Міністэрства аховы здароўя
Рэспублікі Беларусь

Дзяржаўная ўстанова
«Віцебскі занальны цэнтр
гігіены і эпідэміялогіі»
(Віцебскі занальны ЦГЭ)

вул.Жасткова, д.25, 210015, г.Віцебск
Тэл./факс:36 07 00
E-mail: info@vzcge.by
Р/р BY48BLBB36320300002334001001
Код банка (BIC) BLBBBY2X
Дырэкцыя ААТ «Белінвестбанк» па
Віцебскай вобласці, вул.Леніна, 22,
г.Віцебск

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Витебский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
(Витебский зональный ЦГЭ)

ул.Жесткова, д.25, 210015, г.Витебск
Тел./факс:36 07 00
E-mail: info@vzcge.by
Р/с BY48BLBB36320300002334001001
Код банка (BIC) BLBBBY2X
Дирекция ОАО «Белинвестбанк» по
Витебской области, ул.Ленина, 22,
г.Витебск

№ 03-04/5995 от 01.07.2026

Управляющему учреждения
«Витебский районный центр по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций»
Шугалей О.В.
ул. Октябрьская, 14
210001, г.Витебск

О результатах
санитарно-гигиенической оценки

На № 01-12/528 от 19.06.2026 государственное учреждение «Витебский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует о результатах проведения санитарно-гигиенической оценки примерных двухнедельных рационов питания для учащихся учреждений общего среднего образования Витебского района на летне-осенний период (возраст: 6-10, 11-18 лет).

В ходе рассмотрения установлено: рационы питания разработаны в соответствии с требованиями «Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования», утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 №525.

Срок действия данного заключения до 01.12.2027.

Главный государственный санитарный
врач г.Витебска и Витебского района Н.Я.Красовский

03-04 Юденков 36 07 16

День первый																				
№ пр сб. р-к		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
5	241	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/15	20,85	15,6	31,35	349,5		150/15	20,85	15,6	31,35	349,5		150/15	20,85	15,6	31,35	349,5	
3	411	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	15,2	59,0		200/7	0,24	0,05	15,2	59,0		200/7	0,24	0,05	15,2	59,0	
3	8	Бутерброд с сыром (пошехонский)	40	5,7	7,9	9,7	135		40	5,7	7,9	9,7	135		40	5,7	7,9	9,7	135	
		Итого		**26,79**	**23,55**	**56,25**	**543,5**	**24**		**26,79**	**23,55**	**56,25**	**543,50**	**21,74**		**26,79**	**23,55**	**56,25**	**543,5**	**20,13**
		Обед																		
		Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,0		100	1,1	0,2	3,8	21,0		100	1,1	0,2	3,8	21,0	
26	137	Суп картофельный с макаронными изделиями (масло сливочное)	200	2,2	3,4	15,4	100		200	2,2	3,4	15,4	100		250	2,75	4,25	19,25	125	
17	286	Шницель натуральный рубленый	75	14,5	17,4	7,5	245		100	19,3	23,2	10	326,67		100	19,3	23,2	10	326,67	
2	348	Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	145,5		150	4,5	4,5	21,9	145,5		200	6	6	29,2	194	
9	390	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4		26,6	104		200	0,4		26,6	104		200	0,4		26,6	104	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		30	1,8	0,15	14,1	66		40	2,4	0,2	18,8	88	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		40	3,2	0,2	21	100		40	3,2	0,2	21	100	
		Итого		**25,5**	**25,7**	**95,1**	**709,5**	**30,85**		**32,50**	**32**	**112,8**	**863**	**34,53**		**35,15**	**34,05**	**128,65**	**958,67**	**35,51**
		Полдник																		
к. б/н		Пицца "Звездная"	75	8,49	9,03	27,69	214,79		100	11,32	12,03	36,92	286,38		100	11,32	12,03	36,92	286,38	
		Сок апельсиновый	200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95	
		Груши	150	0,6	0,6	14,7	70,5		150	0,6	0,6	14,7	70,5		200	0,8	0,8	19,6	94	
		Итого		**9,39**	**9,83**	**65,39**	**380,29**	**16,53**		**12,22**	**12,83**	**74,62**	**451,88**	**18,08**		**12,42**	**13,03**	**79,52**	**475,38**	**17,61**
		Итого за день		**61,68**	**59,08**	**216,74**	**1633,29**			**71,51**	**68,03**	**243,67**	**1858,55**			**74,36**	**70,63**	**264,42**	**1977,55**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,96**	**3,51**				**1**	**0,95**	**3,41**				**1**	**0,95**	**3,56**		
		Распределения калорийности		**15,11**	**32,56**	**53,08**				**15,39**	**32,94**	**52,44**				**15,04**	**32,14**	**53,48**		

День второй																				
№ пр сб. р-р		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
36	38	Морковь с сахаром	100	1,3	0,1	11,9	51		100	1,3	0,1	11,9	51		100	1,3	0,1	11,9	51	
12	217	Манник с повидлом	100/15	5,6	4,7	35,2	206		150/20	8,35	7,35	51,5	302		150/20	8,35	7,35	51,5	302	
т.к 7		Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134		200	3,6	2,8	23,4	134		200	3,6	2,8	23,4	134	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		20	1,6	0,1	10,5	50		40	3,2	0,2	21	100	
		Итого		**12,1**	**7,7**	**81**	**441**	**19**		**14,85**	**10,35**	**97,30**	**537**	**21,5**		**16,45**	**10,45**	**107,8**	**587**	**21,7**
		Обед																		
26	28	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,5	5,6	1,7	59		50	0,5	5,6	1,7	59		50	0,5	5,6	1,7	59	
2	103	Борщ с капустой и картофелем со сметаной масло сливочное	200/5	1,75	5,6	9,55	96,3		250/5	2,15	6,75	11,9	117,8		250/5	2,15	6,75	11,9	117,8	
т.к б/н		Биточки "Улыбка"	75	12,48	16,65	8,78	233,87		100	16,64	22,2	11,7	311,82		100	16,64	22,2	11,7	311,82	
9	354	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138		150	3,15	4,95	20,1	138		200	4,2	6,6	26,8	184	
511		Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	17,3	70,4		200	0,14	0,04	17,3	70,4		200	0,14	0,04	17,3	70,4	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		40	2,4	0,2	18,8	88		40	2,4	0,2	18,8	88	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		40	3,2	0,2	21	100		50	4	0,25	26,25	125	
		Итого		**20,82**	**33,04**	**77,33**	**691,57**	**30,07**		**28,18**	**39,94**	**102,50**	**885,02**	**35,40**		**30,03**	**41,64**	**114,45**	**956,02**	**35,41**
		Полдник																		
		Мармелад	40	0,04		32,4	129,76		40	0,04		32,4	129,76		40	0,04		32,4	129,76	
9	415	Молоко кипяченое	200	5,2	5,6	8,6	104		200	5,2	5,6	8,6	104		200	5,2	5,6	8,6	104	
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		200	0,8	0,8	19,6	94		200	0,8	0,8	19,6	94	
		Итого		**5,84**	**6,2**	**55,7**	**304,26**	**13,23**		**6,04**	**6,40**	**60,60**	**327,76**	**13,11**		**6,04**	**6,4**	**60,6**	**327,76**	**12,14**
		Итого за день		**38,76**	**46,94**	**214,03**	**1436,83**			**49,07**	**56,69**	**260,40**	**1749,8**			**52,52**	**58,49**	**282,85**	**1870,78**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**1,21**	**5,52**				**1**	**1,16**	**5,31**				**1**	**1,11**	**5,39**		
		Распределения калорийности		**10,79**	**29,40**	**59,58**				**11,22**	**29,16**	**59,53**				**11,23**	**28,14**	**60,48**		

День третий																					
№ пр сб. р-[		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
27	29	Салат из свежих помидоров и огурцов (сметана)	50	0,7	2,05	1,55	27,5		50	0,7	2,05	1,55	27,5		50	0,7	2,05	1,55	27,5	
3	270	Колбаса отварная	50	5,75	8,35	0,75	101		75	7,63	12,53	1,13	151,5		100	11,5	16,7	1,5	202	
2	348	Каша вязкая пшенная	150	4,05	4,65	23,4	151,5		150	4,05	4,65	23,4	151,5		150	4,05	4,65	23,4	151,5	
т.к3		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96		200	1,4	1	20,2	96		200	1,4	1	20,2	96	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		40	3,2	0,2	21	100		40	3,2	0,2	21	100	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		40	2,4	0,2	18,8	88		40	2,4	0,2	18,8	88	
		Итого		**14,7**	**16,25**	**65,8**	**470**	**20,43**		**19,38**	**20,63**	**86,08**	**615**	**24,58**		**23,25**	**24,8**	**86,45**	**665**	**24,63**
		Обед																		
		Помидоры свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	10,5		100	1,1	0,2	3,8	21,0		100	1,1	0,2	3,8	21,0	
25	135	Суп картофельный с бобовыми (горохом) масло сливочное	200	4,6	3,6	16,2	116		200	4,6	3,6	16,2	116		200	4,6	3,6	16,2	116	
.к б/н		Котлета натуральная рубленная "Нежная"	75	11,78	22,35	4,58	266,25		100	15,7	29,8	6,1	355		100	15,7	29,8	6,1	355	
7	352	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180		150	5,1	4,35	30,3	180		150	5,1	4,35	30,3	180	
371		Напиток яблочный	200	0,16	0,14	12,64	52,46		200	0,16	0,14	12,64	52,46		200	0,16	0,14	12,64	52,46	
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,15	14,1	66		40	2,4	0,2	18,8	88		50	3	0,25	23,5	110	
		Итого		**23,99**	**30,69**	**79,72**	**691,21**	**30**		**29,06**	**38,29**	**87,84**	**812,46**	**32,50**		**29,66**	**38,34**	**92,54**	**834,46**	**30,91**
		Полдник																		
		Сок мультифруктовый	200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95	
б/н		Ватрушка "Белорусская"	75	5,93	4,88	19,65	147,08		75	5,93	4,88	19,65	147,08		75	5,93	4,88	19,65	147,08	
		Банан	150	2,25	0,3	32,7	142,5		150	2,25	0,3	32,7	142,5		200	3	0,4	43,6	190	
		Итого		**8,48**	**5,38**	**75,35**	**384,58**	**16,72**		**8,48**	**5,38**	**75,35**	**384,58**	**15,38**		**9,23**	**5,48**	**86,25**	**432,08**	**16,0**
		Итого за день		**47,17**	**52,32**	**220,87**	**1545,79**			**56,92**	**64,30**	**249,27**	**1811,54**			**62,14**	**68,62**	**265,24**	**1931,54**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**1,11**	**4,68**				**1**	**1,13**	**4,38**				**1**	**1,10**	**4,27**		
		Распределения калорийности		**12,21**	**30,46**	**57,15**				**13**	**31,95**	**55,04**				**12,87**	**31,97**	**54,93**		

День четвертый																							
№ пр	сб. р-ра	Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %			
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс								
24	27	Салат из свежих огурцов (со сметаной)	50	0,55	2,05	1,1	25		50	0,55	2,05	1,1	25		50	0,55	2,05	1,1	25				
4	230	Омлет с сыром	150	18,45	21,15	2,55	273		175	21,46	24,65	2,89	318,04		175	21,46	24,65	2,89	318,04				
2	410	Чай с вареньем клубничным	200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40				
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		30	1,8	0,15	14,1	66		40	2,4	0,2	18,8	88				
14	18	Бутерброд "Осенний"	55	4,2	2,6	9,8	79		55	4,2	2,6	9,8	79		55	4,2	2,6	9,8	79				
		Итого		**24,6**	**25,96**	**33,45**	**461**	**20**		**28,21**	**29,51**	**38,49**	**528**	**21**		**28,81**	**29,56**	**43,19**	**550,04**	**20,37**			
		Обед																					
31	33	Салат "Школьные годы"	100	1,2	5,1	3,5	65		100	1,2	5,1	3,5	65		100	1,2	5,1	3,5	65				
18	126	Рассольник ленинградский со сметаной (масло раст. и слив.) с перловой крупой	200/5	1,55	4,2	11,95	90,3		250/5	1,9	5	14,9	110,3		250/5	1,9	5	14,9	110,3				
17	265	Котлета рыбная "Фантазия" (минтай)	50	8,05	6,3	3,75	103,5		50	8,05	6,3	3,75	103,5		75	12,08	9,45	5,63	155,25				
9	354	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138		200	4,2	6,6	26,8	184		200	4,2	6,6	26,8	184				
6	387	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,2	0,12	21,6	88		200	0,2	0,12	21,6	88		200	0,2	0,12	21,6	88				
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,75	75		50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110				
		Хлеб ржаной	50	4	0,25	26,25	125		50	4	0,25	26,25	125		50	4	0,25	26,25	125				
		Итого		**20,55**	**21,07**	**102,9**	**684,8**	**30**		**22,55**	**23,62**	**120,30**	**785,80**	**31,43**		**26,58**	**26,77**	**122,18**	**837,55**	**31,02**			
		Полдник																					
		Зефир	40	0,39		32	127,96		40	0,39		32	127,96		40	0,39		32	127,96				
		Йогурт фруктовый 3,2%	200	10	6,4	6,4	136		200	10	6,4	6,4	136		200	10	6,4	6,4	136				
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		200	0,8	0,8	19,6	94		200	0,8	0,8	19,6	94				
		Итого		**10,99**	**7**	**53,1**	**334,46**	**14,54**		**11,19**	**7,20**	**58,00**	**357,96**	**14,32**		**11,19**	**7,2**	**58**	**357,96**	**13,26**			
		Итого за день		**56,14**	**54,03**	**189,45**	**1480,26**			**61,95**	**60,33**	**216,79**	**1671,80**			**66,58**	**63,53**	**223,37**	**1745,55**				
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,96**	**3,37**				**1**	**0,97**	**3,50**				**1**	**0,95**	**3,35**					
		Распределения калорийности		**15,17**	**32,85**	**51,19**				**14,82**	**32,48**	**51,87**				**15,26**	**32,76**	**51,19**					

День пятый																					
№ пр сб. р-р		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
9	431	Оладьи с повидлом	150/15	11,4	10,8	69,9	421,5		150/15	11,4	10,8	69,9	421,5		150/15	11,4	10,8	69,9	421,5	
т.к 7		Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134		200	3,6	2,8	23,4	134		200	3,6	2,8	23,4	134	
		Итого		**15**	**13,6**	**93,3**	**555,5**	**24,15**		**15,00**	**13,60**	**93,30**	**555,50**	**22,22**		**15**	**13,6**	**93,3**	**555,5**	**20,57**
		Обед																		
32	34	Салат "Мозаика" со сметаной	50	0,75	2,05	2,05	30		50	0,75	2,05	2,05	30		50	0,75	2,05	2,05	30	
3	105	Борщ с картофелем со сметаной (масло сливочное)	200/5	1,95	6	11,55	108,3		250/5	2,4	7,25	14,4	132,8		250/5	2,4	7,25	14,4	132,8	
5	326	Котлета рубленая из птицы (цыплята-бройлеры)	75	10,8	11,85	10,2	190,5		100	14,4	15,8	13,6	254		100	14,4	15,8	13,6	254	
1	347	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,55	36,45	226,5		150	7,5	5,55	36,45	226,5		200	10	7,4	48,6	302	
369		Напиток "Фантастик" (из апельсинов)	200	0,18	0,12	17,04	70,04		200	0,18	0,12	17,04	70,04		200	0,18	0,12	17,04	70,04	
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,15	14,1	66		50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110	
		Итого		**22,98**	**25,72**	**91,39**	**691,34**	**30,06**		**28,23**	**31,02**	**107,04**	**823,34**	**32,93**		**30,73**	**32,87**	**119,19**	**898,84**	**33,29**
		Полдник																		
		Сок яблочный	200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95	
		Творожок	50	7,25	3,5	9,6	98,9		50	7,25	3,5	9,6	98,9		50	7,25	3,5	9,6	98,9	
		Банан	150	2,25	0,3	32,7	142,5		200	3	0,4	43,6	190		200	3	0,4	43,6	190	
		Итого		**9,8**	**4**	**65,3**	**336,4**	**14,63**		**10,55**	**4,10**	**76,20**	**383,90**	**15,36**		**10,55**	**4,1**	**76,2**	**383,9**	**14,22**
		Итого за день		**47,78**	**43,32**	**249,99**	**1583,24**			**53,78**	**48,72**	**276,54**	**1762,74**			**56,28**	**50,57**	**288,69**	**1838,24**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,91**	**5,23**				**1**	**0,91**	**5,14**				**1**	**0,90**	**5,13**		
		Распределения калорийности		**12,07**	**24,63**	**63,16**				**12,2037**	**24,87**	**62,75**				**12,25**	**24,76**	**62,82**		

День шестой																			
№ пр сб. р-р		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы ,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
317		Салат "Светофорчик" (1-5, 6-8 классы с маслом растительным, 9-11 классы с майонезом)	50	1,44	5,1	2,89	63,16		50	1,46	5,1	3,07	63,98		50	1,46	5,1	3,07	63,98	
519		Оладьи из печени, запеченные с сыром	60	10,7	10,74	3,3	153,24		60	10,7	10,74	3,3	153,24		60	10,7	10,74	3,3	153,24	
7	352	Макаронные изделия отварные	150	5,1	4,35	30,3	180		150	5,1	4,35	30,3	180		200	6,8	5,8	40,4	240	
2	410	Чай с вареньем клубничным	200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		30	1,8	0,15	14,1	66		50	3	0,25	23,5	110	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		20	1,6	0,1	10,5	50		20	1,6	0,1	10,5	50	
		Итого		**20,24**	**20,45**	**66,99**	**530,4**	**23,06**		**20,86**	**20,50**	**71,87**	**553,22**	**22,13**		**23,76**	**22,05**	**91,37**	**657,22**	**24,3**
		Обед																		
		Помидоры свежие (порциями)	100	1,1	0,2	3,8	21,0		100	1,1	0,2	3,8	21,0		100	1,1	0,2	3,8	21,0	
10	116	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) масло сливочное	200/5	1,95	5,8	7,35	90,3		250/5	2,4	7	9,15	110,3		250/5	2,4	7	9,15	110,3	
б/н		Филе из птицы "Смак"	75	17,25	5,85	4,5	111,9		75	17,25	5,85	4,5	111,9		100	23	7,8	6	149,2	
1	347	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,5		200	4,6	5,6	48,4	262		200	4,6	5,6	48,4	262	
511		Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	17,3	70,4		200	0,14	0,04	17,3	70,4		200	0,14	0,04	17,3	70,4	
		Хлеб ржаной	50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110	
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	21	100		40	3,2	0,2	21	100		50	4	0,25	26,25	125	
		Итого		**30,09**	**16,54**	**113,75**	**700,1**	**30,4**		**31,69**	**19,14**	**127,65**	**785,60**	**31,42**		**38,24**	**21,14**	**134,4**	**847,9**	**31,4**
		Полдник																		
9	415	Молоко кипяченое	200	5,2	5,6	8,6	104		200	5,2	5,6	8,6	104		200	5,2	5,6	8,6	104	
б/н		Ватрушка "Белорусская"	75	5,93	4,88	19,65	147,08		75	5,93	4,88	19,65	147,08		75	5,93	4,88	19,65	147,08	
		Груши	150	0,6	0,6	14,7	70,5		200	0,8	0,8	19,6	94		200	0,8	0,8	19,6	94	
		Итого		**11,73**	**11,08**	**42,95**	**321,58**	**13,98**		**11,93**	**11,28**	**47,85**	**345,08**	**13,80**		**11,93**	**11,28**	**47,85**	**345,08**	**12,78**
		Итого за день		**62,06**	**48,07**	**223,69**	**1552,08**			**64,48**	**50,92**	**247,37**	**1683,90**			**73,93**	**54,47**	**273,62**	**1850,2**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,77**	**3,60**				**1**	**0,79**	**3,84**				**1**	**0,74**	**3,70**		
		Распределения калорийности		**15,99**	**27,87**	**57,65**				**15,317**	**27,22**	**58,76**				**15,98**	**26,50**	**59,15**		

День седьмой																					
№ пр сб. р-[		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы ,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
		Огурцы свежие (порциями) парниковые	50	0,35	0,05	0,95	5,5		100	0,7	0,1	1,9	11		100	0,7	0,1	1,9	11	
18	288	Биточки из свинины	75	11,85	6,15	10,5	145,5		75	11,85	6,15	10,5	145,5		100	15,8	8,2	14	194	
2	348	Каша вязкая пшенная	150	4,05	4,65	23,,4	151,5		150	4,05	4,65	23,,4	151,5		150	4,05	4,65	23,,4	151,5	
3	411	Чай с лимоном	200/7	0,24	0,05	15,2	59,0		200/7	0,24	0,05	15,2	59,0		200/7	0,24	0,05	15,2	59,0	
3	8	Бутерброд с сыром (пошехонский)							40	5,7	7,9	9,7	135		40	5,7	7,9	9,7	135	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50													
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		20	1,2	0,1	9,4	44		30	1,8	0,15	14,1	66	
		Итого		**19,29**	**11,1**	**46,55**	**455,5**	**20**		**23,74**	**18,95**	**46,70**	**546**	**21,84**		**28,29**	**21,05**	**54,9**	**616,5**	**22,83**
		Обед																		
26	28	Салат из свежих помидоров (со сметаной)	50	0,75	2,05	1,85	29,5		100	1,5	4,1	3,7	59		100	1,5	4,1	3,7	59	
24	134	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") масло сливочное	200	1,8	3,4	13,2	90		250	2,25	4,25	16,5	112,5		250	2,25	4,25	16,5	112,5	
11	279	Жаркое по-домашнему (свинина) масло сливочное без томат.пасты	60/150	15,36	28,68	22,56	411,6		80/200	20,48	38,24	30,08	548,8		80/200	20,48	38,24	30,08	548,8	
369		Напиток "Фантастик" (из лимонов)	200	0,18	0,12	16,52	68,1		200	0,18	0,12	16,52	68,1		200	0,18	0,12	16,52	68,1	
		Хлеб ржаной	40	2,4	0,2	18,8	88		50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110	
		Итого		**20,49**	**34,45**	**72,93**	**687,2**	**30**		**27,41**	**46,96**	**90,30**	**898,4**	**35,94**		**27,41**	**46,96**	**90,3**	**898,4**	**33,27**
		Полдник																		
т.к. б/н		Пицца "Звездная"	50	5,66	6,02	18,46	143,19		100	11,32	12,03	36,92	286,38		100	11,32	12,03	36,92	286,38	
		Сок грушевый	200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95	
		Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	63		150	1,35	0,3	12,15	63		150	1,35	0,3	12,15	63	
		Итого		**7,31**	**6,52**	**53,61**	**301,19**	**13,10**		**12,97**	**12,53**	**72,07**	**444,38**	**17,78**		**12,97**	**12,53**	**72,07**	**444,38**	**16,46**
		Итого за день		**47,09**	**52,07**	**173,09**	**1443,89**			**64,12**	**78,44**	**209,07**	**1888,8**			**68,67**	**80,54**	**217,27**	**1959,28**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**1,11**	**3,68**				**1**	**1,22**	**3,26**				**1**	**1,17**	**3,16**		
		Распределения калорийности		**13,05**	**32,46**	**47,95**				**13,58**	**37,38**	**44,28**				**14,02**	**37,00**	**44,36**		

День восьмой																			
№ пр сб. р-р		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
		Помидоры свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	10,5		50	0,55	0,1	1,9	10,5		50	0,55	0,1	1,9	10,5	
5	326	Котлета рубленая из птицы (цыплята-бройлеры)	75	10,8	11,85	10,2	190,5		75	10,8	11,85	10,2	190,5		100	14,4	15,8	13,6	254	
1	347	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,45	4,2	36,3	196,5		150	3,45	4,2	36,3	196,5		150	3,45	4,2	36,3	196,5	
2	410	Чай с вареньем клубничным	200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		50	3	0,25	23,5	66		50	3	0,25	23,5	110	
		Итого		**16,2**	**16,31**	**68,4**	**481,5**	**21**		**18,00**	**16,46**	**82,50**	**503,50**	**20**		**21,6**	**20,41**	**85,9**	**611**	**22,63**
		Обед																		
б/н		Салат "Как дома" со сметаной	50	2,98	5,18	1,94	66,5		50	2,98	5,18	1,94	66,5		100	5,96	10,36	3,88	133	
25	135	Суп картофельный с бобовыми (горохом) масло сливочное	200	4,6	3,6	16,2	116		200	4,6	3,6	16,2	116		200	4,6	3,6	16,2	116	
т.к б.н		Рыбные наггетсы	75	12,23	9,3	11,27	177,68		75	12,23	9,3	11,27	177,68		100	16,3	12,4	15,03	236,9	
9	354	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138		200	4,2	6,6	26,8	184		200	4,2	6,6	26,8	184	
15	396	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,3	0	32,4	130		200	0,3	0	32,4	130		200	0,3	0	32,4	130	
		Хлеб ржаной	30	1,8	0,15	14,1	66		50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110	
		Итого		**25,06**	**23,18**	**96,01**	**694,18**	**30,18**		**27,31**	**24,93**	**112,11**	**784,18**	**31,37**		**34,36**	**33,21**	**117,81**	**909,9**	**33,70**
		Полдник																		
		Йогурт фруктовый 3,2%	200	10	6,4	6,4	136		200	10	6,4	6,4	136		200	10	6,4	6,4	136	
		Мармелад	40	0,04		32,4	129,76		40	0,04		32,4	129,76		40	0,04		32,4	129,76	
		Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5		150	0,6	0,6	14,7	70,5		150	0,6	0,6	14,7	70,5	
		Итого		**10,64**	**7**	**53,5**	**336,26**	**14,62**		**10,64**	**7,00**	**53,50**	**336,26**	**13,45**		**10,64**	**7**	**53,5**	**336,26**	**12,45**
		Итого за день		**51,9**	**46,49**	**217,91**	**1511,94**			**55,95**	**48,39**	**248,11**	**1623,94**			**66,6**	**60,62**	**257,21**	**1857,16**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,90**	**4,20**				**1**	**0,86**	**4,43**				**1**	**0,91**	**3,86**		
		Распределения калорийности		**13,73**	**27,67**	**57,65**				**13,78**	**26,82**	**61,11**				**14,34**	**29,38**	**55,40**		

День девятый																					
№ пр сб. р-р		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
		Огурцы свежие (порциями) парниковые	100	0,7	0,1	1,9	11		100	0,7	0,1	1,9	11		100	0,7	0,1	1,9	11	
6	232	Омлет с мясными продуктами (колбаса)	130	14	16,6	2	213		195	21	24,9	3	319,5		195	21	24,9	3	319,5	
т.к3		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	20,2	96		200	1,4	1	20,2	96		200	1,4	1	20,2	96	
3	8	Бутерброд с сыром (пошехонский)	40	5,7	7,9	9,7	135		40	5,7	7,9	9,7	135		40	5,7	7,9	9,7	135	
		Итого		**21,8**	**25,6**	**33,8**	**455**	**19,8**		**28,80**	**33,90**	**34,80**	**561,50**	**22,46**		**28,8**	**33,9**	**34,8**	**561,5**	**21**
		Обед																		
79	84	Салат "Чайка" 1-5 классы масло растительное, 6-11 классы майонез	50	6,6	11,7	1,2	136,5		50	6,25	12,15	1,2	139		50	6,25	12,15	1,2	139	
18	126	Рассольник ленинградский со сметаной (масло раст. и слив.) с перловой крупой	200/5	1,55	4,2	11,95	90,3		250/5	1,9	5	14,9	110,3		250/5	1,9	5	14,9	110,3	
18	288	Котлеты из свинины	100	15,8	8,2	14	194		100	15,8	8,2	14	194		100	15,8	8,2	14	194	
18	363	Капуста тушеная (масло сливочное)	150	3,6	4,8	14,25	114		200	4,8	6,4	19	152		200	4,8	6,4	19	152	
511		Напиток апельсиновый	200	0,14	0,04	17,3	70,4		200	0,14	0,04	17,3	70,4		200	0,14	0,04	17,3	70,4	
		Хлеб ржаной	50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110		50	3	0,25	23,5	110	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		40	3,2	0,2	21	100		40	3,2	0,2	21	100	
		Итого		**32,29**	**29,29**	**92,7**	**765,2**	**33,27**		**35,09**	**32,24**	**110,90**	**875,70**	**35,03**		**35,09**	**32,24**	**110,9**	**875,7**	**32,43**
		Полдник																		
		Творожок	50	7,25	3,5	9,6	98,9		50	7,25	3,5	9,6	98,9		50	7,25	3,5	9,6	98,9	
9	415	Молоко кипяченое	200	5,2	5,6	8,6	104		200	5,2	5,6	8,6	104		200	5,2	5,6	8,6	104	
		Банан	150	2,25	0,3	32,7	142,5		200	3	0,4	43,6	190		200	3	0,4	43,6	190	
		Итого		**14,7**	**9,4**	**50,9**	**345,4**	**15,02**		**15,45**	**9,50**	**61,80**	**392,90**	**15,72**		**15,45**	**9,5**	**61,8**	**392,9**	**14,55**
		Итого за день		**68,79**	**64,29**	**177,4**	**1565,6**			**79,34**	**75,64**	**207,50**	**1830,10**			**79,34**	**75,64**	**207,5**	**1830,1**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,93**	**2,58**				**1**	**0,95**	**2,62**				**1**	**0,95**	**2,62**		
		Распределения калорийности		**17,58**	**36,96**	**45,32**				**17,34**	**37,20**	**45,35**				**17,34**	**37,20**	**45,35**		

День десятый																					
№ пр сб. р-р		Наименование блюда	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %	Норма выхода	Белки, г.	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг. цен-ть, ккал	В %
№	Стр.	**Второй завтрак**	1-5 класс						6-8 классы						9-11 класс					
6	242	Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,65	19,95	25,95	378,9		150/15	23,65	19,95	25,95	378,9		150/15	23,65	19,95	25,95	378,9	
2	410	Чай с вареньем клубничным	200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40		200	0,2	0,06	10,6	40	
14	18	Бутерброд "Осенний"	55	4,2	2,6	9,8	79		55	4,2	2,6	9,8	79		55	4,2	2,6	9,8	79	
		Итого		**28,05**	**22,61**	**46,35**	**497,9**	**21,65**		**28,05**	**22,61**	**46,35**	**497,90**	**20**		**28,05**	**22,61**	**46,35**	**497,9**	**18,44**
		Обед																		
27	29	Салат из свежих помидоров и огурцов (сметана)	50	0,7	2,05	1,55	27,5		50	0,7	2,05	1,55	27,5		50	0,7	2,05	1,55	27,5	
35	149	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5,2	5	17,8	138		250	6,5	6,25	22,25	172,5		250	6,5	6,25	22,25	172,5	
т.к 1.2		Котлета "Кветка" (из цыплят-бройлеров)	75	6,83	9,15	5,47	170,5		100	9,10	12,2	7,29	227,33		100	9,10	12,2	7,29	227,33	
9	354	Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,8	184		200	4,2	6,6	26,8	184		200	4,2	6,6	26,8	184	
369		Напиток "Фантастик" (из апельсинов)	200	0,18	0,12	17,04	70,04		200	0,18	0,12	17,04	70,04		200	0,18	0,12	17,04	70,04	
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,5	50		50	4	0,25	26,25	125		50	4	0,25	26,25	125	
		Хлеб ржаной	20	1,2	0,1	9,4	44		20	1,2	0,1	9,4	44		50	3	0,25	23,5	110	
		Итого		**19,91**	**23,12**	**88,56**	**684,04**	**30**		**25,88**	**27,57**	**110,58**	**850,37**	**34,01**		**27,68**	**27,72**	**124,68**	**916,37**	**33,94**
		Полдник																		
		Сок мультифруктовый	200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95		200	0,3	0,2	23	95	
16	442	Колбасыные, мясные изделия, запеченные в тесте (котлеты)	100	11,6	7,5	32,6	244		100	11,6	7,5	32,6	244		100	11,6	7,5	32,6	244	
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	42		150	1,35	0,3	12,15	63		150	1,35	0,3	12,15	63	
		Итого		**12,8**	**7,9**	**63,7**	**381**	**16,57**		**13,25**	**8,00**	**67,75**	**402**	**16,08**		**13,25**	**8**	**67,75**	**402**	**14,89**
		Итого за день		**60,76**	**53,63**	**198,61**	**1562,94**			**67,18**	**58,18**	**224,68**	**1750,27**			**68,98**	**58,33**	**238,78**	**1816,27**	
		Соотношение Б:Ж:У		**1**	**0,88**	**3,27**				**1**	**0,87**	**3,34**				**1**	**0,85**	**3,46**		
		Распределения калорийности		**15,55**	**30,88**	**50,83**				**15,35**	**29,92**	**51,35**				**15,19**	**28,90**	**52,59**		

В среднем 1-5 классы				
Наименование	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за день	54,21	52,02	208,18	1531,6
Соотношение Б:Ж:У	1	0,96	3,84	
Распределение калорийности	14,16	30,57	54,37	

Распределение энергетической ценности блюд в среднем 1-5 классы				
	ккал.	%		
Завтрак:	489,13	21,27		
Обед:	679,91	29,56		
Полдник	342,54	14,89		

В среднем 6-8 классы				
Наименование	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за день	62,72	61,22	240,42	1775,04
Соотношение Б:Ж:У	1	1,0	3,83	
Распределение калорийности	14,13	31,04	54,18	

Распределение энергетической ценности блюд в среднем 6-8 классы				
	ккал.	%		
Завтрак:	544,07	20,15		
Обед:	845,95	31,33		
Полдник	385,02	14,26		

В среднем 9-11 классы				
Наименование	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за день	66,94	64,14	251,90	1867,67
Соотношение Б:Ж:У	1	1,0	3,76	
Распределение калорийности	14,34	30,91	53,95	

Распределение энергетической ценности блюд в среднем 9-11 классы				
	ккал.	%		
Завтрак:	584,52	21,65		
Обед:	893,38	33,09		
Полдник	389,77	14,44		

Приложение 1 к примерному рациону 1-5 классы. Трехразовое питание. Лето-осень.

Наименование продуктов, группы	норма в гр. нетт	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	
		в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %
Аскорбиновая кислота	0,1	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100	0,05	100
Бобовые	3	0	0	0	0	16	533,333	0	0,00	0	0	0	0	0	0	16	533	0	0	0	0	3,20	106,67
Дрожжи	1	0,75	75	0	0	1,1	110	0	0	2,4	240	1,1	110	0,5	50	0	0	0	0	1,1	110	0,70	70
Какао	0,8	0	0	4	500	0	0	0	0	4	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,80	100
Картофель	120	60	50,0	144	120,21	50	42	188,3	156,88	40	33,3333	24	20,00	184	153,33	178,3	148,54	65	54,2	171	143	110,48	92,1
Колбасные изделия	10	15	150	0	0	50	500	0	0	0	0	0	0	10	100	0	0	33	330	0	0	10,80	108
Кондитерские изделия	20	0	0	55	275	0	0	55	275	15	75	15	75	0	0	55	275	0	0	15	75	21,00	105
Кофейный напиток	1,6	0	0	0	0	8	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	500	0	0	1,60	100
Крахмал картофельный	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1000	0	0	0	0	1,00	100
Крупы	35	47,63	136,086	32,7	93,4	36,4	103,94	4	11,42857	69,3	198,00	51,95	148,4	40,38	115,4	51,9	148,3	4	11,43	24,5	70	36,27	103,6
Лимон. кислота	0,2	0,2	100	0,1	50	0,2	100	0,2	100	0,1	50	0	0	0	0	0	0	0,14	70	0	0	0,09	47,0
Макаронные изделия	10	8	80	0	0	50,9	509,3	0	0	0	0	50,93	509,30	0	0	0	0	0	0	0	0	10,99	109,86
Масло сливочное	13	18	138,5	12,3	94,2	16,4	126,15	7,25	55,77	9,25	71,15	17,9	137,69	15,25	117	14,5	111,54	12,25	94	13	100	13,61	104,7
Масло растительное	12	9	75,0	10,1	83,83	4,5	37,50	18,52	154,33	13,5	112,50	15	125,00	6,5	54,17	17,56	146	13	108,33	11,67	97	11,93	99,4
Молоко и кисломолочные продукты	180	0	0,0	415	230,28	50	28	265,6	147,5722	184,6	102,556	200	111	0	0,0	231,3	128,472	280	155,556	202,3	112,389	182,83	101,57
Мука	30	33,75	112,5	3,75	12,5	38,9	130	0	0	84,6	282	38,92	129,733	22,5	75	3,75	12,50	1,8	6,00	38,46	128,2	26,65	88,82
Мясо	50	81	162,0	28,5	57,00	75	150,0	5	10	0	0	0	0	144,3	288,60	0	0	90,7	181,4	37	74	46,15	92,30
Овощи	150	121,75	81,17	218	145,00	109	72,33	194,5	129,67	90,5	60,33	211	140,67	123	82,00	83	55	324,9	216,60	70,5	47	154,52	103,01
Птица	25	0	0	34,5	138	0	0	0	0	55,5	222	71,25	285	0	0	55,5	222	0	0	50	200	26,68	106,7
Рыба	10	0	0,0	0	0	0	0	44,5	445	0	0	0	0	0	0	62,5	625	0	0	0	0	10,7	107
Сахар	29	41,5	143	45,7	157,6	33	113,69	20	68,97	35,2	121,38	17,97	61,97	31,5	108,62	16	55,17	36,5	125,862	34,55	119,14	31,19	108
Сметана	13	18,75	144	5	38,4615	15	115,385	15	115,3846	15	115,385	17	130,769	10	77	0	0	15	115,385	30,25	232,692	14,10	108,5
Сок	100	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	60	60	0	0	200	200	106	106
Соль	3	4,15	138	3,15	105,00	5,03	167,667	5	166,6667	5,85	195	5,38	179	5,6	186,67	5,38	179	4,85	161,67	4,93	164,3	4,93	164,40
субпродукты	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	1000	0	0,00	0	0	0	0	0		5	100
Сухофрукты	3	35	1166,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,50	117
Сыр	15	22,5	150	0	0	20	133,333	29,57	197,1333	0	0	27	180	5	33	18,89	125,933	15	100,0	17,1	114	15,51	103,37
Творог	32	112,5	352	0	0	0	0	0	0	50	156,25	0	0	0	0	0	0	50	156,25	135	421,875	34,75	108,59
Томатное пюре	3	3,75	125,0	6	200	0	0	0	0	6	200	4	133,333	2,5	83,3333	0	0	9	300	0	0	3,13	104
Фрукты	160	157	98,1	166	103,75	190	118,75	190	118,75	172,5	108	166	103,75	179,5	112,188	150	93,75	166	103,75	122,5	76,5625	165,95	103,72
Хлеб пшеничный	55	55,75	101,36	40	73	29	52,73	54	98,18	19,5	35,5	53,75	98	41	74,5	48	87,27	68	123,64	75,5	137,27	58,45	106
Хлеб ржаной	45	20	44,44	20	44,44	50	111,11	70	155,56	30	66,67	70	155,56	50	111	50	111,11	50	111,11	20	44,44	47	104,44
Чай	0,5	0,9	180	0	0	0	0	0,9	180	0	0	0,9	180	0,9	180	0,9	180	0	0	0,9	180	0,54	108
Яйцо	30	11,5	38,3	6,7	22,3333	13	43,23	106,3	354,47	4,05	13,50	20,97	69,90	0	0,00	17,34	57,80	85	283,333	7,05	23,5	27,19	90,64
майонез		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0,00	
Средний % выполнения			**121,805**		**77,7583**		**120,52**		**89,43**		**95,8**		**123,067**		**67,72**		**131,08**		**100,26**		**87,36**		**102,28**
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			

Приложение 1 к примерному рациону 6-8 классы. трехразовое питание. Лето-осень.

Наименование продуктов, группы	норма в гр. нетто	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	
		в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %
Аскорбиновая кислота	**0,07**	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	**0,07**	**100**
Бобовые	**3**	0	0	0	0	16	533,333	0	0	0	0	0	0	0	0	16	533	0	0	0	0	**3,20**	**106,67**
Дрожжи	**1**	1	100	0	0	1,1	110	0	0	2,4	240	1,1	110	1	100	0	0	0	0	1,1	110	**0,77**	**77**
Какао	**0,8**	0	0	4	500	0	0	0	0	4	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0,80**	**100**
Картофель	**130**	60	46	148,3	114	50	38	246	189	50	38	30	23	240	185	221	170	80	62	171	132	**129,6**	**99,71**
Колбасные изделия	**15**	20	133,333	0	0	75	500	0	0	0	0	0	0	20	133,33	0	0	49,5	330	0	0	**16,45**	**109,67**
Кондитерские изделия	**20**	0	0	60	300	0	0	55	275	15	75	15	75	0	0	55	275	0	0	15	75	**21,50**	**108**
Кофейный напиток	**1,6**	0	0	0	0	8	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	500	0	0	**1,60**	**100**
Крахмал картофельный	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1000	0	0	0	0	**1,00**	**100**
Крупы	**40**	47,63	119	48,05	120	36,38	91	5	13	69,3	173	69,26	173	41,38	103	51,9	130	5	13	28	70	**40,19**	**100,48**
Лимон. кислота	**0,2**	0,2	100	0,13	65	0,2	100	0,2	100	0,13	65	0	0	0	0	0	0	0,18	90	0	0	**0,10**	**52,00**
Макаронные изделия	**10**	8	80	0	0	50,93	509	0	0	0	0	50,93	509	0	0	0	0	0	0	0	0	**10,99**	**109,9**
Масло сливочное	**15**	18	120	14,75	98	16,4	109	9,5	63	10,25	68	20,65	138	23,25	155	16,25	108	14,5	97	14,8	99	**15,84**	**106**
Масло растительное	**12**	12	100	11,56	96	6	50	20,11	168	15	125	10	83	8,5	71	7,5	63	16	133	12,67	106	**11,93**	**99,45**
Молоко и кисломолочные продукты	**200**	0	0	458,5	229	50	25	279,7	140	184,6	92	200	100	0	0	238,8	119	295	148	246,4	123	**195,3**	**97,65**
Мука	**30**	45	150	5	17	38,92	130	0	0	84,6	282	38,92	130	45	150	3,75	13	2,4	8	38,46	128	**30,21**	**100,68**
Мясо	**60**	108	180	38	63	100	167	5	8	0	0	0	0	173,9	290	0	0	90,7	151	37	62	**55**	**92,1**
Овощи	**170**	123	72	237,5	140	158,5	93	200,5	118	103	61	224	132	224,5	132	81,5	48	391,2	230	70,5	41	**181,42**	**106,72**
Птица	**30**	0	0	46	153	0	0	0	0	74	247	71,25	238	0	0	55,5	185	0	0	67	223	**31,38**	**104,6**
Рыба	**10**	0	0	0	0	0	0	44,5	445	0	0	0	0	0	0	62,5	625	0	0	0	0	**10,70**	**107**
Сахар	**29**	42,25	146	49,55	171	32,97	114	20	69	35,5	122	17,97	62	33	114	16	55	38	131	35,05	121	**32,03**	**110,44**
Сметана	**15**	18,75	125	5	33	15	100	15	100	15	100	17	113	20	133	0	0	15	100	30,25	202	**15,10**	**100,7**
Соки	**100**	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	60	60	0	0	200	200	**106**	**106**
Соль	**3,3**	4,63	140	3,9	118	5,53	167,576	5,77	175	6,5	197	6,18	187	7,1	215	4,82	146	5,65	171	5,33	162	**5,54**	**167,91**
Субпродукты	**5**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	**5**	**100**
Сухофрукты	**3**	35	1167	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**3,50**	**116,7**
Сыр	**20**	25	125	0	0	20	100	32,83	164	0	0	27	135	25	125	17	85	15	75	19,5	98	**18,13**	**90,7**
Творог	**32**	112,5	352	0	0	0	0	0	0	50	156	0	0	0	0	0	0	50	156	135	422	**34,8**	**108,59**
Томатное пюре	**3**	5	167	7,5	250	0	0	0	0	1,5	50	5	167	5	167	0	0	12	400	0	0	**3,60**	**120,0**
Фрукты	**200**	157	79	216	108	190	95	240	120	222,5	111	216	108	179,5	90	150	75	216	108	172,5	86	**196**	**98,0**
Хлеб пшеничный	**70**	79,75	114	60	86	52	74	74	106	26	37	73,75	105	41	59	12,5	18	88	126	111,2	159	**61,82**	**88,31**
Хлеб ржаной	**60**	50	83	40	67	80	133	80	133	50	83	80	133	70	117	80	133	50	83	20	33	**60,00**	**100**
Чай	**0,5**	0,9	180	0	0	0	0	0,9	180	0	0	0,9	180	0,9	180	0,9	180	0	0	0,9	180	**0,54**	**108,0**
Яйцо	**33**	12,83	39	10,05	30	14,47	43,8485	123,7	375	4,05	12	20,97	64	0	0	16,23	49	125	379	7,05	21	**33,44**	**101,33**
майонез	**2**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	500	0	0	10	500	0	0	0	0	**2,00**	**100,0**
Средний % выполнения			**131,76**		**89,35**		**127,62**		**95,02**		**98,0**		**142,7**		**88,06**		**130,3**		**112,19**		**92,2**		**109,16**
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			

Приложение 1 к примерному рациону 9-11 классы. Трехразовое питание. Лето-осень.

Наименование продуктов, группы	норма в гр. нетт	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	
		в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %	в гр.	в %
Аскорбиновая кислота	**0,07**	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	0,07	100	**0,07**	**100**
Бобовые	**3**	0	0	0	0	16	533,333	0	0	0	0	0	0	0	0	16	533	0	0	0	0	**3,20**	**106,67**
Дрожжи	**1**	1	100	0	0	1,1	110	0	0	2,4	240	1,1	110	1	100	0	0	0	0	1,1	110	**0,77**	**77**
Какао	**0,8**	0	0	4	500	0	0	0	0	4	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0,80**	**100**
Картофель	**140**	75	54	191	136	50	36	246	176	50	36	30	21	240	171	221	158	85	61	171	122	**135,9**	**97,07**
Колбасные изделия	**20**	20	100	0	0	100	500	0	0	0	0	0	0	20	100	0	0	49,5	247,5	0	0	**18,95**	**94,75**
Кондитерские изделия	**20**	0	0	60	300	0	0	55	275	15	75	15	75	0	0	55	275	0	0	15	75	**21,50**	**108**
Кофейный напиток	**1,6**	0	0	0	0	8	500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	500	0	0	**1,60**	**100**
Крахмал картофельный	**1**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	1000	0	0	0	0	**1,00**	**100**
Крупы	**40**	59,65	149	48,05	120	36,38	91	5	13	92,4	231	69,26	173	41,38	103	51,9	130	5	13	28	70	**43,70**	**109,26**
Лимон. кислота	**0,3**	0,2	67	0,13	43	0,2	67	0,2	67	0,13	43	0	0	0	0	0	0	0,18	60	0	0	**0,10**	**34,67**
Макаронные изделия	**12**	10	83	0	0	50,93	424	0	0	0	0	67,9	566	0	0	0	0	0	0	0	0	**12,88**	**107,4**
Масло сливочное	**16**	20,75	130	16,5	103	16,4	103	9,5	59	12	75	22,4	140	23,25	145	16,25	102	14,5	91	14,8	93	**16,64**	**104**
Масло растительное	**13**	12	92	11,56	89	6	46	22,61	174	15	115	11,5	88	10	77	16	123	16	123	12,67	97	**13,33**	**102,57**
Молоко и кисломолочные продукты	**200**	0	0	466	233	50	25	281,7	141	184,6	92	200	100	0	0	241,7	121	295	148	246,4	123	**196,5**	**98,27**
Мука	**30**	45	150	5	17	38,92	130	0	0	84,6	282	38,92	130	45	150	5	17	2,4	8	38,46	128	**30,33**	**101,1**
Мясо	**65**	108	166	38	58	100	154	7,5	12	0	0	0	0	192,4	296	0	0	107,4	165	37	57	**59**	**90,8**
Овощи	**170**	127,5	75	237,5	140	158,5	93	212	125	103	61	224	132	224,5	132	81,5	48	411,2	242	70,5	41	**185,02**	**108,84**
Птица	**35**	0	0	46	131	0	0	0	0	74	211	95	271	0	0	74	211	0	0	67	191	**35,60**	**101,7**
Рыба	**15**	0	0	0	0	0	0	66,75	445	0	0	0	0	0	0	83,33	556	0	0	0	0	**15,01**	**100**
Сахар	**29**	42,25	146	49,55	171	32,97	114	20	69	35,5	122	17,97	62	33	114	16	55	38	131	35,05	121	**32,03**	**110,44**
Сметана	**15**	18,75	125	5	33	15	100	5	33	15	100	17	113	20	133	0	0	25	167	30,25	202	**15,10**	**100,7**
Соки	**100**	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	200	200	60	60	0	0	200	200	**106**	**106**
Соль	**4,2**	5,43	129	4,15	99	5,78	137,619	5,77	137	7	167	6,43	153	7,4	176	5,78	138	5,9	140	5,33	127	**5,90**	**140,4**
Субпродукты	**5**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	1000	0	0	0	0	0	0	0	0	**5**	**100**
Сухофрукты	**3**	35	1167	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**3,50**	**116,7**
Сыр	**20**	25	125	0	0	20	100	32,83	164	0	0	27	135	25	125	17	85	15	75	19,5	98	**18,13**	**90,7**
Творог	**35**	112,5	321	0	0	0	0	0	0	50	143	0	0	0	0	0	0	50	143	135	386	**34,8**	**99,29**
Томатное пюре	**3**	5	167	7,5	250	0	0	0	0	1,5	50	5	167	5	167	0	0	12	400	0	0	**3,60**	**120,0**
Фрукты	**200**	207	104	216	108	240	120	240	120	222,5	111	216	108	179,5	90	150	75	216	108	172,5	86	**206**	**103,0**
Хлеб пшеничный	**90**	79,75	89	90	100	52	58	76	84	26	29	86	96	48	53	32,67	36	88	98	111,2	124	**68,96**	**76,62**
Хлеб ржаной	**80**	40	50	40	50	90	113	100	125	50	63	100	125	80	100	90	113	50	63	50	63	**69,00**	**86**
Чай	**0,5**	0,9	180	0	0	0	0	0,9	180	0	0	0,9	180	0,9	180	0,9	180	0	0	0,9	180	**0,54**	**108,0**
Яйцо	**33**	12,83	39	10,05	30	14,47	43,8485	124,7	378	4,05	12	22,97	70	0	0	18,33	56	130	394	7,05	21	**34,45**	**104**
майонез	**3**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	333	0	0	10	333	0	0	0	0	**2,00**	**67**
Средний % выполнения			**128,33**		**87,90**		**121,78**		**89,89**		**95,6**		**139,0**		**84,79**		**130,3**		**108,60**		**88,0**		**106,37**
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			