

Утверждаю:
Директор МБОУ "Сагарчинская СОШ
Акбулакского района
Оренбургской области"

А. А. Жусупова
(приказ № 253 от 28.12.2023)



**Примерное меню
рационального питания
учащихся 7 - 11 лет
для
МБОУ "Сагарчинской средней
общеобразовательной школы
Акбулакского района
Оренбургской области "
на 2023 - 2024 учебный год.**

Наименование сборника рецептов: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7	54-1з
	каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	54-9к
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн
	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82.0	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		570	17.1	16.4	72.1	504.5	
День 2							
завтрак	яйцо отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	54-28з
	рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7	54-6г
	курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	54-25ж
	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн
	хлеб ржаной	15	1.0	0.2	5.0	25.6	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		500	25.0	13.0	63.7	471.9	
День 3							
завтрак	горошек зеленый	20	0.6	0.0	1.2	7.4	54-20з
	омлет натуральный	165	13.9	19.8	3.6	248.1	54-1о
	яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	54-4гн
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		560	20.6	21.9	48.4	472.7	
День 4							
завтрак	каша вязкая молочная ячневая	120	4.3	5.6	20.4	149.4	54-21к
	запеканка из творога	70	13.8	5	10.1	140.6	54-1г
	банан	100	1.5	0.5	21.0	94.5	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн
	джем из абрикосов	10	0.1	0.0	7.2	29.0	Пром. (ГОСТ 31712-2012)
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
итого за завтрак		550	23.5	11.5	86.6	544.8	
День 5							
завтрак	картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г
	котлета рыбная любительская (минтай)	110	14.1	4.5	6.7	123.5	54-14р
	соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5ооус
	кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0	54-23гн
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		530	26.8	14.8	67.8	511.5	
День 6							
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к
	мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35.0	Пром. (ГОСТ 34307-2017)
	какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак		550	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
День 7							
завтрак	икра свеколная	60	1.3	4.3	6.9	71.4	54-15з
	макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3	54-1г
	курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6	54-25ж
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		545	26.3	15.4	66.1	508.2	
День 8							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	16	3.7	4.7	0.0	57.3	54-1з
	каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2	54-20к
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
	кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0	54-23гн
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
итого за завтрак		666	20.7	15.8	80.8	548.6	
День 9							
завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0.0	53.7	54-1з
	омлет натуральный	230	19.4	27.6	5.0	345.8	54-1о
	чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.4	26.8	54-2гн
	хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	итого за завтрак		500	27.1	32.5	34.6	539.3
День 10							
завтрак	икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	54-12з
	картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г
	биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	54-23ж
	соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	54-5ооус
	чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	54-3гн
	хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	Пром. (ГОСТ 31805-2018)	
итого за завтрак		560	25.6	15.2	73.3	532.7	
Среднее значение за период (10 дней)		553.1	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
требования СанПиН2.3/2.4.3590	норма	500	15.4 - 19.3	15.8 - 19.8	67 - 83.8	470 - 587,5	
	допускается отклонение +5%	475 - 525	14,6 - 20,2	15,0 - 20,7	63,7 - 87,9	446,5 - 616,9	
Расчет по неделям	1 неделя	542	22,6	15,5	67,7	501,1	
	2 неделя	564,2	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	

ВНИМАНИЕ! Поля, выделенные жёлтым и голубым цветом не трогать. В поле розового цвета вставляете количество питающихся в январе. В поле голубого цвета все продукты в граммах (миллилитрах), яйца в штуках.

Прием пищи	Наименование блюда	Молоко	молоко сгущенное	Творог, творожные изделия с м.ж. не менее 5%	Сметана с м.ж. не более 15%	Сыр твердый	Фарш говяжий	субпродукты (печень, язык, сердце)	Филе кури	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	Яйно куриные столовое, шт.	Картофель	Овощи, зелень										
													лук репч.	кукуруза	консервы горошек	зеленый горошек	консервы горошки	огурец	помидоры	морковь	капуста белокочанная	тыква	томатная паста (пюре)
1 день																							
Итого за первый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	100.00	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	200.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2 день																							
Итого за второй день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	122.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	67.20	0.00	0.00	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	30.90	0.00	0.00	82.00	0.00		
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	244.00	0.00	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	134.40	0.00	0.00	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00	61.80	0.00	0.00	164.00	0.00		
3 день																							
Итого за третий день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	105.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	211.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00	0.00	0.00	62.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
4 день																							
Итого за четвертый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	66.00	0.00	65.00	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Повторяется в январе 1 раз на 1 чел.	66.00	0.00	65.00	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
5 день																							
Итого за пятый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	176.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	83.30	0.40	206.90	11.00	0.00	0.00	0.00	32.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Повторяется в январе 1 раз на 1 чел.	176.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	83.30	0.40	206.90	11.00	0.00	0.00	0.00	32.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
6 день																							
Итого за шестой день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	234.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Повторяется в январе 1 раз на 1 чел.	234.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
7 день																							
Итого за седьмой день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	0.00	0.00	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	80.70	0.00	0.00	0.00	28.90	0.00	0.00	0.00	37.00	0.00	16.20	61.00	7.50		
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	0.00	0.00	0.00	22.00	0.00	0.00	0.00	161.40	0.00	0.00	0.00	57.80	0.00	0.00	0.00	74.00	0.00	32.40	122.00	15.00		
8 день																							
Итого за восьмой день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	220.00	0.00	0.00	0.00	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	440.00	0.00	0.00	0.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
9 день																							
Итого за девятый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	88.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	176.00	0.00	0.00	0.00	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
10 день																							
Итого за десятый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	79.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.50	0.00	0.00	206.90	13.50	0.00	0.00	0.00	61.00	0.00	16.80	0.00	7.00		
	Повторяется в январе 2 раза на 1 чел.	158.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	135.00	0.00	0.00	413.80	27.00	0.00	0.00	0.00	122.00	0.00	33.60	0.00	14.00		
Итого расход продуктов за январь на 1 чел.		1905.00	0.00	65.00	42.19	103.00	0.00	0.00	430.80	83.30	13.45	620.70	121.80	0.00	62.00	0.00	290.40	0.00	66.00	286.00	29.00		
Количество питающихся в январе		56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	
Необходимо продуктов на январь		106680.00	0.00	3640.00	2362.64	5768.00	0.00	0.00	24124.80	4664.80	753.20	34759.20	6820.80	0.00	3472.00	0.00	16262.40	0.00	3696.00	16016.00	1624.00		

Расчет

экономическим картам 7-11 лет (осенне-зимний период, весенне-летний период)

Количество продуктов (брутто)																												
Фрукты (плоды) свежие (замороженные)					Фрукты (плоды) суше			Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Крупы (злаки), бобовые							Масляные изделия	Мука пшеничная хлебопекарная	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Вафли	Джем из абрикосов	Кисель	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Сахар
											манная	пшеничная	ячневая	рисовая	гречка	геркулес	пшеничная											
сморородина черная	бананы	яблоко	апельсин	манго	сухофрукты	курага	изюм																					
0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	20.33	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.00
0.00	0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	40.66	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	20.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	25.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	8.72	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	7.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	50.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	17.44	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	14.00
0.00	0.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.50	
0.00	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.78	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	15.00	
0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	4.50	0.00	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	10.00	0.00	1.00	0.00	0.00	13.00	
0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	4.50	0.00	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	10.00	0.00	1.00	0.00	0.00	13.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	7.09	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	7.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	7.09	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	7.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	10.20	
0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	10.20	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	3.50	8.00	8.30	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	7.00	16.00	16.60	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	15.40	
0.00	0.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	12.50	
0.00	0.00	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	25.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.29	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	7.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.58	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	14.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	4.43	19.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	7.70	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.20	8.86	38.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	15.40	
0.00	100.00	540.00	0.00	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	360.00	538.00	4.50	50.00	26.60	72.00	95.00	100.00	0.00	74.80	40.30	163.17	65.60	0.00	10.00	0.00	11.00	15.00	149.00	
56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
0.00	5600.00	30240.00	0.00	16800.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20160.00	30128.00	252.00	2800.00	1489.60	4032.00	5320.00	5600.00	0.00	4188.80	2256.80	9137.52	3673.60	0.00	560.00	0.00	616.00	840.00	840.00	8344.00

Сушари папировочные	Дрожжи хлебопекарные	Соль пищевая поваренная йодированная	специи
0,00	0,00	1,50	0,00
0,00	0,00	3,00	0,00
0,00	0,00	1,10	0,00
0,00	0,00	2,20	0,00
0,00	0,00	0,50	0,00
0,00	0,00	1,00	0,00
2,00	0,00	0,77	0,00
2,00	0,00	0,77	0,00
0,00	0,00	1,00	0,00
0,00	0,00	1,00	0,00
0,00	0,00	1,50	0,00
0,00	0,00	1,50	0,00
0,00	0,00	1,63	0,00
0,00	0,00	3,26	0,00
0,00	0,00	0,80	0,00
0,00	0,00	1,60	0,00
0,00	0,00	0,50	0,00
0,00	0,00	1,00	0,00
8,80	0,00	1,80	0,00
17,60	0,00	3,60	0,00
19,60	0,00	18,93	0,00
56	56	56	56
1097,60	0,00	1060,08	0,00

исчет
 в картам 7-11 лет (осенне-зимний период, весенне-летний период)

Количество продуктов (брутто)																														
Фрукты (плоды) свежие (замороженные)				Фрукты (плоды) сушие			Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные	Хлеб ржаной (реально-пшеничный)	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Крупы (злаки), бобовые							Макаронные изделия	Мука пшеничная хлебопекарная	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Вафли	Джем из абрикосов	Кисель	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Сахар	Сухари панировочные	Дрожжи хлебопекарные	Соль пищевая поваренная йодированная
банан	яблоко	апельсин	мандарин	сухофрукты	курага	изюм				манная	пшеничная	ячневая	рисовая	гречка	геркулес	пшеничная														
0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	20.33	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	1.50
0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	40.66	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	3.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	25.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	8.72	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	7.00	0.00	0.00	1.10
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	50.00	0.00	0.00	0.00	72.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	17.44	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	14.00	0.00	0.00	2.20
0.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.50	0.00	0.00	0.50	
0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.78	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	1.00	
100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	4.50	0.00	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	10.00	0.00	1.00	0.00	0.00	13.00	2.00	0.00	0.77	
300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	90.00	13.50	0.00	79.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.10	0.00	0.00	30.00	0.00	3.00	0.00	0.00	39.00	6.00	0.00	2.31	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	7.09	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	7.00	0.00	0.00	1.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	76.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.20	14.18	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	14.00	0.00	0.00	2.00
0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	10.20	0.00	0.00	1.50
0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	60.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	20.40	0.00	0.00	3.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	3.50	8.00	8.30	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	1.63
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	7.00	16.00	16.60	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	15.40	0.00	0.00	3.26
0.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	12.50	0.00	0.00	0.80
0.00	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	25.00	0.00	0.00	1.60
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.29	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	0.50
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.58	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	1.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	4.43	19.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	8.80	0.00	1.80
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	4.43	19.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	8.80	0.00	1.80
300.00	540.00	0.00	400.00	0.00	0.00	0.00	0.00	420.00	626.00	13.50	100.00	79.80	72.00	95.00	100.00	0.00	74.80	40.30	201.27	51.60	0.00	30.00	0.00	12.00	20.00	20.00	184.50	14.80	0.00	21.17
56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
16800.00	30240.00	0.00	22400.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23520.00	35056.00	756.00	5600.00	4468.80	4032.00	5320.00	5600.00	0.00	4188.80	2256.80	11271.12	2889.60	0.00	1680.00	0.00	672.00	1120.00	1120.00	10332.00	828.80	0.00	1185.50

ВНИМАНИЕ! Поля, выделенные жёлтым и голубым цветом не трогать. В поле розового цвета вставляете количество питающихся в марте. В поле голубого цвета все продукты в граммах (миллилитрах), яйца в штуках.

Прием пищи	Наименование блюда	Молоко	молоко сгущенное	Творог, творожные изделия с м.ж. не менее 5%	Сметана с м.ж. не более 15%	Сыр твердый	Фарш говяжий	субпродукты (печень, язык, сердце)	Филе кури	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	Яйцо куриное столовое, шт.	Картофель	Овощи, зелень										Фрукты	
													лук репч.	кукуруза консервированная	горошек консервированный	зеленый горошек консервированный	огурец	помидоры	морковь	капуста белокочанная	томатная паста (шпрот)	свекла	лимон	смородина черная
1 день																								
Итого за первый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	100.00	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 1 раз на 1 чел.	100.00	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
2 день																								
Итого за второй день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	122.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	67.20	0.00	0.00	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 1 раз на 1 чел.	122.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	67.20	0.00	0.00	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82.00	0.00	0.00	
3 день																								
Итого за третий день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	105.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 1 раз на 1 чел.	105.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
4 день																								
Итого за четвертый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	66.00	0.00	65.00	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 1 раз на 1 чел.	66.00	0.00	65.00	2.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
5 день																								
Итого за пятый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	176.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	83.30	0.40	206.90	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 2 раза на 1 чел.	352.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	166.60	0.80	413.80	22.00	0.00	0.00	0.00	0.00	65.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
6 день																								
Итого за шестой день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	234.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 2 раза на 1 чел.	468.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
7 день																								
Итого за седьмой день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	0.00	0.00	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	80.70	0.00	0.00	0.00	28.90	0.00	0.00	0.00	0.00	37.00	0.00	16.20	61.00	7.50	0.00	
	Повторяется в марте 2 раза на 1 чел.	0.00	0.00	0.00	22.00	0.00	0.00	0.00	161.40	0.00	0.00	0.00	57.80	0.00	0.00	0.00	0.00	74.00	0.00	32.40	122.00	15.00	0.00	
8 день																								
Итого за восьмой день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	220.00	0.00	0.00	0.00	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 2 раза на 1 чел.	440.00	0.00	0.00	0.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
9 день																								
Итого за девятый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	88.00	0.00	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Повторяется в марте 2 раза на 1 чел.	176.00	0.00	0.00	0.00	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
10 день																								
Итого за десятый день:	Расход продуктов за 1 день на 1 чел.	79.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.50	0.00	0.00	206.90	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	0.00	16.80	0.00	7.00	0.00	
	Повторяется в марте 1 раз на 1 чел.	79.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.50	0.00	0.00	206.90	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	0.00	16.80	0.00	7.00	0.00	
Итого расход продуктов за март на 1 чел.		1908.50	0.00	65.00	33.19	85.00	0.00	0.00	296.10	166.60	11.15	620.70	106.30	0.00	31.00	0.00	0.00	231.10	0.00	49.20	204.00	22.00	0.00	
Количество питающихся в марте		56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	
Необходимо продуктов на март		106876.00	0.00	3640.00	1858.64	4760.00	0.00	0.00	16581.60	9329.60	624.40	34759.20	5952.80	0.00	1736.00	0.00	0.00	12941.60	0.00	2755.20	11424.00	1232.00	0.00	

Расчет
 по картам 7-11 лет (осенне-зимний период, весенне-летний период)

Количество продуктов (брутто)																													
Фрукты (плоды) свежие (замороженные)				Фрукты (плоды) сухие			Соки фруктовые (овощные), напитки витаминизированные	Хлеб ржаной (ржаное-пшеничный)	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Крупы (злаки), бобовые							Макаронные изделия	Мука пшеничная хлебопекарная	Масло коровье сладосливочное	Масло растительное	Вафли	Джем из абрикосов	Кисель	Чай	Какао-порошок	Кофейный напиток	Сахар	Сухофрукты, папайроны	
бананы	яблоко	апельсин	манго и др.	сухофрукты	курага	изюм				манная	пшеничная	ячневая	рисовая	гречка	геркулес	пшеничная													
0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	20.33	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	20.33	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	25.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	8.72	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	7.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	25.00	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	8.72	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	7.00	0.00	
0.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.50	0.00	
0.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.39	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.50	0.00	
100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	4.50	0.00	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	10.00	0.00	1.00	0.00	0.00	13.00	2.00	
100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	4.50	0.00	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	0.00	0.00	10.00	0.00	1.00	0.00	0.00	13.00	2.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	7.09	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	7.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	76.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.20	14.18	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	14.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	0.00	10.20	0.00	
0.00	0.00	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	60.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	20.40	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	3.50	8.00	8.30	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	74.80	7.00	16.00	16.60	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	15.40	0.00	
0.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	12.50	0.00	
0.00	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	25.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.29	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.58	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	14.00	0.00	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	4.43	19.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	8.80	
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	4.43	19.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	7.70	8.80	
100.00	420.00	0.00	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00	320.00	476.00	4.50	100.00	26.60	36.00	95.00	50.00	0.00	74.80	37.30	150.43	48.60	0.00	10.00	0.00	8.00	15.00	20.00	134.00	10.80	
56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
5600.00	23520.00	0.00	16800.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17920.00	26656.00	252.00	5600.00	1489.60	2016.00	5320.00	2800.00	0.00	4188.80	2088.80	8424.08	2721.60	0.00	560.00	0.00	448.00	840.00	1120.00	7504.00	604.80	

Дрожжи хлебопекарные	Соль пищевая поваренная йодированная	специи
0.00	1.50	0.00
0.00	1.50	0.00
0.00	1.10	0.00
0.00	1.10	0.00
0.00	0.50	0.00
0.00	0.50	0.00
0.00	0.77	0.00
0.00	0.77	0.00
0.00	1.00	0.00
0.00	2.00	0.00
0.00	1.50	0.00
0.00	3.00	0.00
0.00	1.63	0.00
0.00	3.26	0.00
0.00	0.80	0.00
0.00	1.60	0.00
0.00	0.50	0.00
0.00	1.00	0.00
0.00	1.80	0.00
0.00	1.80	0.00
0.00	16.53	0.00
56	56	56
0.00	925.68	0.00

Дни	1 четверть							
	сентябрь			октябрь			ноябрь	
1 день		11.09	25.09		09.10	23.10		20.11
2 день		12.09	26.09		10.10	24.10	07.11	21.11
3 день		13.09	27.09		11.10	25.10	08.11	22.11
4 день		14.09	28.09		12.10	26.10	09.11	23.11
5 день	01.09	15.09	29.09		13.10	27.10	10.11	24.11
6 день	04.09	18.09		02.10	16.10		13.11	27.11
7 день	05.09	19.09		03.10	17.10		14.11	28.11
8 день	06.09	20.09		04.10	18.10		15.11	29.11
9 день	07.09	21.09		05.10	19.10		16.11	30.11
10 день	08.09	22.09		06.10	20.10		17.11	

2 четверть			3 четверть					
декабрь			январь			февраль		
	04.12	18.12		15.01	29.01		12.02	26.02
	05.12	19.12		16.01	30.01		13.02	27.02
	06.12	20.12		17.01	31.01		14.02	28.02
	07.12	21.12		18.01		01.02	15.02	29.02
	08.12	22.12		19.01		02.02	16.02	
	11.12	25.12		22.01		05.02	19.02	
	12.12	26.12	09.01	23.01		06.02	20.02	
	13.12	27.12	10.01	24.01		07.02	21.02	
	14.12	28.12	11.01	25.01		08.02	22.02	
01.12	15.12	29.12	12.01	26.01		09.02		

Для обучающихся 1 классов с 12.02 по 18.02 дополнител

март	
	11.03
	12.03
	13.03
	14.03
01.03	15.03
04.03	18.03
05.03	19.03
06.03	20.03
07.03	21.03
	22.03
<i>эные каникулы</i>	