

Согласованно

Директор МКОУ

Тамбовская СШ № 55

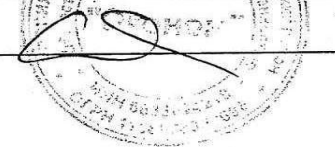
1 Кенчолова М.В.

«30» 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.

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.

		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									
			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	15,51	15,7	69	613,6	0,1	1,0	12		225,5	381,6	30,5	0,5	
	Обед																
		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	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 :	1395	42,56	38,8	171,5	1365,3	0,5	30,85	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, тушеная 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	30	1,55	0,0	15,3	92,2									
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2									
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	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	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	

			витаминами « Витошка»														
		-	Хлеб пшеничный с валетэк	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	795	35,1	31,18	125,4	955,5	0,6	13,9	69,0		252,8	725,1	106	10,02	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375	50,1	46,23	201,6	1730,05	0,9	14,3	69,0		253,1	744,1	110,4	12,02	
4 день четверг	Завтрак	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	100	12,9	10,8	9,1	220	0,0	0,05	0,0	4,5	0	1,1	0,2		
			Огурец свежий , помидор	60	0,5	1,66	2,1	47,3									
		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 пшеничный с валет	30	1,15	0,0	18,7	99									
				Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2								
				ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	18,25	15,1	93,06	717,3	0,1	1	12	223,4	0	31,2	2,21	
			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	
			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 валетэк	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	785	35,85	23,9	113,2	912,5	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	59,32	45,8	199	1629,8	0,84	20,75	33,2	1,3	422,4	460,9	104,4	10,41	
5 день пятница	Завтрак	282	Запеканка творожная со сгущ мол	250/20	23,8	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 валетэк	30	1,55	0,0	18,7	99									
			Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			Итого за завтрак	625	35,45	24,32	89,6	730,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	49,2	1,5	

7 де Зав тра к	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 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	74,02	765,7	0,5	11,1	19,0		108,3	615,9	225,4
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	60,78	55,03	138,9	1496,7	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							
			ИТОГО за завтрак	530	23,25	26,32	77,16	622	0,1	0,4	0		31,3	9,8	45,2
	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	1275	51,42	49,77	144,5	1356,6	0,29	60,4	19,0		253,8	329,7	193,2	10,5
377		Пюре картофельное	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6		36,5		30,5	1,1	
299		Рыба, тушеная с овощами	100	6,54	2,2	23,4	261								

8 день			Огурец свежий, помидор	60	0,5	1,66	2,1	47,3	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	30	1,55	0,0	15,3	92,2									
			Хлеб ржано-пшеничный с валетэком	40	3,4	1,5	14,9	81,2									
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	17,7	16,18	95,86	774,5	0,3	0,4	0,0		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	1325	36,01	40,54	178,2	1521,2	0,3	10,3	12,0		307,1	223,4	106,2	6,51	
	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 (БЖУ 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	23,9	23,8	76,5	601,4	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	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	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	23,1	30,4	116,3	863,9	0,3	12,3	38,3		104,1	99,6	88,1	7,52			

			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	47,07	54,2	192,8	1465,3	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
			Огурец свежий , помидор	60	4,32	2,95	0,0	53,7									
9 день			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									
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	587	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 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	1382	58,12	48,74	191,9	1594,6	0,69	1,26	31,0			433,4	391,7	115,5	6,21		
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	591,6	0,1	0,9	12,0			206,2		44,4	0,3
	пятница	Обед	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

		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	27,05	20,4	87,72	770,9	0,3	6,35	0,0		146,4		118,8	8,9
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	42,82	35,85	161,2	1362,5	0,4	7,25	12,0		352,6		163,2	9,2

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , школы 7-11 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	1 Школы 7-11 лет	2 Школы 7-11 лет	3 Школы 7-11 лет	4 Школы 7-11 лет	5 Школы 7-11 лет	6 Школы 7-11 лет	7 Школы 7-11 лет	8 Школы 7-11 лет	9 Школы 7-11 лет	10 Школы 7-11 лет	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		42,9	42,56	50,1	59,3	51,4	36,01	47,07	58,12	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	45,8	49,07	40,5	54,2	46,7	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	199	144,5	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	40	1,55	0,0	18,7	99								
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	18,45	16,29	87,7	608,7	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	60	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	830	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	1395	44,14	40,12	191,4	1448,1	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	40	1,15	0,0	18,7	99,0								
		-	Йогурт порционный	125	6,8	6,9	9,4	68,4	0,05	0	8,8		8,4	28,8	5,5	0,42

	Обед		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	28,31	29,1	87,4	613,6	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	60	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	880	28,1	28,4	115,3	806,9	0,3	9,85	10			171,1	689,0	131,5	8,52
			Итого за день	1470	49,61	50,6	193,3	1420,2	0,4	10,85	22			396,6	1070,6	162,0	9,2
		3 день среда	Завтрак	386	Рис припущенный	180	6,81	8,6	32,6	262,1		10,8			10,8		21,1
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			40	1,15	0,0	15,3	92,2									
	-		Хлеб ржано-пшенич с валет	50	2,7	1,13	14,06	86,6									
Обед			Итого за завтрак	670	17,8	16,68	97,26	807,5	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	60	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	860	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	1530	53,49	48,08	218,5	1801,6	21,9	17,16	56,5			239,4	547,8	98,3	8,96		
4 ден	Завтрак	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	

5	Завтрак	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 пшенич с вал	40	1,15	0,0	18,7	99									
			Хлеб ржано-пшенич с валет	50	2,7	1,13	14,06	86,6									
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	20,35	15,14	89,9	763,9	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	
		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 валетэк	60	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-	
			ИТОГО за обед	810	34,6	22,79	114,9	949,1	0,64	7,89	19,0		182,0	381,9	68,4	4,25	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	51,85	38,01	218,1	1713	22,14	8,65	20,9		302,6	381,9	82,4	5,61	
		6	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
-	Хлеб пшенич с валет			40	1,55	0,0	18,7	99,0									
-	Йогурт порционный			125	6,8	6,9	9,4	68,4									
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	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	60	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		860	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		1495	66,32	56,7	146,5	1491,4	0,6	11,6	19,1		371,9	997,6	265,6	12,03		
Зав	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	
	419		Огурец свежий, помидор	100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4			9,2		0,4		

7 день вторник		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	50	2,7	1,13	14,06	86,6									
			Хлеб пшенич с валетэк	40	1,15		18,7	99,0									
	Обед			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	28,05	28,62	94,51	625,7	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	60	2,3	0,0	21,8	103,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	880	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	1470	60,83	57,12	175,2	1417,8	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	40	1,15	0,0	15,3	92,2									
-		Хлеб ржано-пшенич с валет	50	2,7	1,13	14,06	74,6										
			Итого за завтрак	670	17,8	16,68	97,26	807,5	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	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	60	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	880	26,25	25,19	97,0	853,1	0,2	9,3	0,0			83,4	232,4	75,0	4,3	

10 День пятница		-	Хлеб пшенич с валет	60	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	1527	58,5	48,59	209,6	1663	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	40	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)	180	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
			ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	21,57	19,7	76,3	566	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
			Хлеб пшенич с валетэк	60	2,3		21,8	103,8								
		-	Хлеб ржано пшенич с валетэк	60	3,9	1,8	15,3	105,6	-	--	-	-	-	-	-	-
		ИТОГО за обед	880	27,45	19,3	100,6	846	0,3	6,2	0,0		109,9		79,1	3,8	
			1525	49,02	39,0	176,9	1409,1	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

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	