

Утверждаю :

Директор МБОУ

Заводоуспенская СОШ № 23

Е.Е. Зазыкина

сентября 2023г



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

**Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ Заводоуспенская СОШ № 23**

с 7 до 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. 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		
1 день понедельник	Завтрак	226	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	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2	0,7			
			60	3,1	0,0	33,4	261,0											
	Обед		520	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0		90,2	163	24,5	1,1			
		104	250/10	1,8	3,0	9,3	88,4	0,0	13,6			13,6	128,6	19,2	0,7			
		375	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 валеэкком	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	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	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1			
			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	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0	236,8	33,3	2,0			
		377	150	3,9	9,3	23,2	146,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1			
		350	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1			
		494	200	0,2	0,1	19,5	93,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2			
			60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-		-	-	-	-			

		9 день четверг																		
Завтрак	419	соусе																		
	386	Рис припущенный	150	3,9	4,2	42,5	262,1	0,3	0,0	0,0	0,0	10,2				0,0			0,2	
	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 вает	60	3,1	0,0	33,4	198													
		ИТОГО за обед	770	23,1	30,4	116,3	847,7	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6			88,1		7,52		
	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	60	3,1	0	33,4	261													
		Итого за завтрак	520	11,4	12,5	88,2	605,9	0,13	1,5	12,1		413,0	113,5			58,3		1,5		
	Обед	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 тушенная 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	0,0	4,5				1,1		0,2			
-		Хлеб пшенич с ваетэк	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	0,0		146,4			118,8		8,9			

10 день пятница																	
Завтрак		282	Запеканка рисовая с творогом со стущ мол	220/20	33,8	19,23	26,4	418	0,1	0,5			184,9		36		0,8
		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	60	3,1	0	33,4	261									
			ИТОГО за завтрак	520	37	22,32	69,6	735,4	0,1	0,5	0		185,2	108,4	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
		202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0		4,9
		372/419	Биточки(котлеты) из мяса говядины с соус томатным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		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	12,0		110,6		27,0		0,9
		-	Хлеб пшеничс валет	60	3,1	0,0	33,4	198,0									
			Итого за обед	760	32,2	30,79	131,4	1020,2	0,24	19,8	32,6		270,6	528,6	99,1		10,15

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	Выполне ние, % 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	