

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	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												
	Обед		Итого за завтрак	520	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0					90,2	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 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 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	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	
		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 вале	60	3,1	0,0	33,4	198													

		3 день среда															4 день четверг															5 день пятница														
Завтрак																																														
	223	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																	
		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																	
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																	
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	33,9	26,4	112,7	916,5	0,1	5,5	40,3		155,9	259,3	72,8	7,5																	
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																	
339/419		Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом томатным															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																	
		Хлеб пшенич с валетэк															60	3,1	0,0	33,4	198,0																									
		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																	
282		Запеканка рисовая с творогом со стущ мол															220/20	33,8	19,23	26,4	418	0,1	0,5	0,0		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	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																	
95		Борщ со свеж капустой и сметаной															250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8	156,3	21,1	0,9																	
376		Рагу из птицы															200	19,0	21,0	16,0	386	0,03	0,0			14,0	196,3	21	2,56																	
507		Напиток с витаминами															200	0	0	19,0	80	0,3	20	0,12		0		0	0																	

9 день четверг															
	419	соусе													
	386	Рис припущенный	150	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	60	3,1	0,0	33,4	198								
Завтрак		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
Обед		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
	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	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 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	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								
Обед		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 10дн.	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	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190457

Владелец Зазыкина Елена Ефимовна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024