

Утверждаю :

Директор МБОУ

Заводоуспенская СОШ № 23

Е.Е. Зазыкина

« 01 » сентября 2023г



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

**Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ Заводоуспенская СОШ № 23
с 12 лет и старше**

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	№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				С 12 лет и старше	Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Ca	P	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									
	Обед		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	
		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 валетэком	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		
			Хлеб пшеничный с валет	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-		
			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	
3 день среда	Завтрак	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	100	3,1	0	33,4	374									
		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	

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	
	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									
		Итого за завтрак	560	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0,0		87,2	163,0	24,5	1,1	
Обед	100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250/10	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2			26,0	123,6	125,9	1,0	
	348/419	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус томатным	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9	
	380	Капуста тушеная	180	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8		34,7	1,2	
	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	
Завтрак	-	Хлеб пшенич с валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-			-	-	-	-	
		ИТОГО за обед	840	27,18	31,19	105,4	889,0	0,28	60	19,0		222,5	424,5	219,1	9,4	
	217	Каша рисовая молоч	250/10	11,2	18	3,8	238,5	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05	
	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	
Обед		Батон	100	3,1	0	34,3	374									
		Итого за завтрак	560	16,	21,3	62,2	747,3	0,1	1,0	12		213,4		44,2	2,95	
	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	
Обед	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	
	-	Хлеб пшеничный	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-			-	-	-	-	
		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 пшенная молочная с маслом сливоч	250/10	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5		31,1	1,1	
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	374									
		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	
Обед	367	Кура тушеная 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	
	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	-	-			-	-	-	-	
7 день вторник		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	
	Завтрак		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
		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								
		Итого за завтрак	560	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0,0		87,2	163,0	24,5	1,1	
6 день понедельник	100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250/10	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2			26,0	123,6	125,9	1,0	
	348/419	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус томатным	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9	
	380	Капуста тушеная	180	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8		34,7	1,2	
	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	

9 день четверг	Завтрак	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	261							
			Итого за завтрак	560	11,4	12,5	88,2	718,9	0,1	0,9	12,0		206,2	44,4	0,3
	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	180	3,9	9,2	23,5	176,3	0,1	5,6			36,5	30,5	1,1
		496	Напиток из шиповника с витам 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		-					
	10 день пятница	Завтрак		ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	842,7	1,1	15,15	0,0		146,4	118,8
			Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	448	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
			Батон	100	3,1	0	33,4	261							
		Итого за завтрак	560	37,0	22,32	69,6	765,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	40,2	
130		Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7	34,6	1,2	
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
		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	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	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	

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 10дн.	Среднее в день	Выполне ние, % от 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 (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	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	