр				4,95							4,95	0,495
крупа пшеничная	гр			10								10	1
крупа рисовая	гр			30,05		71,2	7,4	4,95				113,6	11,36
крупа ячневая	гр							32,49				32,49	3,249
кура	гр		95,71		38	80,28	66		95,71	38		413,7	41,37
лавровый лист	гр				0,01						0,01	0,02	0,002
лимон	гр		7				7				7	21	2,1
лимонная кислота	гр	5		10	5	3,75	5			10	8,75	47,5	4,75
лук репчатый	гр	30,67	5	17,5	2,5	25,23	5	44,27	5	5	5,5	145,67	14,567
макаронные изделия	гр	68	12,5				68		12,5	68		229	22,9
масло растительное	гр	9,75	5	11	10	11	11	6	5	8,5	10	87,25	8,725
масло сливочное	гр	10,33	9	1,43	7,69	16,72	11,5	9,74	9	8	5	88,41	8,841
минтай	гр			71,43								71,43	7,143
молоко	гр		58,57	120,04	20			71,7	58,57	20		348,88	34,888
морковь	гр	18	9	18,3	31,75	29,12	17,75	14,25	9	9	32	188,17	18,817
мука пшеничная	гр					1,63	2,25					3,88	0,388
огурцы соленные	гр		100	16	12,75	19,8			100			248,55	24,855
петрушка корень	гр					2,25						2,25	0,225
сахар	гр	10,5	10	10	10	10,3	10,75	10	10	10	0	91,55	9,155
свекла	гр					60				96	64	220	22
сметана	гр					4,27						4,27	0,427
соль иодированная	гр	1,97	1,72	1,43	1,23	4,02	2,02	1,28	1,72	1,97	3,95	21,31	2,131
сухари	гр				10					10	3,75	23,75	2,375
сухофрукты	гр			20						20		40	4
томатное пюре	гр	1,88	8,5			9,9	1,63		8,5	2,25	2	34,66	3,466
фрикадельки мясные	гр									40		40	4
хлеб пшеничный	гр	70,11	82,86	80	77	80	60	70,11	82,86	77	60	719,94	71,994
хлеб ржаной	гр	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
чай	гр	1	1		1	1	1	1	1		1	8	0,8
чеснок	гр					0,65						0,65	0,065
яблоки	гр				21						21	42	4,2
яйцо куриное	гр			10							5,38	15,38	1,538