

Утверждаю : Директора МБОУ
Заводоуспенская СОШ № 23 Е.Е. Зазыкина
«18» января 2022г



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)
Для организации питания обучающихся
МБОУ Заводоуспенская СОШ № 23**

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Перевалова А.Я. Тапешкина Н.В

Дни	№	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества	Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						С 12 лет и старше	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	250/10	5,0	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			Батон	100	3,1	0	33,4	374									
			Итого за завтрак	560	8,2	9,59	69,6	726,7	0,1	0,4	0,0		87,2	163	24,5	1,1	
Обед	104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	3,0	9,3	88,4	0,0	13,6			13,6	128,6	19,2	0,7		
	375	Плов из птицы	250	21,6	18,9	25,9	427,9	0,1	0,01	0,0		34,6		27,8			
		Сок фруктовый	200	0,1	0,6	9,3	74,6	0,1	0,59			13,9	145,8				
		Хлеб пшенич с валежком	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-		-	-	-	-		
		Итого за обед	810	26,6	22,5	77,9	816,9	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5	8,73		
2 день вторник	завтрак	214	Каша манная молочная	250/10	5,9	6,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2	0,4	
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1	
			Батон	100	3,1	0	33,4	374									
			Итого за завтрак	560	12,1	9,9	83,3	766,4	0,1	1,0	12		225,5	381,6	37,3	0,5	
Обед	128	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0	236,8	33,3	2,0		
	377	Пюре картофельное	180	3,9	9,3	23,2	176,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1		
	350	Тефтели из говяд с рисом	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1		
	494	Напиток из чернослива	200	0,2	0,1	19,5	93,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2		

		3 День среда											4 День четверг										
		Завтрак											Обед										
		Хлеб пшеничный с вале	100	3,1	0,0	33,4	226,0																
223	Завтрак	ИТОГО за обед		860	28,1	28,4	115,3	842,5	0,3	9,85	10	171,1	689,0	131,5	8,52								
		Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	250/10	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0	97,5	168,3	31,1	1,1									
		Батон	100	3,1	0	33,4	374																
		Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7									
		ИТОГО за завтрак	560	9,7	9,09	75,8	718,8	0,1	0,4	0	97,8	178,1	35,3	1,8									
123	Обед	Суп с рыбными консервами		250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7		15,2	36,8	0,9									
		Каша гречневая рассыпчатая		180	6,9	3,5	39,6	258,9	0,0	0,0	0,0	18,3	259,3	0,0	4,9								
		372/404 Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным		100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2	74,1	22,2	2,8									
		462 Какао с молоком		200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0	110,6	27,0	0,9									
		Хлеб пшеничный с валежк		100	3,1	0,0	33,4	226,0															
268	Завтрак	ИТОГО за обед		830	41,2	36,08	130,0	1028,9	0,15	13,9	68,2	284,8	741,1	127,7	14,42								
		Омлет натуральный	250/10	11,2	18	3,8	318	0,1	0,5	21,6	102,8	50,3	1,2										
		462 Какао с сахаром и молоком		200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0	110,6	27,0	0,9									
		Батон		100	3,1	0	33,4	374															
		ИТОГО за завтрак	560	16,9	21,3	61,3	826,8	0,1	1,0	33,6	212,2	77,3	2,1										
135	Обед	Суп пюре из разных овощей с гречками		250/30	3,1	4,5	13,7	103,2	0,1	6,9		64,1	21,7	0,7									
		339/404 Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом молочным		100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0	106,4	256,3	26,7	2,65								
		256 Макароны изделия отварные		180	5,3	3,0	35,6	201,3	0,4	0,0	0,0	11,2	125,6	0,0	0,2								
		495 Компот из сухофрукт		200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0	0,3	20,0	0,7									
		Хлеб пшенич с валежк		100	3,1	0,0	33,4	226,0															

9	четверг	Обед	123	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	132,0	0,1	8,0						30,3		17,7			0,7	
			322	Рагу из отварного мяса говядины	250	14,8	16,8	31,9	392,3	0,1	1,3								53,1	213,6	53,1		2,9
9	четверг	Обед	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0						0,3	9,8	4,2			0,7	
			-	Хлеб пшеничный	100	3,1	0,0	33,4	226,0														
9	четверг	Завтрак		ИТОГО за обед	810	21,0	25,89	94,0	816,7	0,2	21,8	0,6	122,7	251,4	107,1	9,2							
			223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	250/10	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,1	1,1	97,5		31,1		
9	четверг	Завтрак	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0						0,3	9,8	4,2			0,7	
				Батон	100	3,1	0	33,4	374														
9	четверг	Завтрак		Итого за завтрак	9,7	9,09	75,8	718,8	0,1	0,4	0,0	97,8	9,8	34,3	1,8								
			95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8							10,8		21,1			0,9
9	четверг	Обед	367	Кура тушенная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,0	0,3	28,3					11,8		9,0			0,8	
			386	Рис припущенный	180	3,9	4,2	42,5	262,1	0,3	0,0	0,0						10,2		0,0			0,2
9	четверг	Обед	495	Компот из с/ф	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0					0,3		20,0			0,7	
				Хлеб пшеничный с валет	100	3,1	0,0	33,4	226,0														
9	четверг	Завтрак		ИТОГО за обед	840	23,1	24,4	112,3	968,7	0,3	12,3	38,3	104,1	99,6	88,1	7,52							
			282	Запеканка рисовая с творогом со стущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	448	0,1	0,5							184,9		36			0,8
9	четверг	Завтрак	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0					0,3	9,8	4,2			0,7	
				Батон	100	3,1	0	33,4	261														
9	четверг	Завтрак		Итого за завтрак	560	37,0	22,32	69,6	765,4	0,1	0,5	0	185,2	9,8	40,2	1,5							
			130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5							27,7		34,6			1,2
9	четверг	Обед	202	Каша гречневая рассыпчат	180	6,3	3,2	34,6	252,9	0,0	0,0	0,0					18,3	259,3	0,0			4,9	
			372/	Биточки(котлеты) из мяса	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0						106,4	256,3	26,7			2,65

10 день пятница																
404	говядины с соусом															
		200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6					
462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6				27,0	0,9
-	Хлеб пшеничс валет	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за обед	830	32,2	30,79	134,1	1058,2	0,15	14,4	31,6		270,0	515,6		88,3	7,8	
217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/10	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,4	0,0		95,6			31,1	0,2	
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12,0		110,6			13,3	0,1	
	Батон	100	3,1	0	33,4	374										
	Итого за завтрак	560	11,4	12,5	88,2	718,9	0,1	0,9	12,0		206,2			44,4	0,3	
128	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	146,9	0,2	0,6			40,0			33,3	2,0	
299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2	0,0	0,1			28,9			14,2	0,5	
377	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	176,3	0,1	5,6			36,5			30,5	1,1	
496	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0		4,5			1,1	0,2	
-	Хлеб пшенич с валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	842,7	1,1	15,15	0,0		146,4			118,8	4,5	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, школы 12 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	1 Школы 11 лет и старше)	2 Школы 11 лет и старше)	3 Школы 11 лет и старше)	4 Школы 11 лет и старше)	5 Школы 11 лет и старше)	6 Школы 11 лет и старше)	7 Школы 11 лет и старше)	8 Школы 11 лет и старше)	9 Школы 11 лет и старше)	10 Школы 11 лет и старше)	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		37,45	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20	
в т.ч. жив., г		4,8	12,3	26,1	11,5	19,6	12,1	11,5	22,8	35,5	13,3	169,5	17,0	
Жиры, г		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21	
в т.ч. раст., г		6,4	6,7	14,5	7,3	15,5	7,3	6,2	10,2	8,7	12,6	95,4	9,5	
Углеводы, г		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69	
Моно- и дисахара, г		28,6	30,0	23,3	22,7	41,8	40,2	17,9	24,1	44,9	37,0	310,5	31,1	
Крахмал, г		94,3	87,1	111,4	104,9	80,4	77,5	69,9	95,6	67,6	102,2	890,9	89,1	
Пищевые волокна, г		5,2	9,6	5,9	12,0	7,4	11,5	5,0	6,8	4,1	11,5	79,0	7,9	
Витамин В1, мг		0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,5	2,9	0,3	
Витамин В2, мг		0,1	0,3	0,4	0,3	0,5	0,3	0,2	0,2	0,6	0,4	3,3	0,3	
Витамин С, мг		35,0	42,8	9,7	46,2	21,6	67,3	13,4	69,0	8,2	46,0	359,2	35,9	
Витамин А, мкг		309,6	351,3	292,4	424,3	255,2	643,4	667,1	297,5	382,4	797,9	4421,1	442,1	
Витамин Е (ток. экв), мг		3,8	4,3	7,6	3,5	5,7	4,9	3,1	5,3	4,0	7,8	50,0	5,0	
Са, мг		75,5	138,8	231,2	121,5	258,0	193,6	67,1	95,0	421,3	148,4	1750,4	175,0	
Р, мг		154,6	370,2	469,1	382,2	465,7	325,7	227,8	314,0	543,5	397,3	3650,1	365,0	
Mg, мг		40,1	105,7	95,7	165,7	129,9	102,9	60,7	78,4	94,4	134,7	1008,2	100,8	
Fe, мг		2,6	5,2	4,2	6,8	4,8	5,2	3,2	3,9	2,9	5,3	44,1	4,4	
Zn, мг														
I, мг														
Ккал		1547,7	1589,9	1747,7	1756,7	1701,2	1502,7	1564	1687,5	1823,6	1561	16482,6	1648,26	