Ведомость контроля за рационом питания для уч-ся от 11 -18 лет
завтрак

№п/п	наименование группы продуктов	норма продуктов	фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков,г на одного питающегося										в среднем за 10 дней	процент выполнения норм
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб пшеничный	50												0.00
2	хлеб ржаной	30												0.00
3	мука пшеничная	5												0.00
4	крупы,бобовые	12.5												0.00
5	макарон. Изд.	5												0.00
6	картофель	63												0.00
7	овощи свежие	100												0.00
8	фрукты свежие	50												0.00
9	фрукты сухие	5												0.00
10	соки	50												0.00
11	мясо	36												0.00
12	рыба	20												0.00
13	колбасные изделия	5												0.00
14	молоко	75												0.00
15	кисломолочные изделия	45												0.00
16	творог	15												0.00
17	сыр	3												0.00
18	сметана	2.5												0.00
19	масло сливочное	8.7												0.00
20	масло растит.	5												0.00
21	яйцо	10												0.00
22	сахар	11												0.00
23	кондит. Изд.	4												0.00
24	чай	0.4												0.00
25	какао	0.3												0.00
26	дрожжи	0.5												0.00
27	соль	1.7												0.00

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав						№ технологической карты
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	энерг. цен. (ккал)	витамин С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕНЬ 1									
завтрак									
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом (до 1 марта)			100	0.95	5.17	12.44	89.11	5.59	№ 16 детский сад питание
Морковь (в свежем виде до 1 марта)	80	64							
яблоки	33	29							
сахар	2	2							
масло растительное	3	3							
Жаркое по домашнему			200	11.6	10.8	19.4	243.7	4.1	№96 сборник Москва
гуляш	44	44							
томат-паста	2	2							
картофель	200.8	156							
морковь	20	16							
лук	20	16.8							
масло сливочное	6	6							
соль	0.4	0.4							
бутерброд с джемом или повидлом			50	1.15	2.7	27.9	119.6		№2 сборник Москва
джем или повидло	11.5	11.5							
масло сливочное	5.5	5.5							
пшеничный хлеб	33	33							
йогурт			150	4.5	2.2	12.7	105		
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	60.3		
кофейный напиток с молоком			200	3.12	2.66	14.18	93.3		№395 сборник Москва
кофейный напиток	3.34	3.34							
сахар	11.1	11.1							
молоко	100	100							
вода питьевая	120	120							
всего за завтрак				23.62	23.9	97.8	711.01		
ДЕНЬ 2									
завтрак									
салат из свеклы с изюмом			100	1.3	2.2	18.3	85.6	0.67	№18 сборник Москва
изюм	12.5	11.7							
сахар	3.3	3.3							
свекла	105	83.3							
масса отварной свеклы		78.3							
масло растительное	3	3							
Омлет с мясными продуктами			200	12.7	13	3.52	218.8		№613 сборник Москва
яйцо	100	100							
молоко	57	57							
колбаса вареная или сосиски	48	47							
масло сливочное	2.8	2.8							
бутерброд с сыром			50	3.7	5.3	16.3	120.5	0.25	№1 сборник Москва
сыр голландский	15.8	13							
или Российский	15.8	13							
масло сливочное	7	7							
пшеничный хлеб	30	30							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	13.2	60.3		
хлеб пшеничный			20	1.5	0.2	9.6	75.6		
чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.6	28.8	80	0.26	№195 сборник Москва
чай	0.3	0.3							
вода питьевая	150	150							

сахар	15	15							
молоко	50	50							
сок яблочный в тетропаке			200	0.5	0	11.7	64		
всего за день				23.4	22.7	101.4	704.8		
ДЕНЬ 3									
завтрак									
Салат из картофеля с солеными огурцами			100	1.37	5.2	8.5	86.6	12	№22 сборник Москва
морковь	25.6	20							
лук репчатый	6.3	5							
масло растительное	5	5							
огурцы соленые	37.5	30							
картофель	54.8	40							
Тефтели мясные			100	6.7	6.96	6.5	107.5	0.08	№287сборник Москва
фарш домашний	65	63							
вода питьевая	10	10							
рис	8.7	8.7							
лук репчатый	22.5	18.7							
масло сливочное	7.5	7.5							
мука пшеничная	6.2	6.2							
соус томатный			30	0.34	1.26	2.4	22.35	0.006	№348 сборник Москва
бульон мясной или вода питьевая	30	30							
масло сливочное	1.35	1.35							
мука пшеничная	1.35	1.35							
морковь	2.25	1.8							
лук репчатый	1.02	0.6							
томат-паста	4.5	4.5							
масло сливочное	0.45	0.45							
сахар	0.3	0.3							
макаронные изделия отварные			180	3.7	5.8	16.9	135.18	30.8	№336 сборник Москва
макаронные изделия	50	50							
масло сливочное	6	6							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	60.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
какао с молоком			200	4.2	3.6	17.2	118.6	1.6	№397 сборник Москва
какао	1.6	1.6							
сахар	11.1	11.1							
молоко	122.2	122.2							
вода питьевая	88.8	88.8							
мармелад			15	0	0.015	11.6	44.4		
всего за завтрак				22.1	23.7	97.8	695.6		
день 4									
завтрак									
салат "Здоровье"			100	2	4.6	7.1	77	3.75	№20 сборник Москва
морковь	40	33							
свекла	40	33							
горошек зеленый консервированный	28	18							
заправка:									
масло растительное	5	5							
кислота лимонная	0.5	0.2							
вода питьевая	12	12							
сахар	1	1							
Рыба, запеченая в сметанном соусе			100	4.2	5.58	2.48	95	0.57	№252 сборник Москва
минтай, потрашеный без головы	67.5	61.25							
масло растительное	3.75	3.75							
сыр Российский	5.38	5							
соус сметанный		45	45	0.6	2.25	2.6	33.3		
сметана	9	9							
мука пшеничная	4	4							

вода питьевая	33.75	33.75							
соль	0.36	0.36							
пюре картофельное			180	2.6	5.7	24.5	124.7	21.7	№321 сборник Москва
картофель	180.5	153.9							
молоко	35.5	35.5							
масло сливочное	6.3	6.3							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	58.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
йогурт			150	4.5	2.2	12.7	105		
кофейный напиток с молоком			200	3.12	2.66	14.18	93.3		№395 сборник Москва
кофейный напиток	3.34	3.34							
сахар	11.1	11.1							
молоко	100	100							
вода питьевая	120	120							
всего за день				22.67	23.74	99.9	706.6		
ДЕНЬ 5									
завтрак									
салат "Школьный"			100	1.5	7.5	5.5	83.3	2.43	№20 сборник Москва
свекла	76.7	61.7							
свекла отварная		60							
лук	4	3.3							
огурцы консервированные	25	20							
горошек зеленый консервированный	15	10							
масло растительное	3	3							
плов из говядины			200	15.2	15.3	34.2	321	0.76	№90 сборник Москва
говядина	100	74							
масса тушеного мяса		47							
или тушенка из говядины	47	47							
рис	52	52							
масло сливочное	8	8							
лук	11	9							
морковь	15	12							
томат-паста	5	5							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	58.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
чай с лимоном и сахаром			200	0.1	0	15.8	54	1.12	№196 сборник Москва
чай	0.2	0.2							
вода питьевая	200	200							
сахар	15	15							
лимон	8	7							
сок яблочный в тетропаке			200	0.5	0	11.7	64		
всего за день				22.9	23.5	103.5	700.6		
ДЕНЬ 6									
Завтрак									
салат из белокочанной капусты с растительным маслом (до 1 марта)			100	1.6	7.09	4.91	90.77	25.76	№13 сборник Москва
капуста белокочанная	100	80							
морковь	20	16							
масло растительное	3	3							
соль пищевая йодированная	1	1							
суп рыбный из консервов			250	12.1	6.6	16.6	150.8	8.02	№44 сборник Москва
консервы из рыбы	40	40							
картофель	100	70							
морковь	20	16							
лук	12.5	10.5							
рис	10	10							
вода питьевая	300	300							
масло сливочное	4	4							
соль йодированная	0.5	0.5							

Бутерброды с маслом			40	2.4	7.5	14.6	136		№1 сборник Москва
масло сливочное	10	10							
пшеничный хлеб	30	30							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	58.3		
хлеб пшеничный			20	1.34	0.14	10.06	48		
апельсин			150	0.3	0	9	40.5		
зефир			25	0.2	0.2	19.5	76		
чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.6	18.8	80	0.26	№195 сборник Москва
чай	0.3	0.3							
вода питьевая	150	150							
сахар	10	10							
молоко	50	50							
всего за день				21.6	23.5	104.6	680.37		
ДЕНЬ 7									
завтрак									
салат из зеленого горошка			100	2.98	3.19	6.25	78.6	11	№10 сборник Москва
горошек зеленый консервированный	126.2	95							
масло растительное	5	5							
котлеты,биточки,шницели рубленные			100	7	7.3	7	144	0.5	№282 сборник Москва
фарш домашний	74	73.7							
лук репчатый	0.75	***0.5***							
пшеничный хлеб	17.5	17.5							
молоко или вода	23.7	23.7							
сухари панировочные	10	10							
масло сливочное	6	6							
сыр твердый	9	9							
рагу овощное			180	3.5	7	15.8	128	8.5	№101 сборник Уфа
картофель	86	60							
морковь	45	36							
лук репчатый	26	22							
капуста белокочанная	55	43							
масло растительное	7	7							
соус томатный		**55**							
бульон	49	49							
масло сливочное	2.3	2.3							
мука пшеничная	2.3	2.3							
морковь	4	3							
лук репчатый	1	0.7							
масло сливочное	1	0.7							
сахар	0.5	0.5							
томат	5.4	5.4							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	58.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
яблоко			150	0.6	0.6	14.7	60.5		
какао с молоком			200	4.2	3.6	17.2	118.6	1.6	№397 сборник Москва
какао	1.6	1.6							
сахар	11.1	11.1							
молоко	122.2	122.2							
вода питьевая	88.8	88.8							
всего за завтрак				23.4	22.4	97.3	708		
ДЕНЬ 8									
завтрак									
огурец свежий долькой			100	0.2	0.1	1.9	11		
борщ с картофелем			250	2.05	4.5	14.1	109.7	8.8	№58 сборник Москва
суп/набор говяжий 50%	40	35							
свекла	51.2	40							
картофель	66.7	50							
морковь	15.7	12.5							
лук	12	10							

томат	7.5	7.5							
масло сливочное	5	5							
сахар	1.5	1.5							
сметана	10	10							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	58.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
сырники из творога			150	11.03	16.06	27.1	250		№231 сборник Москва
творог	153	150							
мука пшеничная	30	30							
яйцо	6	6							
сахар	10.5	10.5							
масло растительное	6	6							
кофейный напиток с молоком			200	3.12	2.66	14.18	93.3		№395 сборник Москва
кофейный напиток	3.34	3.34							
сахар	11.1	11.1							
молоко	100	100							
вода питьевая	120	120							
сок мандориновый в тетропаке			200	0.8	0	9.6	61		
всего за завтрак				22.8	24.07	103.2	703.3		
ДЕНЬ 9									
завтрак									
винегрет овощной			100	0.8	7	5.37	114.6	8.8	№665 сборник Москва
картофель	28.9	20							
свекла	20	15							
морковь	12.6	10							
огурцы соленые	18.8	15							
лук репчатый	18	15							
масло растительное	4	4							
рассольник ленинградский			250	6.3	5.1	15.6	128.7	6.7	№35 сборник Москва
суп/набор говяжий 50%	40	35							
картофель	93.7	75							
крупа перловая	5	5							
морковь	12.5	10							
масло сливочное	7	7							
лук репчатый	6.25	5							
огурцы соленые	27.5	15							
сметана	6.25	6.25							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	12.2	58.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
йогурт сливочный			150	8.5	9	17.7	145		
компот из смеси сухофруктов			200	0.1	0	15.8	104	1.12	№196 сборник Москва
сухофрукты	35	35							
сахар	12	12							
кислота лимонная	0.2	0.2							
				21.35	21.85	91.8	670.6		
ДЕНЬ 10									
завтрак									
салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом			100	1.66	7.09	8.5	72.5	4.8	№196 сборник Москва
свекла	115	92							
чеснок	3.5	3							
масло растительное	4	4							
соль йодированная	0.25	0.25							
Рыба запеченая			100	10.3	7.65	3.8	150	0.8	№247 сборник Москва
минтай потрошенный без головы	100	88							
мука пшеничная	5.4	5.4							
масло растительное	3.6	3.6							
соль поваренная	0.9	0.9							

гречка отварная с овощами			180	4.05	6.5	18.5	156.2	2.3	№60 сборник Москва
гречка	52.9	52.9							
вода питьевая	111.6	111.6							
масло сливочное	7.38	7.38							
морковь	22.5	18							
лук	21.2	18							
хлеб ржаной			30	2.3	0.4	11.2	58.3		
хлеб пшеничный			50	3.35	0.35	25.15	120		
яблоко			150	0.6	0.6	14.7	60.5		
чай с молоком и сахаром			200	1.4	1.5	18.8	80	0.26	№195 сборник Москва
чай	0.2	0.2							
вода питьевая	150	150							
сахар	15	15							
молоко	50	50							
всего за завтрак				23.6	24.09	100.65	697.5		
среднее за 10 дней				22.74	23.35	99.8	697.8		