

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
12 лет и старше**

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Перезалова 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	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	100	3,1	0	33,4	374												
			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		
	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 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 валежкой	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 вале́т	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					
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					
			ИТОГО за завтрак	560	9,7	9,09	75,8	718,8	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	180	6,9	3,5	39,6	258,9	0,0	0,0	0,0	18,3	259,3	0,0	4,9					
372/419			Кура тушеная в томатном соусе	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 вале́тэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0												
			ИТОГО за обед	830	41,2	36,08	130,0	1028,9	0,15	13,9	68,2	284,8	741,1	127,7	14,42					
268			Омлет натуральный	250/10	11,2	18	3,8	318	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	100	3,1	0	33,4	374												
			ИТОГО за завтрак	560	16,9	21,3	61,3	826,8	0,1	1,0	33,6	212,2		77,3	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	180	5,3	3,0	35,6	201,3	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 вале́тэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0												

3 День среда

4 День четверг

			ИТОГО за обед	860	28,1	24,19	130,1	929,9	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15
Завтрак	282		Запеканка рисовая с творогом со сгущ. мол	250/20	33,8	19,23	26,4	448	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	100	3,1	0	33,4	374								
			Итого за завтрак	570	37,0	22,32	69,6	878,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	40,2	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	156,3	21,1	0,9
	376		Рагу из птицы	250	21,5	22,6	18,4	439,8								
	507		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 ватетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0								
Завтрак			ИТОГО за обед	810	27,6	29,89	102,5	825,8	0,46	15,3	9,1		186,7	615,9	225,4	10,63
	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
			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
Обед	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
	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								
Завтрак			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 пшеничная 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
	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
	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
Вторник			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

5 День пятница

6 День понедельник

7 День вторник

[illegible]

10 день пятница		витамины															
		витамины															
Завтрак	-	Хлеб пшенич с валежек	100	3,1	0,0	33,4	226,0										
		ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	842,7	1,1	15,15	0,0	146,4	118,8	4,5				
	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	374										
		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 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	180	3,9	9,2	23,5	176,3	0,1	5,6		36,5	30,5	1,1				
	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				
	-	Хлеб пшенич с валежек	100	3,1	0,0	33,4	226,0										
		ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	842,7	1,1	15,15	0,0	146,4	118,8	4,5				

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 10 дн.	Среднее в день	Выполне ние, % от дн. 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 (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		1547,7	1589,9	1747,7	1756,7	1701,2	1502,7	1564	1687,5	1823,6	1561	16482,6	1648,26	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968221

Владелец Зазыкина Елена Ефимовна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026