

Согласованно

Директор МКОУ

*Тамбовская СШ № 55*

*1 Кенчолова М.В.*

*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.

		<b>465</b>	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	
		<b>75</b>	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									
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>15,51</b>	<b>15,7</b>	<b>69</b>	<b>613,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>12</b>		<b>225,5</b>	<b>381,6</b>	<b>30,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>3 день среда</b>	<b>Обед</b>																
		<b>128</b>	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	
		<b>377</b>	Пюре картофельное	150	3,9	9,3	23,2	146,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1	
		<b>350</b>	Тефтели из говяд с рисом	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1	
		<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 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									
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>815</b>	<b>27,45</b>	<b>23,5</b>	<b>102,9</b>	<b>751,7</b>	<b>0,4</b>	<b>29,85</b>	<b>10</b>	<b>1,3</b>	<b>171,1</b>	<b>689,0</b>	<b>131,5</b>	<b>8,52</b>	
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1395</b>	<b>42,56</b>	<b>38,8</b>	<b>171,5</b>	<b>1365,3</b>	<b>0,5</b>	<b>30,85</b>	<b>22</b>	<b>1,3</b>	<b>396,6</b>	<b>1070,6</b>	<b>162</b>	<b>8,57</b>	
<b>Завтрак</b>	<b>386</b>	Рис припущенный	150	6,31	8,1	31,2	243	0,3	0,4	0,0		0,0	0,0	0,2	1,1		
	<b>299</b>	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		
	<b>507</b>	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										
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>17,7</b>	<b>16,18</b>	<b>95,86</b>	<b>774,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>19</b>	<b>4,4</b>	<b>2,2</b>		
	<b>Обед</b>																
		<b>101</b>	Рассольник домашний со сметаной	250	2,95	5,07	13,45	107,25	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9	
		<b>202</b>	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	
<b>372/419</b>		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		
<b>502</b>		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									
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>795</b>	<b>35,1</b>	<b>31,18</b>	<b>125,4</b>	<b>955,5</b>	<b>0,6</b>	<b>13,9</b>	<b>69,0</b>			<b>252,8</b>	<b>725,1</b>	<b>106</b>	<b>10,02</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1375</b>	<b>50,1</b>	<b>46,23</b>	<b>201,6</b>	<b>1730,05</b>	<b>0,9</b>	<b>14,3</b>	<b>69,0</b>			<b>253,1</b>	<b>744,1</b>	<b>110,4</b>	<b>12,02</b>
4 день четверг	Завтрак	<b>377</b>	Пюре картофельное	150	3,9	9,3	23,2	146,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1	
		<b>350</b>	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									
		<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 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								
				<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>18,25</b>	<b>15,1</b>	<b>93,06</b>	<b>717,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>12</b>		<b>223,4</b>	<b>0</b>	<b>31,2</b>	<b>2,21</b>
			<b>123</b>	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139	0,1	4,7		15,2		36,8	0,9	
			<b>339/419</b>	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	
			<b>256</b>	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	
			<b>487</b>	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								
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>785</b>	<b>35,85</b>	<b>23,9</b>	<b>113,2</b>	<b>912,5</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>	
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>59,32</b>	<b>45,8</b>	<b>199</b>	<b>1629,8</b>	<b>0,84</b>	<b>20,75</b>	<b>33,2</b>	<b>1,3</b>	<b>422,4</b>	<b>460,9</b>	<b>104,4</b>	<b>10,41</b>	
5 день пятница	Завтрак	<b>282</b>	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	
		<b>502</b>	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									
			<b>Итого за завтрак</b>	<b>625</b>	<b>35,45</b>	<b>24,32</b>	<b>89,6</b>	<b>730,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>			<b>185,2</b>	<b>9,8</b>	<b>49,2</b>	<b>1,5</b>

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	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>795</b>	<b>25,33</b>	<b>32,71</b>	<b>74,02</b>	<b>765,7</b>	<b>0,5</b>	<b>11,1</b>	<b>19,0</b>		<b>108,3</b>	<b>615,9</b>	<b>225,4</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1420</b>	<b>60,78</b>	<b>55,03</b>	<b>138,9</b>	<b>1496,7</b>	<b>0,43</b>	<b>11,2</b>	<b>19,1</b>		<b>293,5</b>	<b>625,7</b>	<b>274,6</b>	<b>12,13</b>
	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							
			<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23,25</b>	<b>26,32</b>	<b>77,16</b>	<b>622</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>		<b>31,3</b>	<b>9,8</b>	<b>45,2</b>
	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	-	-	-	-	-	-	-	
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>745</b>	<b>27,55</b>	<b>23,63</b>	<b>83,42</b>	<b>734,6</b>	<b>0,28</b>	<b>60</b>	<b>19,0</b>		<b>222,5</b>	<b>319,9</b>	<b>148</b>	<b>9,4</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>51,42</b>	<b>49,77</b>	<b>144,5</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,29</b>	<b>60,4</b>	<b>19,0</b>		<b>253,8</b>	<b>329,7</b>	<b>193,2</b>	<b>10,5</b>
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							

8 день			Огурец свежий, помидор	60	0,5	1,66	2,1	47,3	0,0	0,4			9,2		0,4		
		<b>495</b>	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									
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>17,7</b>	<b>16,18</b>	<b>95,86</b>	<b>774,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		<b>0,3</b>	<b>19</b>	<b>4,4</b>	<b>2,2</b>	
	Обед	-															
		<b>123</b>	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	
		<b>322</b>	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	
		<b>507</b>	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	-	-	-	--	-	-	-	-	
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>745</b>	<b>21</b>	<b>25,19</b>	<b>94</b>	<b>746,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,3</b>	<b>0,0</b>		<b>83,7</b>	<b>223,4</b>	<b>75,0</b>	<b>4,3</b>	
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1325</b>	<b>36,01</b>	<b>40,54</b>	<b>178,2</b>	<b>1521,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>12,0</b>		<b>307,1</b>	<b>223,4</b>	<b>106,2</b>	<b>6,51</b>	
	Завтрак	<b>212</b>	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	
		<b>457</b>	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>77</b>	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	
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>635</b>	<b>23,9</b>	<b>23,8</b>	<b>76,5</b>	<b>601,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>		<b>97,8</b>	<b>9,8</b>	<b>35,3</b>	<b>1,8</b>		
Обед																	
	<b>95</b>	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	133,6	0,0	10,8			10,8		21,1	0,9		
	<b>367</b>	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		
	<b>386</b>	Рис припущенный	150	3,9	4,2	42,5	262,1	0,3	0,0	0,0		10,2		0,0	0,2		
	<b>495</b>	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	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>795</b>	<b>23,1</b>	<b>30,4</b>	<b>116,3</b>	<b>863,9</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>			



		<b>507</b>	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	-	--	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>815</b>	<b>27,05</b>	<b>20,4</b>	<b>87,72</b>	<b>770,9</b>	<b>0,3</b>	<b>6,35</b>	<b>0,0</b>		<b>146,4</b>		<b>118,8</b>	<b>8,9</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1450</b>	<b>42,82</b>	<b>35,85</b>	<b>161,2</b>	<b>1362,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,25</b>	<b>12,0</b>		<b>352,6</b>		<b>163,2</b>	<b>9,2</b>

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 <sub>1</sub>	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								
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>18,45</b>	<b>16,29</b>	<b>87,7</b>	<b>608,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>8,8</b>		<b>95,6</b>	<b>191,8</b>	<b>30,0</b>	<b>1,52</b>
	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								
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>830</b>	<b>25,69</b>	<b>23,83</b>	<b>103,7</b>	<b>839,4</b>	<b>0,24</b>	<b>60,4</b>	<b>56,7</b>	<b>2,34</b>	<b>176,6</b>	<b>343,9</b>	<b>125,5</b>	<b>8,73</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1395</b>	<b>44,14</b>	<b>40,12</b>	<b>191,4</b>	<b>1448,1</b>	<b>0,39</b>	<b>60,8</b>	<b>65,5</b>	<b>2,34</b>	<b>272,2</b>	<b>535,7</b>	<b>155,5</b>	<b>10,25</b>
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		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>28,31</b>	<b>29,1</b>	<b>87,4</b>	<b>613,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>12,0</b>		<b>225,5</b>	<b>381,6</b>	<b>30,5</b>	<b>0,5</b>	
		<b>128</b>	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	
		<b>377</b>	Пюре картофельное	180	3,9	9,3	23,2	176,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1	
		<b>350</b>	Тефтели из говяд	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1	
		<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 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									
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>880</b>	<b>28,1</b>	<b>28,4</b>	<b>115,3</b>	<b>806,9</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>
			<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>49,61</b>	<b>50,6</b>	<b>193,3</b>	<b>1420,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,85</b>	<b>22</b>			<b>396,6</b>	<b>1070,6</b>	<b>162,0</b>	<b>9,2</b>
		3 день среда	Завтрак	<b>386</b>	Рис припущенный	180	6,81	8,6	32,6	262,1		10,8			10,8		21,1
<b>299</b>	Рыба, тушенная с овощ			100	6,54	2,2	23,4	261									
<b>419</b>	Огурец свежий, помидор			100	0,9	1,91	2,4	61,2	0,0	0,4				9,2		0,4	
<b>507</b>	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			<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>17,8</b>	<b>16,68</b>	<b>97,26</b>	<b>807,5</b>	<b>0,0</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>			<b>11,2</b>	<b>19,0</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>
	<b>101</b>		Рассольник домашний со сметаной	250	2,95	5,07	13,45	107,25	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9	
	<b>202</b>		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	
	<b>372/419</b>		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	
	<b>502</b>		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									
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>860</b>	<b>35,69</b>	<b>31,4</b>	<b>121,3</b>	<b>994,15</b>	<b>21,9</b>	<b>5,96</b>	<b>56,5</b>			<b>228,2</b>	<b>528,8</b>	<b>73,0</b>	<b>8,76</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>53,49</b>	<b>48,08</b>	<b>218,5</b>	<b>1801,6</b>	<b>21,9</b>	<b>17,16</b>	<b>56,5</b>			<b>239,4</b>	<b>547,8</b>	<b>98,3</b>	<b>8,96</b>		
4 ден	Завтрак	<b>377</b>	Пюре картофельное	180	3,9	9,3	23,2	176,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1	
		<b>502</b>	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										
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>670</b>	<b>20,35</b>	<b>15,14</b>	<b>89,9</b>	<b>763,9</b>	<b>120,7</b>	<b>0,76</b>	<b>0,35</b>	<b>2,4</b>	<b>123,4</b>		<b>31,2</b>	<b>2,21</b>		
		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	-	-	-	-	-	-	-	-		
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>810</b>	<b>34,6</b>	<b>22,79</b>	<b>114,9</b>	<b>949,1</b>	<b>0,64</b>	<b>7,89</b>	<b>19,0</b>		<b>182,0</b>	<b>381,9</b>	<b>68,4</b>	<b>4,25</b>		
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480</b>	<b>51,85</b>	<b>38,01</b>	<b>218,1</b>	<b>1713</b>	<b>22,14</b>	<b>8,65</b>	<b>20,9</b>		<b>302,6</b>	<b>381,9</b>	<b>82,4</b>	<b>5,61</b>		
		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	0,16
-	Хлеб пшенич с валет			40	1,55	0,0	18,7	99,0										
-	Йогурт порционный			125	6,8	6,9	9,4	68,4										
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>39,6</b>	<b>25,72</b>	<b>91,7</b>	<b>641,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>		<b>185,2</b>	<b>9,8</b>	<b>40,2</b>	<b>1,5</b>			
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										
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>860</b>	<b>26,72</b>	<b>32,08</b>	<b>74,2</b>	<b>849,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,1</b>	<b>19,1</b>		<b>186,7</b>	<b>615,9</b>	<b>225,4</b>	<b>10,63</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1495</b>	<b>66,32</b>	<b>56,7</b>	<b>146,5</b>	<b>1491,4</b>	<b>0,6</b>	<b>11,6</b>	<b>19,1</b>		<b>371,9</b>	<b>997,6</b>	<b>265,6</b>	<b>12,03</b>			
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		<b>487</b>	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		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>590</b>	<b>28,05</b>	<b>28,62</b>	<b>94,51</b>	<b>625,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>			<b>87,2</b>	<b>155</b>	<b>24,7</b>	<b>1,1</b>	
		<b>100</b>	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	
		<b>334</b>	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	
		<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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			<b>ИТОГО за обед</b>	<b>880</b>	<b>32,78</b>	<b>28,5</b>	<b>96,7</b>	<b>846,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,55</b>	<b>19,0</b>			<b>90,2</b>	<b>338,9</b>	<b>144,7</b>	<b>3,1</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>60,83</b>	<b>57,12</b>	<b>175,2</b>	<b>1417,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,95</b>	<b>19,0</b>			<b>177,2</b>	<b>493,9</b>	<b>168,7</b>	<b>4,2</b>		
	Завтрак	<b>377</b>	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	191,3	0,1	5,6				36,5		30,5	1,1	
		<b>299</b>	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	
<b>495</b>		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											
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>17,8</b>	<b>16,68</b>	<b>97,26</b>	<b>807,5</b>	<b>0,0</b>	<b>11,2</b>	<b>0,0</b>			<b>11,2</b>	<b>19,0</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>			
Обед	<b>123</b>	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		
	<b>322</b>	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		
	<b>507</b>	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											
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>880</b>	<b>26,25</b>	<b>25,19</b>	<b>97,0</b>	<b>853,1</b>	<b>0,2</b>	<b>9,3</b>	<b>0,0</b>			<b>83,4</b>	<b>232,4</b>	<b>75,0</b>	<b>4,3</b>		



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								
			<b>Итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>31,25</b>	<b>23,99</b>	<b>119,1</b>	<b>917,3</b>	<b>21,2</b>	<b>0,85</b>	<b>31,6</b>		<b>249,7</b>	<b>256,3</b>	<b>75,3</b>	<b>4,01</b>
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1527</b>	<b>58,5</b>	<b>48,59</b>	<b>209,6</b>	<b>1663</b>	<b>21,2</b>	<b>1,25</b>	<b>31,6</b>		<b>250</b>	<b>275,3</b>	<b>79,5</b>	<b>5,01</b>
	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
			<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>645</b>	<b>21,57</b>	<b>19,7</b>	<b>76,3</b>	<b>566</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>12,0</b>		<b>110,6</b>		<b>13,3</b>	<b>0,1</b>
	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	-	--	-	-	-	-	-	-
		<b>ИТОГО за обед</b>	<b>880</b>	<b>27,45</b>	<b>19,3</b>	<b>100,6</b>	<b>846</b>	<b>0,3</b>	<b>6,2</b>	<b>0,0</b>		<b>109,9</b>		<b>79,1</b>	<b>3,8</b>	
			<b>1525</b>	<b>49,02</b>	<b>39,0</b>	<b>176,9</b>	<b>1409,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>12,0</b>		<b>120,5</b>		<b>92,4</b>	<b>3,9</b>	

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	