

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, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Перевалова А.Я. Ташешкина Н.В

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				С 7-12 лет	Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	60	3,1	0,0	33,4	261,0	-	-	-		-	-	-	-		
		Итого за завтрак	520	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0		90,2	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 отварной птицы	200	20	17	25	360,3	0,1	0,0	9,0		12,5	186,3	7,3	0,7		
		Сок фруктовый	200	0,1	0,6	9,3	74,6	0	12,8	0,1		67,2		45,8	0,9		
		Хлеб пшенич с валежкой	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-		-	-	-	-		
		ИТОГО за обед	720	25	20,6	77	721,3	0,24	60,4	56,7		176,6	343,9	125,5	8,73		
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	60	3,1	0	33,4	261,0										
		Итого за завтрак	520	12,1	9,9	83,3	653,5	0,1	1,0	12		225,5	381,6	30,5	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		

1 день понедельник

2 день вторник

3 день среда														
377	Пюре картофельное	150	3,9	9,3	23,2	146,3	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
	Хлеб пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198								
	ИТОГО за обед	790	28,6	34,5	133,9	784,5	0,4	29,85	10	1,3	171,1	689,0	131,5	8,52
223	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	60	3,1	0	33,4	261								
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
	ИТОГО за завтрак	520	9,7	9,09	75,8	605,8	0,1	0,4	0		97,8	178,1	35,3	1,8
123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	3,5	39,6	248,9	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	269,5	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 валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0								
	ИТОГО за обед	760	41,9	35,08	129,0	990,5	0,6	13,9	69,0		252,8	725,1	106	10,02
268	Омлет натуральный	230/10	11,2	18	3,8	298,0	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	60	3,1		33,4	261								
	ИТОГО за завтрак	500	16,9	21,3	61,3	693,8	0,1	1,0	33,6		212,2		74,3	2,1
135	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	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	35,6	189,9	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
4 день четверг														
Завтрак														
Обед														

7	5 день пятница	Завтрак	282	Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15	
																		282
Завтрак		ИТОГО за обед	790		790	28,9	24,99	130,1	890,2	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15	
			220/20		220/20	33,8	19,23	26,4	418	0,1	0,5	0,0			184,9	36	0,8	
			200		200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0			0,3	9,8	4,2	0,7
			60		60	3,1	0	34,3	261									
Завтрак		Итого за завтрак	500		500	37	23,32	70,5	735,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	49,2	1,5	
			250/10		250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8				10,8	156,3	21,1	0,9
			200		200	19,0	21,0	16,0	386	0,03	0,0				14,0	196,3	21	2,56
			200		200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,3	0,0	0,1			23,8	227,3	155,5	5,1
Обед		Итого:	60		60	3,1	0,0	33,4	198,0									
			720		720	24,3	29,39	71,9	744	0,43	16	9,1			186,7	615,9	225,4	10,63
			250/10		250/10	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0			86,9	153,2	20,3	0,4
			200		200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0			0,3	9,8	4,2	0,7
Завтрак		Итого за завтрак	60		60	3,1	0	33,4	261									
			520		520	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0			87,2	163	24,5	1,5
			250/10		250/10	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2				26,0	123,6	125,9	1,0
			100		100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0			59,7	215,3	17,7	1,9
Обед	6 день понедельник	Итого за обед	348/404		348/404	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8	34,7		1,2	
			150		150	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0			1,1		0,2	
			200		200	3,1	0,0	33,4	198,0									
			60		60	27,98	31,89	125	762,87	0,28	60	19,0			222,5	424,5	219,1	9,4
Завтрак		Итого за обед	770		770	27,98	31,89	125	762,87	0,28	60	19,0		222,5	424,5	219,1	9,4	
			250/10		250/10	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0,0			102,8	17,2		2,05

10 день пятница	Обед	130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5		27,7	34,6	1,2	
		202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9
		372/ 404	Биточки(котлеты) из мяса говядины с молоч соус	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3		106,4	256,3	26,7	2,65
		462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5		110,6		27,0	0,9
		-	Хлеб пшеничс валет	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-		-	-	-	-
			Итого за обед	760	32,2	30,7 9	131,4	1020,2	0,24	19,8		270,6	528,6	99,1	10,15
		217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/1 0	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,4		95,6		31,1	0,2
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5		110,6		13,3	0,1
			Батон	60	3,1	0	33,4	261							
			Итого за завтрак	520	11,4	12,5	88,2	605,9	0,13	1,5		413,0	113,5	58,3	1,5
		128	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/3 0	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	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6		36,5	30,5	1,1	
		496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05		4,5	1,1	0,2	
		-	Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-		-	-	-	
			ИТОГО за обед	790	28,3	25,6	110,3	784,7	0,38	15,15		146,4	118,8	8,9	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, школы 7-12 лет 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		33,65	40,7	51,6	45,8	64,6	36,18	37,9	32,8	69,2	39,7	452,13	45,21	
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		31,99	44,4	44,17	46,29	53,22	41,48	46,49	39,49	53,02	38,1	438,65	43,86	
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		184,79	217,2	204,8	191,4	173	194,6	155,3	192,1	201	198,5	1912,69	191,26	
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		1371,5	1419	1596,3	1584	1592,7	1376,57	1364,8	1453,5	1773,6	1390,6	14922,57	1492,25	