

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, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Перевалова А.Я. Талешкина Н.В

8 день	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 тушенная	180	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8				95,8	34,7		1,2
		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 ватэк	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
	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	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
			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	
95		Борщ со свежей капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8				10,8		21,1		0,9
Обед	367/ 419	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
	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 ватек	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-			-	-	-	-	-
		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	217	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	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
	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
9	Обед	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	150	3,9	9,2	23,5	176,3	0,1	5,6			36,5		30,5		1,1

		10 день пятница												
		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 пшеничный с валиком	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
		282	Запеканка рисовая с творогом со стущ. мол.	250/20	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	4,2	0,7
			Батон	60	3,1	0	33,4	261						
			ИТОГО за завтрак	520	37	22,3	69,6	735,4	0,1	0,5	0	185,2	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
		372/ 419	Биточки (котлеты) из мяса говядины с томатным соусом	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0	106,4	26,7	2,65
		202	Каша гречневая рассыпчат	180	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0	18,3	0,0	4,9
		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 валиком	100	3,1	0,0	33,4	198,0						
			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 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % 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 (токэв), 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	