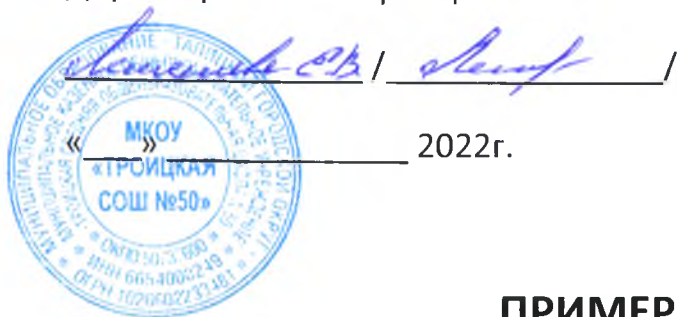


Согласовано:

Директор МКОУ «Троицкая СОШ № 50»



Утверждаю:

Директор ООО «Эконом»



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак, обед)

Для организации питания обучающихся

на базе МКОУ «Троицкая СОШ № 50»

Сезон: осенний

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	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				г	С 7-12 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 День понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	250/10	11,5	9,8	31,4	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	10,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2	0,7
		-	Кондитерское изделие	80	5,3	3,4	26,8	138,2	-	-	-	-				
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99	-	-	-	-	-	-	-	-
			Итого за завтрак	505	18,45	16,29	87,7	589,9	0,1	0,4	0	-	171,0	163,5	28,0	1,101
	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
		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
		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	20	1,15	0,0	15,3	92,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэк	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
			ИТОГО за обед:	760	24,5	22,77	101,0	758,3	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5	8,73
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1265	42,95	39,06	188,7	1348,2	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	250/10	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	15	4,32	2,95	0	53,7					80,8	0,50	3,5	0,001

3 день среда			(порциями)													
			Хлеб пшенич с валэт	30	1,55	0,0	18,7	99								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,11	15,3	68,6	545,2	0,1	1,0	12		225,5	381,6	30,5	0,5
	Обед	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
		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	20	1,15	0,0	15,3	92,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано-пшеничный	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
			ИТОГО за обед	780	27,45	23,5	102,9	734,3	0,4	29,85	10	1,3	171,1	689,0	131,5	8,52
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	1285	42,56	38,8	171,5	1279,5	0,5	30,85	22	1,3	396,6	1070,6	162	8,57
	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								
		419	Соус томатный	30	0,5	1,66	2,1	47,3	0,0	0,4				9,2		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
		-	Хлеб пшенич с валет	20	1,55	0,0	15,3	92,2								
			Хлеб ржано пшенич с валет	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	17,7	16,18	95,86	774,5	0,3	0,4	0,0		0,3	19	4,4	2,2
	Обед															
		101	Рассольник домашний со сметаной	250/10	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 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 пшеничный с валетэк	20	1,15	0,0	15,3	92,2	-	-			-	-	-	-
		-	Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
			ИТОГО за обед	760	35,1	31,18	119,4	938,15	0,6	13,9	69,0		252,8	725,1	106	10,02

4 день четверг	Завтрак		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	50,1	46,23	201,6	1644,92	0,9	14,3	69,0		253,1	744,1	110,4	12,02
		223	Каша пшенная вязкая с маслом сливоч	250/10	6,9	8,72	32,6	208,4	0,1	0,5	1,6					1,2
		502	Какао-порошок с витаминами «Витошка»	200	3,9	3,33	25,1	145	0,35	0,26	12,0	2,4	120,6	0	14	0,16
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0	53,7					80,8	0,50		
			Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	16,67	15,0	76,4	506,1	0,1	1,0	13,6		201,4	0,50	14	1,26
	Обед															
		123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9
		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	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
			Хлеб пшенич с валетэк	20	1,15	0,0	15,3	92,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэк	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
			ИТОГО за обед	750	35,85	23,9	113,2	757,6	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1255	52,52	38,9	189,2	1263,7	0,84	20,75	33,2	1,3	422,4	460,9	104,4	10,41
5 день пятница	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	36,4	418	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
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99								
			Итого за завтрак	500	35,45	22,32	64,9	573,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	49,2	1,5
	Обед															
		95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	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	20	1,15	0,0	14,06	92,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано-пшенич с валетэк	30	2,7	1,13	4,06	74,6	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	760	25,33	32,71	74,02	748,3	0,5	11,1	19,0		108,3	615,9	225,4	10,63
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	60,78	55,03	138,9	1321,7	0,43	11,2	19,1		293,5	625,7	274,6	12,13
6 день понедельник	Завтрак	376	Рагу из птицы	250	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	0,0		31	0,0	43	0,4
		457	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	30	2,7	1,13	4,06	74,6								
		-	Хлеб пшенич с валет	30	1,15	0,0	18,7	99								
			ИТОГО за завтрак	517	23,25	26,32	77,16	564,5	0,1	0,4	0		31,3	9,8	45,2	1,1
	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
		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 валет	30	2,7	1,13	16,01	74,6								
		-	Хлеб пшенич с валетэк	20	1,15	0,0	14,06	92,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	710	27,55	23,63	83,42	717,2	0,28	60	19,0		222,5	319,9	148	9,4
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1212	51,42	49,77	144,5	1281,7	0,29	60,4	19,0		253,8	329,7	193,2	10,5
7 день вторник	Завтрак	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/10	5,64	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05
		502	Какао-порошок с витаминами «Витошка»	200	3,9	3,1	25,16	145	0,0	0,5	12,0		120,6	0	14	0,16
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	4,32	2,95	0,0	53,7								
		-	Хлеб пшеничный с валет	30	1,15	0,0	18,7	99								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,01	15,35	84,26	541,2	0,1	1	12		223,4	0	31,2	2,21
	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	200	14,8	16,8	31,9	374,1	0,1	1,3			53,1	213,6	53,1	2,9

			говядины													
		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 ржано-пшеничный	30	2,7	1,13	4,06	74,6								
		-	Хлеб пшеничный	20	1,15	0,0	14,06	92,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	710	21	25,19	94	729,3	0,2	9,3	0,0		83,7	223,4	75,0	4,3
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	36,01	40,54	178,2	1270,5	0,3	10,3	12,0		307,1	223,4	106,2	6,51
8 день	Завтрак	212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	250/10	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					
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	17,17	16,94	67,1	507,4	0,2	0,8	0,0		97,8	9,8	35,3	1,8
	Обед															
		95	Борщ со сметаной	250/10	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	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	20	1,15	0,0	14,06	92,2								
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	30	2,7	1,13	4,06	74,6	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	760	23,1	30,4	116,3	877,7	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6	88,1	7,52
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295	40,27	47,34	183,4	1385,1	0,5	13,1	38,3		201,9	109,4	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
		416	Соус томатный	30	4,32	2,95	0,0	53,7								
			Хлеб пшенич с валетеком	20	1,15	0,0	16,01	92,2								
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	30	2,7	1,13	14,06	74,6								
	Обед	-	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	537	27,27	24,7	87,27	713,9	0,1	0,5	0,0		185,5	9,8	40,2	1,5
		104	Щи из свежей капусты со	250/1	1,8	3,0	9,3	88,4	0,1	0,2			2,6		34,6	1,2

10 день	пятница		сметаной	0												
		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
		502	Какао-порошок с витаминами « Витошка»	200	3,9	3,1	25,16	145	0,35	0,26	12,0		120,6	0	14	0,16
		-	Хлеб ржано пшенич с валетэком	20	2,7	1,13	4,06	74,6	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб пшеничный с валетэк	30	1,15	0,0	14,06	99								
			Итого за обед	760	30,85	25,1	104,7	870,1	0,59	0,76	31,0		247,9	381,9	75,3	4,71
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1262	58,12	48,74	191,9	1584	0,69	1,26	31,0		433,4	391,7	115,5	6,21
	10 день	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/10	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								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,77	15,45	73,5	497,6	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	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1
		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 пшенич с валетэк	20	1,15	0,0	14,06	99								
		-	Хлеб ржано- пшенич с валетэк	30	2,7	1,13	4,06	74,6	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	780	27,05	20,4	87,72	760,3	0,3	6,35	0,0		146,4		118,8	8,9
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	42,82	35,85	161,2	1257,9	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	Выполне ние,% 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	250/10	11,5	9,8	31,4	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	10,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2	0,7
			-	Кондитерское изделие	80	5,3	3,4	26,8	138,2	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								
		Обед		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	18,45	16,29	87,7	589,9	0,15	0,4	8,8		95,6	191,8	30,0	1,52
			104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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
			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
			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	30	1,34	0,0	16,1	96,8	-	-	-	-	-	-	-	-
				Хлеб ржано-пшенич с валетэк	40	3,1	1,35	14,9	81,5								
				ИТОГО за обед	810	25,69	23,83	103,7	818,3	0,24	60,4	56,7	2,34	176,6	343,9	125,5	8,73
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	44,14	40,12	191,4	1408,2	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	250/10	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								
			-	Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4								

3 день среда	Обед		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	21,51	22,2	78,0	613,6	0,1	1,0	12,0		225,5	381,6	30,5	0,5
		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
		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
		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	30	1,34	0,0	16,1	96,8	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	40	3,1	1,35	14,9	81,5								
			ИТОГО за обед	830	28,1	28,4	115,3	823,5	0,3	9,85	10		171,1	689,0	131,5	8,52
			Итого за день	1460	49,61	50,6	193,3	1437,1	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	Соус томатный	30	0,5	1,66	2,1	47,3	0,0	0,4				9,2		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
		-	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								
	Обед		Итого за завтрак	560	17,8	16,68	97,26	793,6	0,0	11,2	0,0		11,2	19,0	25,3	0,2
		101	Рассольник домашний со сметаной	250/10	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	30	1,34	0,0	16,1	96,8	-	-			-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	40	3,1	1,35	14,9	81,5								
			ИТОГО за обед	810	35,69	31,4	121,3	963,05	21,9	5,96	56,5		228,2	528,8	73,0	8,76
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	53,49	48,08	218,5	1756,6	21,9	17,16	56,5		239,4	547,8	98,3	8,96
4 день четверг	Завтрак	223	Каша пшениная вязкая с маслом сливочным	250/10	6,9	8,72	32,6	208,4	0,1	0,5	1,6					1,2
		502	Какао-порошок «Витошка» с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	21,4	0,26	0,35		120,6		14	0,16
		-	Хлеб пшенич валетэк	30	1,15	0	18,7	99,0								

5 день пятница	Обед	-	Кондитерские изделия	80	5,3	3,4	26,8	138,2								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	17,25	15,22	103,2	590,6	21,5	0,76	1,95		120,6		14	1,36
		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
		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 ржано пшенич с валет	40	3,1		14,9	81,5								
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,34	0,0	16,1	96,8								
			ИТОГО за обед	800	34,6	22,79	114,9	918,2	0,64	7,89	19,0		182,0	381,9	68,4	4,25
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	51,85	38,01	218,1	1508,8	22,14	8,65	20,9		302,6	381,9	82,4	5,61
		282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	36,4	418	0,1	0,5	0,0		184,9		36	0,8
5 день пятница	Завтрак	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 пшенич с валет	30	1,55	0,0	18,7	99,0								
		-	Кондитерское изделие	80	5,3	3,4	26,8	138,2								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	39,6	25,72	91,7	711,6	0,1	0,5	0,0		185,2	9,8	40,2	1,5
	Обед	95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	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	30	1,34	0,0	16,1	96,8								
		-	Хлеб ржано пшенич с валэт	40	3,1		14,9	81,5								
			ИТОГО за обед	810	26,72	32,08	74,2	818,5	0,5	11,1	19,1		186,7	615,9	225,4	10,63
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	66,32	56,7	146,5	1530,1	0,6	11,6	19,1		371,9	997,6	265,6	12,03
6 день	Завтрак	376	Рагу из птицы	250	19,3	22,1	44,6	334,5	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4
		457	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	3,09	9,8	56,4	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								
		-	Йогурт порционный	125	4,8	2,3	5,4	68,4								

	Обед		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	64,2	28,05	28,62	94,51	632,9	0,1	0,4	0,0		87,2	155	24,7	1,1
		100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250/10	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 или помидор свежий (порцинно)	60	4,5	0,0	9,6	84,3								
		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	40	3,1		14,9	81,5								
		-	Хлеб пшенич с валетэком	40	1,48	0,0	16,9	98,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	800	32,78	28,5	96,7	816,4	0,1	7,55	19,0		90,2	338,9	144,7	3,1
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1412	60,83	57,12	175,2	1449,3	0,2	7,95	19,0		177,2	493,9	168,7	4,2
7 день вторник	Завтрак	217	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/10	7,8	12,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05
		502	Какао-порошок «Витошка» с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	120,6	0,26	0,35	2,4	120,6		14	0,16
		-	Хлеб пшенич с валет	30	1,55	0	18,7	99,0								
		-	Кондитерское изделие	80	5,3	3,4	26,8	138,2								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	18,55	18,8	111	620,7	120,7	0,76	0,35	2,4	123,4		31,2	2,21
	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
		-	Огурец или помидор свежий(порционно)	60	4,5	0,0	9,6	84,3								
		-	Хлеб пшеничный с валет	30	1,55	0,0	16,1	96,1	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич с валетэк	40	3,1		14,9	81,5								
			ИТОГО за обед	840	26,25	25,19	97,0	842,6	0,2	9,3	0,0		83,4	232,4	75,0	4,3
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1410	44,8	43,99	208	1463,3	120,9	10,06	0,35	2,4	206,8	232,4	106,2	6,51
8 день	Завтрак	212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	250/10	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
		-	Хлеб пшенич с валетэк	30	1,55	0,0	16,1	96,1								

10 де	четверг	Обед		Йогурт (порционно)	125	4,8	2,3	5,4	68,4								
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	18,05	17,29	70,2	519,2	0,1	0,4	0,0		97,8	9,8	35,3	1,8
			95	Борщ со сметаной	250/10	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	40	3,1		14,9	81,5								
				Хлеб пшеничный с валет	30	1,55	0,0	16,1	96,1								
				ИТОГО за обед	810	23,55	25,1	107,3	873,3	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6	88,1	7,52
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1365	41,6	42,39	177,5	1392,5	0,4	12,7	38,3		201,9	109,4	123,4	9,32
		Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	3,5	39,6	262,3	00,0	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								
			419	Соус томатный	30	0,5	1,66	2,1	47,3	0,0	0,4				9,2		0,4
		Обед	-	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							
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	577	27,25	24,6	89,96	745,7	0,0	0,4			0,3	19,0	4,2	1,1
			104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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					
			372/ 419	Биточки(котлеты) из мяса говядины с соус томат	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65
			502	Какао-порошок «Витошка» с витаминами	200	3,9	3,1	25,16	145	120,6	0,35	0,26		120,6		14	0,16
			-	Хлеб пшенич с валет	30	1,15	0,0	16,1	96,1								
				Хлеб ржано пшенич с валетэк	40	3,1		14,9	81,5								
				Итого за обед	810	31,25	23,99	119,1	885,5	21,2	0,85	31,6		249,7	256,3	75,3	4,01
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1387	58,5	48,59	209,6	1631,2	21,2	1,25	31,6		250	275,3	79,5	5,01
10	де	Завтрак	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/10	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	16,1	96,1								
		75	Сыр полутвердый (порционный)	15	4,32	2,95	0,0	53,7								
		-	Йогурт порционный	125	4,8	2,3	5,4	68,4								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	21,57	19,7	76,3	563,1	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
		496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	78,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2
			Хлеб пшенич с валетэк	30	1,15		16,1	96,1								
		-	Хлеб ржано пшенич с валетэк	40	3,1	0,0	14,9	81,5	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	830	27,45	19,3	100,6	818,0	0,3	6,2	0,0		109,9		79,1	3,8
				1460	49,02	39,0	176,9	1381,1	0,3	6,7	12,0		120,5		92,4	3,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , школы 12 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименов	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за	Среднее в	Выполне
----------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------	-----------	---------

ание		Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	Школы 11 лет и старше)	10дн.	день	ние,% 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 B1, 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 B2, 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	
P, 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	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807185

Владелец Лемешева Екатерина Владимировна

Действителен с 21.09.2025 по 21.09.2026