

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. Тапешкина Н.В



		100	12,9	10,8	9,10	220,0	0,4	29,85	10	1,3	171,1	186,3	28,6	2,1	
3 день среда	350	Тeftели из говяд с рисом	100	12,9	10,8	9,10	220,0	0,4	29,85	10	1,3	171,1	186,3	28,6	2,1
	377	Пюре картофельное	150	3,9	9,3	23,2	146,3	0,1	5,5			128,3	30,5	1,1	
	494	Напиток из чернослива	200	0,2	0,1	19,5	93,3	0,0	0,05	0,0			1,1	0,2	
		Хлеб пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	-	-	-	-
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	
Обед	123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7				36,8	0,9	
	367	Кура тушеная в томатном соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,0	0,3	28,3			9,0	0,8	
	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	
	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	41,9	35,08	129,0	990,5	0,6	13,9	69,0		252,8	725,1	106	10,02	
Завтрак	268	Омлет натуральный	230/10	11,2	18	3,8	298,0	0,1	0,5	21,6			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			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
Обед	135	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/30	3,1	4,5	13,7	103,2	0,1	6,9				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			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	







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	Выполнение, % 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 (токоферол), 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	