

Согласованно

Директор МКОУ

С.В. Лисица
С.В. Лисица
«31» августа 2023г.



Утверждаю директор

ООО «Эконом» Соколов К.В.



Примерное 10-ти дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в возрастной категории с 7-12 лет, 12 лет и старше. Дети категории ОВЗ.

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.

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				С 7-12 лет	Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	200/10	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	
		502	Какао-порошок с витаминами « Витошка»	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,26	12,0	2,4	120,6	0	14	0,16	
			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4	-	-	-	-					
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0	53,7					80,8	0,50	3,5	0,001	
			Итого за завтрак	580	18,45	16,29	87,7	662,4	0,1	0,4	0	-	171,0	163,5	28,0	1,101	
	Обед																
		104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	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	
		303	Суфле рыбное	100	14,0	9,9	3,0	223,2	0,04	1,5	47		44,33	258,36	21,2	1,53	
		507	Напиток «Витошка» сухая смесь с витаминами, для школьного питания	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0	
			Хлеб пшенич с валетэком	45	2,1	0,0	21,3	103	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэк	40	3,4	1,5	14,9	81,2									
			ИТОГО за обед:	795	24,5	22,77	101,0	748,3	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5	8,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1375	42,95	39,0	188,	1362,1	0,25	60,8	56,7	1,3	347,6	507,4	153,5	9,831			
2 День ВТОРНИК	завтрак	214	Каша манная молочная с маслом сливоч	200/10	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2	0,4	
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	4,65	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1	
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0	53,7					80,8	0,50	3,5	0,001	

		Хлеб пшенич с валэт	30	1,55	0,0	18,7	99									
		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	180	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	15,51	16,5	69	639,2	0,1	1,0	12		225,5	381,6	30,5	0,5	
3 День среда	Обед	128	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/3 0	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	45	2,1	0,0	21,3	103	-	-	-	-	--	-	-	-
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2								
			ИТОГО за обед	815	27,45	23,5	102,9	751,7	0,4	29,85	10	1,3	171,1	689,0	131,5	8,52
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1450	42,56	40,0	171	1390,9	0,5	30,8	22	1,3	396,6	1070,6	162	8,57
3 День среда	Завтрак	386	Рис припущенный	150	6,31	8,1	31,2	243	0,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,2	1,1	
		299	Рыба, тушенная с овощами	100	6,54	2,2	23,4	261								
			Огурец свежий, помидор	60	0,5	1,66	2,1	47,3	0,0	0,4				9,2	0,4	
		507	Напиток «Витошка» сухая смесь с витаминами, для школьного питания	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
		-	Хлеб пшенич с валет	20	1,55	0,0	15,3	92,2								
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2								
			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	685	24,5	23,08	105,2	842,9	0,3	0,4	0,0		0,3	19	4,4	2,2	
	Обед	101	Рассольник домашний со сметаной	250	2,95	5,07	13,45	107,25	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/ 419		Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом томат	100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2		74,1	269,5	22,2	2,8	
502		Какао-порошок с	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,26	12,0	2,4	120,6	0	14	0,16	

6 день понедельник	Обед		Итого за завтрак	625	24,9	22,32	70,9	641,8	0,1	0,5	0		185,2	9,8	49,2	1,5	
		95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250	2,1	5,3	12,7	133,6	0,0	10,8				10,8	156,3	21,1	0,9
		348	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	16,18	14,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0			59,7	215,3	17,7	1,9
		377	Пюре картофельное	150	3,1	8,7	22,1	132,6	0,2	0,0				14,0	0,0	0,0	2,56
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,3		0,1			23,8	227,3	155,5	5,1
			Хлеб пшенич с валетэк	45	2,1	0,0	21,3	103	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб ржано-пшенич с валетэк	40	3,4	1,5	14,9	81,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ИТОГО за обед	795	25,33	32,71	97,1	765,7	0,5	11,1	19,0			108,3	615,9	225,4	10,63	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	60,78	55,03	186,9	1407,5	0,43	11,2	19,1			293,5	625,7	274,6	12,13	
	Завтрак	376	Рагу из птицы	200	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	0,0			31	0,0	43	0,4
			Огурец свежий или помидор	60	0,5	1,66	2,1	47,3									
		487	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,0	0,0	0,0			0,3	9,8	4,2	0,7
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2									
		-	Хлеб пшенич с валэт	30	1,15	0,0	18,7	99									
		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	180	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4		
		ИТОГО за завтрак	707	26,05	27,1	109,7	705,8	0,1	0,4	0			31,3	9,8	45,2	1,1	
Обед																	
	100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2				26,0	123,6	125,9	1,0	
	334	Запеканка картофельная с мясом	200	21	17,0	17,0	345	0,0	0,3	19,0			14,0	196,3	21	2,56	
	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 ржано-пшенич с валэт	40	3,4	1,5	14,9	81,2										
	-	Хлеб пшенич с валетэк	45	2,1	0,0	21,3	103	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО за обед	745	27,55	23,63	83,42	734,6	0,28	60	19,0			222,5	319,9	148	9,4		

			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452	53,6	50,7	193,1	1440,4	0,29	60,4	19,0		253,8	329	193,2	10,5		
7 день вторник	Завтрак	377	Пюре картофельное	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1		
		299	Рыба, тушенная с овощами	100	6,54	2,2	23,4	261									0,4	
			Огурец свежий, помидор	60	0,5	1,66	2,1	47,3	0,0	0,4				9,2				
		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 валет	30	1,55	0,0	15,3	92,2										
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2										
			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4										
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК												0,3	19	4,4	2,2	
		Обед	-															
	123		Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,2	5,3	14,7	132,0	0,1	8,0			30,3		17,7		0,7	
	322		Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	374,1	0,1	1,3			53,1	213,6	53,1		2,9	
	507		Напиток «Витошка» сухая смесь с витаминами, для школьного питания	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0		0	
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,4	1,5	14,9	81,2											
-	Хлеб пшеничный		45	2,1	0,0	21,3	103	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО за обед			745	21	25,19	94	746,7	0,2	9,3	0,0		83,7	223,4	75,0	4,3		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430	36,01	40,54	178,2	1331,9	0,3	10,3	12,0		307,1	223,4	106,2	6,51			
8 день	Завтрак	212	Каша из крупы «5 злаков » вязкая	200/10	11,6	9,4	38,9	298,3	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		
		77	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0,0	53,7										
			Хлеб пшенич с валетэк	30	1,15	0,0	18,7	99	0,1	0,4	0							
			Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	150	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0		4,4	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	23,9	23,8	95,1	669,4	0,2	0,8	0,0		97,8	9,8	35,3	1,8		
	Обед																	
		95	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	133,6	0,0	10,8			10,8		21,1		0,9	
	367	Кура тушенная в томатном соусе	100	16,6	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	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	45	2,1	0,0	21,3	103									
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	40	3,4	1,5	14,9	81,2		-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	795	29,1	30,4	116,3	863,9	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6	88,1	7,52	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	53	54,2	211,4	1533,3	0,5	13,1	38,3		201,9	109	123,4	9,32			
четверг	Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчат	150	5,8	2,3	38,3	228	0,1	0,5		184,9		36	0,8		
		372	Биточки(котлеты) из мяса кур паровые	100	15,9	15,3	9,1	209,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7		
		459	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0		
			Огурец свежий , помидор	60	4,32	2,95	0,0	53,7									
				Хлеб пшенич с валетеком	30	1,15	0,0	16,01	92,2								
				Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2								
				Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
			-	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	692	27,27	24,7	87,27	782,3	0,1	0,5	0,0	185,5	9,8	40,2	1,5	
			104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	88,4	0,1	0,2		2,6		34,6	1,2	
			256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,0	0,0	0,0	18,3	125,6	0,0	0,7	
			372/419	Биточки(котлеты) из мяса говядины с томат соус	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0	106,4	256,3	26,7	2,65	
			487	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,0	0,0	0,0	0,3	9,8	4,2	0,7	
			-	Хлеб ржано пшенич с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2	-	-	-	-	-	-	-	
				Хлеб пшеничный с валетэк	45	2,1	0,0	21,3	103								
			Итого за обед	795	30,85	25,1	104,7	880,7	0,59	0,76	31,0	247,9	381,9	75,3	4,71		
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1487	58,12	48,7	191,9	1663	0,69	1,26	31,0	433,4	391,7	115,5	6,21		
9 день																	
10 день		217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	200/10	7,2	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		
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0,0	53,7									
			Хлеб пшенич с валетэк	30	1,15	0,0	18,7	99,0									

		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	180	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	22,5	22,5	82,9	660	0,1	0,9	12,0		206,2		44,4	0,3
Обед	128	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/3 0	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	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1
	507	Напиток «Витошка» сухая смесь с витаминами, для школьного питания	200	0	0	23	90	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
		Хлеб пшенич с валетэк	45	2,1	0,0	21,3	103								
	-	Хлеб ржано- пшенич с валетэк	40	3,4	1,5	14,9	81,2								
		ИТОГО за обед	815	23,05	20,4	87,72	770,9	0,3	6,35	0,0		146,4		118,8	8,9
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	38,82	35,8 5	161,2	1430,9	0,4	7,25	12,0		352,6		163,2	9,2

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	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		42,95	42,56	50,1	52,52	60,78	52,42	36,01	39,57	58,12	42,82	477,8	47,78	
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		39,06	38,8	46,23	38,9	55,03	51,77	40,54	46,24	48,7	35,8	441,07	44,1	
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		188,7	171,5	201,6	189,2	138,9	146,5	178,2	176,3	191,9	161,2	1744,9	174,4	
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		1348,2	1279,5	1644,92	1263,7	1321,7	1260,8	1270,5	1388,1	1584	1257,9	13619,62	1361,9	

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	200/10	11,5	9,8	31,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4
		502	Какао-порошок с витаминами «Витошка»	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,26	12,0	2,4	120,6	0	14	0,16
		-	Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4	0,05	0	8,8		8,4	28,8	5,5	0,42
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99								
	75	Сыр полутвердый (порциями)	30	4,32	2,95	0	107,4									
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	18,45	16,29	87,7	719,7	0,15	0,4	8,8			95,6	191,8	30,0	1,52
	Обед	104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	116,9	0,0	13,6			13,6	128,6	19,2	0,7
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,9	3,84	35,2	199,9	0,1	0,0	9,0		12,5	186,3	7,3	0,7
		303	Суфле рыбное	100	14,0	9,9	3,0	223,2	0,04	1,5	47		44,33	258,36	21,2	1,53
		507	Напиток «Витошка» с витаминами для школьного питания	200	0	0	23,0	90,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0	0	0	0
			Хлеб пшенич с валетэком	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано-пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6								
			ИТОГО за обед	840	25,69	23,83	103,7	839,4	0,24	60,4	56,7	2,34	176,6	343,9	125,5	8,73
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	44,14	40,12	191,4	1501,8	0,39	60,8	65,5	2,34	272,2	535,7	155,5	10,25
2 день вторник	завтрак	214	Каша манная молочная с маслом сливоч	200/10	5,9	7,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2	0,4
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	4,65	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0	53,7								
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,15	0,0	18,7	99,0								
		-	Фрукт свежий (Б Ж У и ккал	150	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4

3 день среда	Обед		взяты средний показатель)													
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	28,31	29,1	87,4	639,2	0,1	1,0	12,0		225,5	381,6	30,5	0,5
		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	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	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-		-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6								
			ИТОГО за обед	870	28,1	28,4	115,3	806,9	0,3	9,85	10		171,1	689,0	131,5	8,52
		Итого за день	1505	49,61	50,6	193,3	1446,1	0,4	10,85	22		396,6	1070,6	162,0	9,2	
	Завтрак	386	Рис припущенный	180	6,81	8,6	32,6	262,1		10,8			10,8		21,1	0,9
		299	Рыба, тушенная с овощ	100	6,54	2,2	23,4	261								
		419	Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2		0,4
		507	Напиток «Витошка» с витаминами для школьного питания	200	0	0	23,0	90,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0	0	0	0
		-	Хлеб пшенич с валет	20	1,15	0,0	15,3	92,2								
		-	Хлеб ржано-пшенич с валет	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4	0,05							
		Итого за завтрак	685	17,8	16,68	97,26	842,9	0,0	11,2	0,0		11,2	19,0	25,3	0,2	
101		Рассольник домашний со сметаной	250	2,95	5,07	13,45	107,25	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9	
202		Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	3,5	39,6	262,3	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9	
372/419	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом томат	100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2		74,1	269,5	22,2	2,8		
502	Какао-порошок «Витошка» с витаминами	200	3,9	3,1	25,1	145	21,4	0,26	0,35		120,6		14	0,16		
	Хлеб пшеничный с валетэк	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-			-	-	-	-		
	Хлеб ржано пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6										
	ИТОГО за обед	850	35,69	31,4	121,3	994,15	21,9	5,96	56,5		228,2	528,8	73,0	8,76		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1535	53,49	48,08	218,5	1836,05	21,9	17,16	56,5		239,4	547,8	98,3	8,96		
4	Д	За	377	Пюре картофельное	180	3,9	9,3	23,2	176,3	0,1	5,5		35,7	128,3	30,5	1,1

		502	Тефтели из говядины	100	12,9	10,8	9,10	220	120,6	0,26	0,35	2,4	120,6		14	0,16	
		419	Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2			0,4
		496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0			0,3		20,0	0,7
		-	Хлеб пшенич с вал	30	1,15	0,0	18,7	99									
	Обед			Хлеб ржано пшенич с вал	40	3,4	1,5	14,9	81,2								
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	20,35	15,14	89,9	668,1	120,7	0,76	0,35	2,4	123,4		31,2	2,21
		123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139	0,1	6,9				64,1		21,7	0,7
		339/ 419	Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом томат	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
		487	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,0	0,0	0,0			0,3	9,8	4,2	0,7
			Хлеб ржано пшенич с валет	60	3,9	1,8	15,3	105,6									
		-	Хлеб пшенич с валетэк	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				ИТОГО за обед	800	34,6	22,79	114,9	949,1	0,64	7,89	19,0			182,0	381,9	68,4
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	51,85	38,01	218,1	1617,2	22,14	8,65	20,9			302,6	381,9	82,4	5,61
	5 день пятница	Завтрак	282	Запеканка творожная со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	36,4	418	0,1	0,5	0,0		184,9		36	0,8
502			Какао-порошок с витаминами « Витошка»	200	3,9	3,1	25,1	145	0,35	0,26	12,0	2,4	120,6	0	14	0,16	
-			Хлеб пшенич с валет	30	1,55	0,0	18,7	99,0									
-			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	39,6	25,72	91,7	641,8	0,1	0,5	0,0			185,2	9,8	40,2	1,5
Обед		95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250	2,1	5,3	12,7	133,6	0,0	10,8				10,8	156,3	21,1	0,9
		348	Фрикадельки из мяса говяд припущенные	100	16,18	14,49	11,3	268,97	0,0	0,3	19			59,7	215,3	17,7	1,9
	377	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	181,3	0,2	0,0				14,0	196,3	21	2,56	
	457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,3		0,1			23,8	227,3	155,5	5,1	
	-	Хлеб пшенич с валетэк	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	-	Хлеб ржано пшенич с валэт	60	3,9	1,8	15,3	105,6										
		ИТОГО за обед	850	26,72	32,08	74,2	849,6	0,5	11,1	19,1			186,7	615,9	225,4	10,63	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	66,32	56,7	146,5	1561,2	0,6	11,6	19,1			371,9	997,6	265,6	12,03	
6		376	Рагу из птицы	200	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	

7 день вторник	Обед	419	Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4			9,2		0,4	
		487	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7
			Хлеб ржано пшенич	30	2,7	1,13	16,01	74,6								
			Хлеб пшенич с валетэк	30	1,15		18,7	99,0								
			Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	180	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	707	26,05	27,01	109,7	705,8	0,1	0,4	0,0		87,2	155	24,7	1,1
		100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	18,8	133,1	0,1	7,2			26,0	123,6	125,9	1,0
		334	Запеканка картофельная с мясом	200	21	23,0	17,0	345,0	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9
			Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2		0,4
	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 ржано пшенич с валет	60	3,9	1,8	15,3	105,6									
	-	Хлеб пшенич с валетэком	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
		ИТОГО за обед	870	32,78	28,5	96,7	846,1	0,1	7,55	19,0		90,2	338,9	144,7	3,1	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1577	60,83	57,12	175,2	1551,9	0,2	7,95	19,0		177,2	493,9	168,7	4,2	
	Завтрак	377	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	191,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1
		299	Рыба, тушенная с овощ	100	6,54	2,2	23,4	261								
			Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2		0,4
		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 валет	20	1,15	0,0	15,3	92,2								
-		Хлеб ржано-пшенич с валет	30	2,7	1,13	14,06	74,6									
		Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
		Итого за завтрак	755	17,8	16,68	97,26	875,4	0,0	11,2	0,0		11,2	19,0	25,3	0,2	
Обед		123	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,2	5,3	14,7	132,0	0,1	8,0			30,3		17,7	0,7
		322	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	374,1	0,1	1,3			53,1	213,6	53,1	2,9
	507	Напиток «Витошка» с витаминами для школьного питания	200	0	0	23,0	90,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0	0	0	0	
		Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2		0,4	
	-	Хлеб пшеничный с валет	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	--	-	-	-	-	
		Хлеб ржано пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6									

			ИТОГО за обед	870	26,25	25,19	97,0	853,1	0,2	9,3	0,0		83,4	232,4	75,0	4,3	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	46,6	40,3	186,9	1728,5	120,9	10,06	0,35	2,4	206,8	232,4	106,2	6,51	
8 День	Завтрак	212	Каша из крупы «5 злаков» вязкая	200/10	11,6	10,9	38,9	298,3	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	
			Сыр полутвердый порционный	15	4,32	2,95	0,0	53,7									
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99									
				Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	180	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	18,05	17,29	70,2	575,8	0,1	0,4	0,0		97,8	9,8	35,3	1,8
			95	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	133,6	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	4,2	4,9	44,2	278,1	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 ржано пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6								
				Хлеб пшеничный с валет	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-		-	-	-	-
				ИТОГО за обед	850	23,55	25,1	107,3	778,9	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6	88,1	7,52
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485	41,6	42,39	177,5	135	0,4	12,7	38,3		201,9	109,4	123,4	9,32	
четверг	Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	3,5	39,6	262,3	0,0	0,0							
		372	Биточки(котлеты) из мяса кур паровые	100	15,9	15,3	9,1	209	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
		459	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	3,09	9,8	56,4									
			Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2		0,4	
			-	Хлеб пшеничный с валетэк	30	1,15		16,1	96,1								
				Хлеб ржано пшенич с валетэк	30	2,7	1,13	14,06	74,6	0,0							
				Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	772	27,25	24,6	89,96	814,1	0,0	0,4			0,3	19,0	4,2	1,1
			104	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	88,4	0,1	0,2			27,7		34,6	1,2
			256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3	35,6	201,3	0,4	0,0	0,0					
9		372/	Биточки(котлеты) из мяса	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	

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		44,14	49,61	53,49	51,85	66,32	62,45	44,8	43,12	58,5	49,02	523,3	52,33	
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		40,12	50,6	48,08	38,01	56,7	58,9	43,99	44,07	48,59	39,0	468,06	46,8	
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		191,4	193,3	218,5	218,1	146,5	175,2	208	178,7	209,6	176,9	1916,2	191,6	
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		1408,2	1437,1	1756,6	1508,8	1530,1	1428,4	1463,3	1435,4	1631,2	1381,1	14980,2	1498,0	

10 день пятница		419	говядины с соус томат														
		487	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
		-	Хлеб пшенич с валет	50	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6									
			Итого за обед	850	31,25	23,99	119,1	917,3	21,2	0,85	31,6		249,7	256,3	75,3	4,01	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1622	58,5	48,59	209,6	1731,4	21,2	1,25	31,6		250	275,3	79,5	5,01	
	Завтрак	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	200/10	7,2	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	
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,15	0	18,7	99									
		75	Сыр полутвердый (порционный)	15	4,32	2,95	0,0	53,7									
		-	Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	150	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	21,57	19,7	76,3	591,6	0,0	0,5	12,0		110,6		13,3	0,1	
		Обед	128	Суп гороховый с картофелем и гренками	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	191,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1	
507			Напиток «Витошка» с витаминами для школьного питания	200	0	0	23,0	90,0	0,3	20,0	0,12	2,34	0	0	0	0	
	Итого за обед		870	27,45	19,3	100,6	846	0,3	6,2	0,0		109,9		79,1	3,8		
		1475	49,02	39,0	176,9	1437,6	0,3	6,7	12,0		120,5		92,4	3,9			