

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. Топешкина Н.В

Дни	Технологический №	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				С 7-12 лет	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (ккал)	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	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			520	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0			90,2	163	24,5	1,1
	Обед															
		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
			200	0,1	0,6	9,3	74,6	0	12,8	0,1			67,2		45,8	0,9
			60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			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									
			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

3 День среда	Завтрак	350	Тфтели из говяд с рисом	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0		19,9	180,3	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 вает	60	3,1	0,0	33,4	198							
			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
	Завтрак	223	Каша пшениная 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
	Обед	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	
	Завтрак		Хлеб пшеничный с ваетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0							
			ИТОГО за обед	760	41,9	35,08	129,0	990,5	0,6	13,9	69,0	252,8	725,1	106	10,02
		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	
4 День четверг	Завтрак		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 гренками	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	2,65	
	Обед	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	

[illegible]

[illegible]

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	
Мg, 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