

Утверждаю Директор МБОУ
Заводоуспенская СОШ № 23

Е.Е. Зазыкина

« 12 » января 2026г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)
Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ Заводоуспенская СОШ № 23
7 – 12 лет**

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

Дни	№ Технологической	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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	
2 день вторник	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	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	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	
	128	Суп гороховый с картофелем и гречками	250	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0	236,8	33,3	2,0		

7	6	5	4	3	2	1	0	0,0	33,4	198,0	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15		
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					
			ИТОГО за обед	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				
Завтрак	457	Запеканка рисовая с творогом со стущенным молоком	220	33,8	19,23	26,4	418	0,1	0,5	0,0	184,9		36	0,8						
			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	60	3,1	0	34,3	261												
			Итого за завтрак	500	37	23,32	70,5	735,4	0,1	0,5	0	185,2	9,8	49,2	1,5					
Обед	95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8	10,8	10,8	156,3	21,1	0,9						
			Рагу из птицы	200	19,0	21,0	16,0	386	0,03	0,0	0,0	14,0	196,3	21	2,56					
			Кисель «Витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80	0,3	20	0,12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
			Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0												
			ИТОГО:	720	24,3	29,39	71,9	744	0,43	16	9,1	186,7	615,9	225,4	10,63					
Завтрак	217	Каша рисовая молоч	250/10	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0,0	102,8	17,2	2,05							
			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	0	33,4	261												
			Итого за завтрак	520	16,9	21,3	61,3	634,3	0,1	1	12	213,4	44,2	3,4						
Обед	123	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	132,0	0,1	8,0	8,0	30,3	17,7	0,7							
			Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,1	1,3		53,1	213,6	53,1	2,9					
			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					
			Хлеб пшеничный	60	3,1	0,0	33,4	198,0												
			Итого за обед	720	21	25,19	94	730,5	0,2	21,8	0,6	122,7	251,4	107,1	9,2					
Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч.	250/10	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0	86,9	153,2	20,3	0,4						
			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					
7	6	5	4	3	2	1	0	0,0	33,4	198,0	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15		

6 день понедельник

5 день пятница

7 день

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 (токоферол), 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	238,0	193,6	67,1	95,0	421,3	148,4	1750,4	175,0	
P, 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	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968221

Владелец Зазыкина Елена Ефимовна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026