

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		
			100	3,1	0	33,4	374											
			560 Итого за завтрак		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			
			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		
			100	3,1	0	33,4	374											
			560 Итого за завтрак		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
5 День пятница	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								
6 День понедельник	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								
7 День вторник	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
			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

[illegible]

10 день пятница																	
		витамины															
Обед	-	Хлеб пшенич с валежек	100	3,1	0,0	33,4	226,0										
	217	ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	842,7	1,1	15,15	0,0	146,4	118,8	4,5				
	465	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				
		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										
Завтрак		Итого за завтрак	560	11,4	12,5	88,2	718,9	0,1	0,9	12,0	206,2	44,4	0,3				
	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	
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		1547,7	1589,9	1747,7	1756,7	1701,2	1502,7	1564	1687,5	1823,6	1561	16482,6	1648,26	