

Согласовано:

Директор МКОУ «Талицкая СОШ № 4»



Утверждаю:

Директор ООО «Эконом»



## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед)

Для организации питания обучающихся

на базе МКОУ «Талицкая СОШ № 4»

Сезон: летний

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов.  
2018г Первалова А.Я. Тапешкина Н.В.

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				С 7-12 лет	Б	Ж		У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	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	
		63	Бутерброд на батоне с сыром	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,0</b>	<b>18,6</b>	<b>54,4</b>	<b>595,0</b>	<b>0,13</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>		<b>294</b>	<b>276,5</b>	<b>38,4</b>	<b>2,3</b>	
	2 завтрак		Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
	Обед	-	Помидор или огурец свежий	60	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10	0,5	
		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	
		256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	179,9	0,1	0,0	9,0		12,5	186,3	7,3	0,7	
		368/419	Суфле из птицы с соусом томатным	100	13,55	15,64	5,29	233,2	0,04	1,5	47		44,33	258,36	21,2	1,53	
		459	Напиток «Витошка»	200	0		19	80	0	12,8	0,1		67,2		45,8	0,9	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	-	-	-	-	
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>25,45</b>	<b>22,44</b>	<b>114,89</b>	<b>794,5</b>	<b>0,24</b>	<b>60,4</b>	<b>56,7</b>	<b>1,3</b>	<b>176,6</b>	<b>343,9</b>	<b>125,5</b>	<b>8,73</b>	
	2 День вторник	завтрак	214	Каша манная молочная	200/5	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
69			Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4	
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,6</b>	<b>19,7</b>	<b>76,3</b>	<b>677,0</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>72,0</b>		<b>292,4</b>	<b>515,7</b>	<b>37,3</b>	<b>0,9</b>	

3 день среда	2 завтрак		Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед	1	Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит	60	1,1	6,0	7,3	73,0	0,0	0,7	10,0		39,0	123,6	16,0	0,52	
		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	150	3,9	9,3	23,2	146,3	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	
		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 пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	850	28,6	34,5	133,9	839,0	0,4	29,85	10	1,3	171,1	689,0	131,5	8,52	
	Завтрак	223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200/5	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5	168,3	31,1	1,1	
		63	Бутерброд на батоне с сыром	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
		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	
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	500	13,5	18,19	60,7	587,1	0,13	1,0	0,1		304,6	287,1	49,2	3,0	
	2 завтрак	-	Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
	Обед	42	Салат картофельный с зел гор	60	2,0	6,3	8,3	98	0,0	7,7	0,0		34,6	196,3	19,7	0,52	
		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		
372/ 404		Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным	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 « Витошка»	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	-	-			-	-	-	-		
		<b>ИТОГО за обед</b>	820	41,9	35,08	129,0	1088,9	0,6	13,9	69,0		252,8	725,1	106	10,02		
4 де За втр ак	268	Каша мол манная	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	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		



5 День пятница	2 зав тра	69	Бутерброд на батоне с маслом сливоч	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4	
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>13,4</b>	<b>22,4</b>	<b>90,9</b>	<b>645,4</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>33,6</b>		<b>282,2</b>	<b>134,1</b>	<b>84,1</b>	<b>2,5</b>	
		-	Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед			Помидор свежий	60	0,6	0,2	4,2	19		12,5	0,6		7	13	10	0,5
		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/ 404	Биточки ( котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	
		386	Рис припущенный	150	4,3	4,5	43,6	262,3	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 валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>850</b>	<b>28,9</b>	<b>24,99</b>	<b>130,1</b>	<b>981,9</b>	<b>0,74</b>	<b>19,75</b>	<b>19,6</b>	<b>1,3</b>	<b>221,0</b>	<b>411,9</b>	<b>90,4</b>	<b>9,15</b>	
	2 завтрак	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	200/20	33,8	19,23	26,4	249	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
			63	Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
				<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>12,2</b>	<b>21,49</b>	<b>68,5</b>	<b>547,7</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>		<b>302,4</b>	<b>123,3</b>	<b>49,2</b>	<b>2,1</b>
		2	Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
		Обед	29	Салат из отварной свеклы с сухофруктом	60	1,3	6	11,1	98	0,03	4,5	0,0		125,6	36,0	20,5	1,37
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	
256			Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0		12,5		7,3	0,7	
327			Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237,0	0,03	0,0			14,0	196,3	21	2,56	
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Хлеб пшенич с валетэк		60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
		<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>29,4</b>	<b>31</b>	<b>118,9</b>	<b>940,0</b>	<b>0,45</b>	<b>16</b>	<b>9,1</b>		<b>186,7</b>	<b>615,9</b>	<b>225,4</b>	<b>10,63</b>		
6	Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	200/5	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	



7 день вторник		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	
		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4	
	2 завтрак		<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>10,7</b>	<b>19,39</b>	<b>62,6</b>	<b>637,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>60</b>		<b>154,1</b>	<b>297,1</b>	<b>31,3</b>	<b>1,5</b>	
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед	42	Салат картофельный с горошком	60	2,0	6,3	8,3	91,0	0,08	8,8	0,0		4,5	69,6	17,7	0,7	
		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/ 404	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч	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 тушеная	150	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 валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>27,98</b>	<b>31,89</b>	<b>125</b>	<b>854,0</b>	<b>0,28</b>	<b>60</b>	<b>19,0</b>		<b>222,5</b>	<b>424,5</b>	<b>219,1</b>	<b>9,4</b>	
	Завтрак	214	Каша манная	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05	
		462	Какао с молоком «Витошка»	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
		63	Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>19,1</b>	<b>77,9</b>	<b>613,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>12,1</b>		<b>432,8</b>	<b>113,5</b>	<b>58,1</b>	<b>2,5</b>	
	2 завтрак		Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
	Обед	-	Помидор свежий или огурец	60	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10	0,5	
123		Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112,0	0,1	8,0			30,3		17,7	0,7		
322		Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	334,1	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	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>780</b>	<b>21</b>	<b>25,19</b>	<b>94</b>	<b>716</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>0,6</b>		<b>122,7</b>	<b>251,4</b>	<b>107,1</b>	<b>9,2</b>		
8 День	Завтрак	223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200/5	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	

		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4		
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,2</b>	<b>18,89</b>	<b>68,8</b>	<b>629,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>60</b>		<b>164,7</b>	<b>143,9</b>	<b>42,1</b>	<b>2,2</b>		
	2	завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
		Обед	1	Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит	60	1,4	6,0	8,3	89,0	0,0	0,7	10,0		39,0	83,6	16,0	0,52	
			95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8		21,1	0,9	
			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	
			386	Рис припущенный	150	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 с витам С	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0		0,3		20,0	0,7	
			-	Хлеб пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>23,1</b>	<b>30,4</b>	<b>116,3</b>	<b>937,0</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>38,3</b>		<b>104,1</b>	<b>99,6</b>	<b>88,1</b>	<b>7,52</b>	
	четверг	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	200/20	33,8	19,23	26,4	249,0	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	9,8	4,2	0,7	
63			Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2		
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>40,8</b>	<b>31,42</b>	<b>54,5</b>	<b>547,7</b>	<b>0,13</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>		<b>392,0</b>	<b>123,3</b>	<b>54,1</b>	<b>2,7</b>		
2		завтрак		Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
Обед		-	Помидор свежий или огурец	60	0,8	3,9		15			12,5	0,6		7	13	10	0,5	
		130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2		
		202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9		
		372/ 404	Биточки( котлеты) из мяса говядины с молоч соус	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65		
		462	Какао с молоком «Витошка»	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9		
		-	Хлеб пшенич с валет	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>32,2</b>	<b>30,79</b>	<b>131,4</b>	<b>1045,4</b>	<b>0,24</b>	<b>19,8</b>	<b>32,6</b>		<b>270,6</b>	<b>528,6</b>	<b>99,1</b>	<b>10,15</b>			
10			217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	200/5	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		

		<b>69</b>	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>13,9</b>	<b>22,3</b>	<b>73,1</b>	<b>594,85</b>	<b>0,13</b>	<b>1,5</b>	<b>12,1</b>		<b>413,0</b>	<b>113,5</b>	<b>58,3</b>	<b>1,5</b>
		-	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1
	<b>Обед</b>	<b>26</b>	Салат из отварной свеклы	60	1,4	6,1	7,6	91,0	0,08	8,8	0,0		4,5		17,7	0,7
		<b>128</b>	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0		33,3	2,0
		<b>299</b>	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1			28,9		14,2	0,5
		<b>377</b>	Пюре картофельное	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1
		<b>496</b>	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 валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>850</b>	<b>28,3</b>	<b>25,6</b>	<b>110,3</b>	<b>796,0</b>	<b>0,38</b>	<b>15,15</b>	<b>0,0</b>		<b>146,4</b>		<b>118,8</b>	<b>8,9</b>



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 10дн.	Среднее в день	Выполне ние,% от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		38,25	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		1471	1629,3	1751,2	1814,4	1639,15	1604,4	1508,35	1680	1646	1504,6	16252,4	1625	

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход С 12 лет и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)				
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	250/5	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
		63	Бутерброд на батоне с сыром	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
			Итого за завтрак	560	12,0	18,6	54,4	602,65	0,13	1	0,2		294	276,5	38,4	2,3
	2 завтрак		Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
	Обед	-	Помидор или огурец свежий	100	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10	0,5
		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
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0		12,5	186,3	7,3	0,7
		368/419	Суфле из птицы с соусом томатным	100	13,55	15,64	5,29	233,2	0,04	1,5	47		44,33	258,36	21,2	1,53
		459	Напиток «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0	12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
			Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	940	24,55	21,64	104,9	832,5	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5	8,73
	2 день вторник	завтрак	214	Каша манная молочная	250/5	5,9	6,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2
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
69			Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4
			Итого за завтрак	555	14,6	19,7	76,3	677,0	0,14	1,0	72,0		292,4	515,7	37,3	0,9
2 завтрак			Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1
Обед		1	Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,0	0,7	10,0		39,0	123,6	16,0	0,52
		128	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0	236,8	33,3	2,0



3 день среда		377	Пюре картофельное	180	3,9	9,3	23,2	156,3	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
		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 пшеничный с валет	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	--	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>960</b>	<b>28,1</b>	<b>28,4</b>	<b>115,3</b>	<b>897,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,85</b>	<b>10</b>		<b>171,1</b>	<b>689,0</b>	<b>131,5</b>	<b>8,52</b>
	Завтрак	223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	250/5	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5	168,3	31,1	1,1
		63	Бутерброд на батоне с сыром	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
		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
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,5</b>	<b>18,19</b>	<b>60,7</b>	<b>594,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>		<b>304,6</b>	<b>287,1</b>	<b>49,2</b>	<b>3,0</b>
	2 завтрак		Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
	Обед	42	Салат картофельный с горошком зел	100	2,0	6,3	8,3	98,0	0,0	7,7	0,0		34,6	196,3	19,7	0,52
		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/ 404	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным	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 «Витوشка»	200	3,9	3,1	25,16	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9
			Хлеб пшеничный с валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-			-	-	-	-
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>930</b>	<b>41,2</b>	<b>36,08</b>	<b>130,0</b>	<b>1137,1</b>	<b>0,15</b>	<b>13,9</b>	<b>68,2</b>		<b>284,8</b>	<b>741,1</b>	<b>127,7</b>	<b>14,42</b>	
4 день четверг	Завтрак	214	Каша манная мол	250/5	5,9	6,7	35,5	226,1	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	
		69	Бутерброд на батоне с маслом сливоч	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60	66,9	134,1	6,8	0,4	
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>14,5</b>	<b>24,4</b>	<b>93,1</b>	<b>645,9</b>	<b>0,14</b>	<b>1,0</b>	<b>33,6</b>	<b>282,2</b>	<b>134,1</b>	<b>84,1</b>	<b>2,5</b>	
	2 завтрак		<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>			<b>24,6</b>	<b>113,2</b>	<b>0,3</b>			<b>23,8</b>	<b>227,3</b>	<b>155,5</b>	<b>5,1</b>	
	Обед	-	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19		12,5	0,6		7	13	10	0,5
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/ 404	Биточки ( котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65
		386	Рис припущенный	180	4,3	4,5	43,6	271,3	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 валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	960	28,1	24,19	130,1	1019	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	299	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
		63	Бутерброд с сыром на батоне	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
			Итого за завтрак	570	40,8	31,42	5,5	634	0,13	1,1	0,1		302,4	123,3	49,2	2,1
	2 завтрак		Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
	Обед	29	Салат из отварной свеклы с сухофруктом	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0,0		125,6	36,0	20,5	1,37
		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
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	199,9	0,1	0,0	9,0		12,5		7,3	0,7
		327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237,0	0,03	0,0			14,0	196,3	21	2,56
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1
			Хлеб пшенич с валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	940	29,9	31,4	119,9	988,7	0,46	15,3	9,1		186,7	615,9	225,4	10,63
6 день понедельник	Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	250/5	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
		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4
			Итого за завтрак	555	10,7	19,39	62,6	637,2	0,14	0,4	60		154,1	297,1	31,3	1,5
	2 завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1
Обед	42	Салат картофельный с горошком	100	2,0	6,3	8,3	98,0	0,08	8,8	0,0		4,5	69,6	17,7	0,7	

		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		
		348/404	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч	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 валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	940	<b>27,18</b>	<b>31,19</b>	<b>105,4</b>	<b>888,87</b>	<b>0,28</b>	<b>60</b>	<b>19,0</b>		<b>222,5</b>	<b>424,5</b>	<b>219,1</b>	<b>9,4</b>	
		7 день вторник	Завтрак	214	Каша манная мол	250/5	5,9	6,7	35,5	289,7	0,1	0,5	0,0	102,8		17,2	2,05
462	Какао с молоком «Витошка»			200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0	110,6		27,0	0,9		
63	Бутерброд с сыром на батоне			20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
	<b>Итого за завтрак</b>			555	<b>15,4</b>	<b>19,1</b>	<b>77,9</b>	<b>684,65</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>12,1</b>		<b>432,3</b>	<b>113,5</b>	<b>58,1</b>	<b>2,5</b>	
2 завтрак			Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20		1,3	32	16	22,0	4,4	
Обед	-		Помидор свежий или огурец	100	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10	0,5	
	123		Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112,0	0,1	8,0			30,3		17,7	0,7	
	322		Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	334,1	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	860	<b>21,0</b>	<b>25,89</b>	<b>94,0</b>	<b>744,0</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>0,6</b>		<b>122,7</b>	<b>251,4</b>	<b>107,1</b>	<b>9,2</b>	
8 день	Завтрак		223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	250/5	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	
			69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60	66,9	134,1	6,8	0,4	
			<b>Итого за завтрак</b>	555	<b>12,2</b>	<b>18,89</b>	<b>68,8</b>	<b>629,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>60</b>		<b>164,7</b>	<b>143,9</b>	<b>42,1</b>	<b>2,2</b>	
	2 завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1		
	Обед	1	Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,0	0,7	10,0		39,0	83,6	16,0	0,52	



9	четверг	Завтрак	95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8		10,8		21,1	0,9			
			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		
			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 валет	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	-	-		-		-	-		
				ИТОГО за обед	940	23,1	24,4	112,3	968,7	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6	88,1	7,52		
	2	завтрак	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	299	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	9,8	4,2	0,7	
				63	Бутерброд с сыром на батоне	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
					Итого за завтрак	570	40,8	31,42	54,5	606,0	0,13	1,1	0,1		311,5	126,3	18,1	1,9	
		Обед	Обед	Обед		Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
					-	Помидор свежий или огурец	100	0,8	3,9		15		12,5	0,6		7	13	10	0,5
					130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2
					202	Каша гречневая рассыпчат	180	6,3	3,2	34,6	252,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9
					372/ 404	Биточки( котлеты) из мяса говядины с соус молоч	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65
					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
	Итого за обед	930	32,2	30,79	134,1	1074,0	0,15	14,4	31,6		270,0	515,6	88,3	7,8					
10 день пятница	Завтрак	Завтрак	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/5	5,2	9,3	40,4	275,6	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		
			69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2		
				Итого за завтрак	555	13,9	22,3	73,1	631,95	0,13	1,5	12,1		413,0	113,5	58,3	1,5		
	2	завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1			
	Обед	Обед	26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,08	8,8	0,0	4,5		17,7	0,7			
128			Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6		40,0		33,3	2,0				



		<b>299</b>	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1			28,9		14,2	0,5
		<b>377</b>	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	153,6	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1
		<b>496</b>	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 валетэк	100	3,1	0,0	33,4	226,0	-	--	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	960	28,3	25,6	111,3	831,1	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 (ток.эquiv), 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		1507,45	1667,5	1808,65	1827,8	1593,55	1620,07	1508,35	1692	1407,05	1526,85	16159,27	1615,27	