

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ № 7"

_____ Л.А. Васильева

"__" _____ 2023г

Перспективное десятидневное меню для питания школьников
г.Зимы в возрасте от 12 до 18 лет (двухразовое питание) на 2023-2024 учебный год
Пищевые блоки работающие на полуфабрикатах

Подготовлено:

Специалистом Комитета по образованию администрации ЗГМО

Волковой Д.Е. _____

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества					витамины										
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,3	9,2	17,5	154	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15				54-1к-2020
Яйцо вареное	1шт/40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	75	5				337
Сыр порционный	20	6,96	8,85		109,2	264	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,0144			2020
Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38			0,116		686
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5				10	пром
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	104	10	1,1	32	80	0,02	0,004	0,2		0,3	131	1	1,2			пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012		пром
Итого за завтрак:	900	27,05	26,78	73,13	734,3	613,7	81,02	6,49	386	245,64	0,025	0,023	0,66	0,41	0,392	157	6,3	10,154			
Обед:																					
Кукуруза порционная (пром.произв.)	100	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			0,88		54-21з-2020
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	3,75	8,75	119	46,83	3,87	0,15	75,75	7,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22			110
Котлета рыбная	100	11,8	6,1	2,7	112,8	9,88	4,82	1,1	317,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091		3,4				
Макаронные изделия	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02						54-1г-2020
Напиток из св.груш	200	4,35	4,94	22	227	45	67,00	0,82		141,60			0,900			22,20			21		240
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01				0,016		пром
Итого за обед :	950	32,86	19,75	108,27	865,6	243,7	128,89	3,98	579	369,5	0,0096	0,0005	1,67	0,49	0,1391	35,4	3,6	22,128			
Итого за день:		59,91	46,53	181,4	1599,9	821,9	209,9	10,5	964	615,14	0,0346	0,0235	2,32	0,9	0,5311	192	9,9	32,282			

II день																			
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины							
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F
Завтрак:																			
Голубцы ленивые	100	7	7,4	6,3	119,7	71	19,4	0,2	111	11			0,059		0,3	25	1,85		366
Каша ячневая	200	3,2	7,5	37,3	272	123,3	10,4	0,9	95,2	186	0,013	0,0004	0,4		0,017	0,7			
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	31	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	690	22,17	23,29	105,25	725,6	453,2	92,7	3,51	417,1	382,4	0,015	0,0017	0,574	0,43	0,542	44,95	4,4	15,7	
Обед:																			
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	100	4,4	0,3	11,4	56	19	5,25	0,6	35	11,2			0,1		0,08	86,1		3,3	54-203-2020
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	18,75	21,62	12,5	0,6	35	7,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33		0,2	
Котлета куриная с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100	11,1	16,9	9	156,3	96,2	11,4	1,8	52,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,01	0,02	27,2	2,3	0,8	498
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	286,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,005	0,6	0,01	0,14	32,94			186
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			10	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:	950	35,82	32,7	122,05	805,25	284,12	107,74	7,35	480,3	403,7	0,037	0,0163	2,081	0,462	0,286	179,2	2,3	14,33	
Итого за день:		57,99	55,99	227,3	1530,9	737,32	200,44	10,86	897,4	786,1	0,052	0,018	2,655	0,892	0,828	224,2	6,7	30,03	

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	12	12,86	38,6	220,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,003	0,059	0,0008	0,5	93,9	1,01	0,73			366	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10			пром	
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04			689	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	104	10	1,1	32	60	0,015	0,003	0,15		0,22	131		0,9			пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012			пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012			пром	
Итого за завтрак:	790	26,87	24,6	118,45	667,92	691,4	109,4	3,85	208	432	0,0458	0,0061	1,42	0,471	1,06	271,5	2,41	12,69				
Обед:																						
Помидор свежий долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		5,11			54-3з-2020	
Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7			54-5с-2020	
Капуста туш с кур.филе	220	11,3	7,3	15	310	173,8	29,5	1,5	125,2	30,3	0,0008	0,001	0,055	0,012	0,019	91,5		11,8			440	
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		0,4			638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012			пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016			пром	
Итого за обед:	870	25,99	21,44	97,24	823,56	387,6	100,4	5,06	281,5	290	0,0008	0,001	0,08	0,435	0,07	135,1	0	18,04				
Итого за день:		52,86	46,04	215,69	1491,5	1079	209,8	8,91	489,5	722	0,0466	0,0071	1,5	0,906	1,13	406,6	2,41	30,73				

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Бедро отварное с маслом сливочным	100	5,15	16,24	0,97	124	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15							487
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15							302
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3				0,04		685
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10					33	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012		пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01					0,012		пром
Итого за завтрак:	690	16,32	20,83	85,62	535,3	246,2	65,2	5,15	311	313,8	0,003	0,0001	0,03	0,02	0,338	10,3	0			33,06		
Обед:																						
Икра морковная	100	1,3	3,7	1,08	125	27,9	15	0,06	34,6	48,8	0,001	0,0001	0,018	0,005	0,002	29,5				0,06		78
Суп картофельный с горохом	250	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001			0,001	0,005	125,5	0,044			3,3		139
Рыба в сметанном соусе	120	16,8	20,8	6,9	331,6	105	25	2,1	102,5	79	0,014		0,5		0,09	239	6,5			0,7		139
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	145,4	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,001	32,1				1,02		520
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,1	96	24	8,1	8,43	0,33	120,4	0,03		1,1	0,001	0,01	3				13,3		699
Вафли (пром.произв.)	40	1,2	8,3	21,87	216,8	3,2	2,4	0,24	16,8	19,2				0,02	0,008	2,8						пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012		пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01					0,016		пром
Итого за обед:	910	31,27	44,35	151,67	1106	292,9	94,7	13,1	347,8	529,9	0,073	0,0008	1,62	0,444	0,139	402,4	6,544			18,35		
Итого за день:		47,59	65,18	237,29	1642	539,1	159,9	18,25	658,8	843,7	0,076	0,0009	1,65	0,464	0,477	412,7	6,544			51,41		

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						ВИТАМИНЫ							
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	11,6	1,45	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340
Чай с лимоном	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4		0,86	638
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
Снежок	200	6,4	5	22	118	104	10	1,1	32	80	0,02	0,004	0,2		0,3	131	1	1,2	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		2E-05		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	740	29,27	29,69	88,7	629,6	430,7	91,36	6,45	361	354,8	0,025	0,008	1,116	0,502	0,987	510,4	5	12,38	
Обед:																			
Кукуруза порционная (пром.произв.)	100	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-21з-2020
Суп картофельный с мак. изделиями и кур.бедром	250		3,86	5	11,6	160	25		0,1	13,2			0,012			15,8		1,4	140
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	220	11,6	8,8	38,4	336,6	37,4	15,4	1,6	124,8	89				0,0015	0,19	26			438
Кисель из кураги	200			46	82										0,48	0,36	0,8	4,9	643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		2E-05		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:	870	24,6	18,04	142,82	809	191,8	57,8	3,21	266,8	264,8	0	3E-04	0,043	0,424	0,698	43,36	0,8	7,208	
Итого за день:		53,87	47,73	231,52	1438,6	622,5	149,2	9,66	627,8	619,6	0,025	0,008	1,159	0,926	1,685	553,8	5,8	19,59	

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины							
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2
Завтрак:																				
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,3	9,2	17,5	231	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15		54-1к-2020	
Сыр порционный	30	6,96	8,85		109,2	264	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014	54-1з-	
Коржик молочный	100	5,04	4,5	104	291															
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	18	2,2	91	31	0,001	0,001	0,1		0,03	2	0,9	15	пром	
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	422	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	186,5	1,2	1,04	689	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	770	29,27	30,34	193,05	970,3	895,6	91,98	4,51	394	186	0,016	0,00702	0,46	0,44	0,481	265	4,15	16,1		
Обед:																				
Помидор свежий долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-3з-2020	
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	0,1	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124	
Биточки из говядины с	100	14,6	6,8	3,1	129,6	97,09	50,74	1,3	69,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,0011	189,6	2,3		451	
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	286,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,005	0,6	0,01	0,14	32,94			186	
Сок персиковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104				0,04	0,08	100		19	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром	
Итого за обед:	950	31,79	25,74	123,69	907,6	274	144,53	4,35	456	639	0,04	0,0200	1,32	0,47	0,2864	337	2,32	24,3		
Итого за день:		61,06	56,08	316,74	1878	824,8	236,51	8,86	850	825	0,056	0,02704	1,78	0,91	0,7674	603	6,47	40,4		

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
Завтрак:																			
Сырники из творога со сгущ.молоком	150	15,2	7,2	30	172	290,5	6,6	0,1	140	19	8E-04	0,01	0,059	0,0008	0,2	89,9	1,85		366
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром
Чай с молоком	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3	630
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	540	23,97	12,09	77,75	453,1	427,5	66,7	2,55	149,9	226,4	0,006	0,0106	0,089	0,3888	0,284	116,5	1,864	33,32	
Обед:																			
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	100	4,4	0,3	11,4	56	19	5,25	0,6	35	11,2			0,1		0,08	86,1		3,3	54-20з-2020
Рассольник по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	6,25	13	15,75	184	62,07	6,22	0,9	133	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,3	0,005	0,85	132
Рыба туш. в томате с овощами	120	10	10,63	10,62	153,4	115	18,5	3,00	165,4	97,5	0,007	0,0002	0,7	0,02	0,125	125	1,22	11,5	374
Рис отварной	200	0,8	7,2	48,6	278	8	4,3	0,03	2,6	1						35,4			302
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:	970	29,67	35,53	149,27	969	442,3	86,87	6,42	499,4	354,9	0,012	0,0052	1,43	0,457	0,39	400,8	1,225	30,48	
Итого за день:		53,64	47,62	227,02	1422,1	869,8	153,6	8,97	649,3	581,3	0,018	0,0158	1,519	0,8458	0,674	517,3	3,089	63,8	

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						ВИТАМИНЫ								
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
Завтрак:																				
Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом(п/ф высокой степени готовности)	100	6,8	7	10,1	158,5	69,8	9,7	1,6	17,1	119,8	0,045		0,37	0,1	100	0,1	0,6		463	
Макаронные изделия	200	1,5	0,7	26	163	11,6	10	0,3	40	41,6				0,015						
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	118	104	10	1,1	32	80	0,02	0,004	0,2		0,3	131	1	1,2	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	890	26,67	21,2	119,25	768,4	451	89,6	7,31	295	443,8	0,068	0,00825	0,665	0,44	0,63	253,3	2,7	12,5		
Обед:																				
Огурец свежий долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	2020	
Свекольник со сметаной	250	3,75	3,25	45	138	29,15	8,22	0,05	115,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114	
Жаркое по-домашнему с ГОВЯДИНОЙ (п/ф высокой степени)	220	12,3	10,8	27,4	343,6	93	8,4	1,1	17	45				0,01	0,22	82	1,5		436	
Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	6,6	631	
Печенье сливочное (пром.произв.)	25	1,96	5,6	23,06	387,5	12,95	2	0,89	48,3	49,7					0,08	1,75			пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром	
Итого за обед:	895	26,03	26,3	170,36	1271,9	275	66,22	4,34	328,6	398,1	0,004	0,01052	0,429	0,42	0,455	321,7	2,8	8,398		
Итого за день:		52,7	47,4	289,61	2040,3	726	155,8	11,65	623,6	841,9	0,072	0,01877	1,094	0,86	1,085	575	5,5	20,9		

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины							
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2
Завтрак:																				
Котлета куриная с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100	11,1	16,9	9	156,3	96,2	11,4	1,8	52,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,01	0,02	27,2	2,3	0,8	498	
Капуста тушеная	200	6,2	10,4	17,6	134,7	60,7	21,7	0,6	79,1	35,6	0,006	0,0001	0,54		0,09	400		3,15	534	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Напиток лимонный	200			12,4	31	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		2,92	699	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	98,5	104	10	1,1	32	60	0,015	0,003	0,15		0,22	131		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	890	29,57	35,24	96,45	682,3	375	115	5,19	308,5	206	0,054	0,0132	2,636	0,422	0,407	578,4	2,5	17,79		
Обед:																				
Помидор свежий	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	2020	
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	32,2	8,45	0,32	173,8	75,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	134	
Плов из говядины (п/ф высокой степени готовности)	220	8,4	22,2	20	318,7	37	11	0,2	16,4	18	0,019			0,011	0,22	99	1,1		443	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			21	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром	
Итого за обед:	870	22,99	34,79	97,44	813,56	213	58,4	2,61	331,6	450,6	0,037	0,0006	1,14	0,441	0,286	105,9	1,1	26,89		
Итого за день:		52,56	70,03	193,89	1495,9	588	173	7,8	640,1	656,6	0,091	0,0138	3,776	0,863	0,693	684,3	3,6	44,68		

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины							
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	11,6	1,45	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Плюшка Московская	100	1,5	6,5	25	100		1	0,8	73	96					0,14	83	1,89		пром	
Чай со сгущ.молоком	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116	686	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	13	7		13	97		0,07	1,9		0,51	294		65	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	610	21,76	29,64	68,45	613,7	221	48,5	3,26	363	341	0,003	0,0701	2	0,35	1,27	627	5,89	65,4		
Обед:																				
Икра кабачковая	100	1,6	1,5	11,8	65,5	8,2	3	0,4	4,3	19,3		0,0004	0,018	0,02	0,005	2		1,4	54-212	
Суп овощной с с рыбными фрикадельками(п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	4,25	4	10,5	91,75	11,25	15	4,44	124	47	0,052	0,0135	1,4	0,03	0,14	253	2,1	3	135	
Печень тушеная	120	10,2	18	3	331,8	15,4	9,7	1,4	19,3	33,8	0,024	0,07	2,4	0,01	0,01	172,7	1,7	2	451	
Картофельное пюре	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром	
Итого за обед:	970	26,42	36,32	109,7	966,55	164,7	102,9	9,14	422	365	0,081	0,0839	3,96	0,48	0,28	599	3,8	18,9		
Итого за день:		48,18	65,96	178,15	1580,25	385,7	151,4	12,4	785	706	0,084	0,154	5,95	0,83	1,54	1226	9,69	84,4		

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2023-2024гг

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
Завтрак												20-25% от сут. нормы
Белки:	27,05	22,17	26,87	16,32	29,27	29,27	23,97	26,67	29,57	21,76	25,3	
Жиры	26,78	23,29	24,6	20,83	29,69	30,34	12,09	21,19	35,24	29,64	25,4	
Углеводы	73,13	105,25	118,5	85,62	88,7	193,05	77,75	119,25	96,45	68,45	102,6	
Ккал	734,3	725,6	668	535,3	629,6	970,3	453,1	768,4	682,3	613,7	678,1	544-680
Обед:												30-35% от сут. нормы
Белки	32,86	35,82	25,99	31,27	24,6	31,79	29,67	26,03	22,99	26,42	28,7	
Жиры	19,75	32,7	21,44	44,35	18,04	25,74	35,53	26,25	34,79	36,32	29,5	
Углеводы	108,27	122,05	97,24	151,7	142,82	123,69	149,3	170,36	97,44	109,7	127,3	
Ккал	865,6	805,25	823,6	1106	809	907,56	969	1271,9	813,56	966,6	934	816-952
ИТОГО:												50-60% от сут.нормы
Белки	59,91	57,99	52,86	47,59	53,87	61,06	53,64	52,7	52,56	48,18	54,0	45-54
Жиры	46,53	55,99	46,04	65,18	47,73	56,08	47,62	47,44	70,03	65,96	54,9	46-55
Углеводы	181,4	227,3	215,7	237,3	231,52	316,74	227	289,61	193,89	178,2	229,86	191,5-230
Ккал	1599,9	1530,9	1492	1642	1438,6	1877,9	1422	2040,3	1495,9	1580	1611,9	1360-1632

Таблица содержания микроэлементов и витамина С в рационе питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2023-2024гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
ИТОГО:												50-60% от суточной нормы
Ca	821,9	737,32	1079	539,1	622,54	824,8	869,79	725,97	588,27	385,65	719,4	600-720
Mg	209,91	200,44	209,76	159,90	149,16	236,51	153,57	155,82	172,98	151,40	179,9	150-180
Fe	10,466	10,86	8,91	18,25	9,66	8,856	8,97	11,65	7,8	12,4	10,8	9-10,8
P	964,41	897,4	489,45	658,78	627,8	850,05	649,3	623,63	640,1	784,6	718,6	600-720
K	615,135	786,1	722	843,7	619,62	824,7	581,32	841,9	656,6	706	719,7	600-720
I	0,03	0,05	0,05	0,08	0,03	0,06	0,02	0,07	0,09	0,08	0,056	0,05-0,06
Se	0,02	0,02	0,01	0,00	0,01	0,03	0,02	0,02	0,01	0,15	0,029	0,025-0,03
F	2,32	2,655	1,499	1,65	1,159	1,775	1,519	1,0938	3,776	5,954	2,3	2-2,4
B1	0,90	0,892	0,9058	0,464	0,9257	0,91	0,8458	0,86	0,863	0,826	0,8	0,7-0,84
B2	0,53	0,828	1,1288	0,4771	1,685	0,7674	0,674	1,085	0,6933	1,5445	0,9	0,8-0,96
A	192,38	224,19	406,62	412,7	553,76	602,58	517,25	574,95	684,29	1226,38	539,5	450-540
D	9,90	6,65	2,41	6,544	5,8	6,465	3,089	5,5	3,6	9,69	6,0	5-6
C	32,28	30,03	30,73	51,41	19,59	40,42	63,80	20,90	44,68	84,35	41,8	35-42

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2023-2024гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% отклонения от нормы
Завтрак													
Белки:	30,056	24,63	29,86	18,13	32,52	32,52	26,63	29,63	32,86	24,18	28,1		
Жиры	29,109	25,32	26,74	22,64	32,27	32,98	13,14	23,03	38,3	32,22	27,6		
Углеводы	19,094	27,48	30,93	22,36	23,16	50,4	20,3	31,14	25,18	17,87	26,8		
Ккал	26,996	26,68	24,56	19,68	23,15	35,67	16,66	28,25	25,08	22,56	24,9	20-25	
Обед:													
Белки	36,511	39,8	28,88	34,74	27,33	35,32	32,97	28,92	25,54	29,36	31,9		
Жиры	21,467	35,54	23,3	48,21	19,61	27,98	38,62	28,53	37,82	39,48	32,1		
Углеводы	28,269	31,87	25,39	39,6	37,29	32,3	38,97	44,48	25,44	28,64	33,2		
Ккал	31,824	29,6	30,28	40,68	29,74	33,37	35,63	46,76	29,91	35,53	34,3	30-35	
ИТОГО:												100% от сут.нормы	
Белки	66,6	64,4	58,7	52,9	59,9	67,8	59,6	58,6	58,4	53,5	60,0	100	-40,0
Жиры	50,6	60,9	50,0	70,8	51,9	61,0	51,8	51,6	76,1	71,7	59,6	100	-40,4
Углеводы	47,4	59,3	56,3	62,0	60,4	82,7	59,3	75,6	50,6	46,5	60,0	100	-40,0
Ккал	58,8	56,3	54,8	60,4	52,9	69,0	52,3	75,0	55,0	58,1	59,3	100	-40,7

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витамина С по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2023-2024гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% отклонения от нормы
ИТОГО:												100% от суточной нормы	
Ca	68,5	61,4	89,9	44,9	51,9	68,7	72,5	60,5	49,0	32,1	60,0	100	-40,0
Mg	70,0	66,8	69,9	53,3	49,7	78,8	51,2	51,9	57,7	50,5	60,0	100	-40,0
Fe	58,1	60,3	49,5	101,4	53,7	49,2	49,8	64,7	43,3	68,9	59,9	100	-40,1
P	80,4	74,8	40,8	54,9	52,3	70,8	54,1	52,0	53,3	65,4	59,9	100	-40,1
K	51,3	65,5	60,2	70,3	51,6	68,7	48,4	70,2	54,7	58,8	60,0	100	-40,0
I	34,6	52,0	46,6	76,0	25,0	56,0	17,8	72,0	91,0	84,0	55,5	100	-44,5
Se	47,1	35,9	14,3	1,9	16,9	54,1	31,7	37,5	27,7	308,1	57,5	100	-42,5
F	58,1	66,4	37,5	41,3	29,0	44,4	38,0	27,3	94,4	148,9	58,5	100	-41,5
B1	64,6	63,7	64,7	33,1	66,1	65,0	60,4	61,4	61,6	59,0	60,0	100	-40,0
B2	33,2	51,8	70,6	29,8	105,3	48,0	42,1	67,8	43,3	96,5	58,8	100	-41,2
A	21,4	24,9	45,2	45,9	61,5	67,0	57,5	63,9	76,0	136,3	59,9	100	-40,1
D	99,0	66,5	24,1	65,4	58,0	64,7	30,9	55,0	36,0	96,9	59,6	100	-40,4
C	46,1	42,9	43,9	73,4	28,0	57,7	91,1	29,9	63,8	120,5	59,7	100	-40,3

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) для питания школьников г.Зимы в возрасте от 12 до 18 лет, в 2023-2024гг

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
Завтрак	900	690	790	690	740	770	540	890	890	610	751	550
Обед:	950	950	870	910	870	950	970	895	870	970	921	800

Нормы питания за 10 дней для детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2023-2024гг

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	50-60% от суточной нормы	Суточная норма, г
хлеб ржаной	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70,0	60-70	120
хлеб пшеничный	120	126	120	120	120	120	120	128	126	90	119,0	100-120	200
мука пшеничная		13	29	9	9	22,5	5			25	11,3	10-12	20
крупы, бобовые	46	33	43	10		90	44		46		31,2	27-31,5	50
макаронные изделия	52				8			52			11,2	10-12	20
картофель	27	67	100	250	213	40	100	228	34	250	130,9	112-131	187
овощи	85	321	95	313	284	30	151	150	136	273	183,8	168-196	320
фрукты свежие	234	100	100	122	212	100	100	45	200	22	123,5	111-129,5	185
сухофрукты			30		35					35	10,0	10-12	20
соки (натур.)	200		200		200	200		200	200		120,0	120-140	200
мясо (говядина)	15		25	25	76	80	25	156	76		47,8	42-49	78
субпродукты (печень говяжья)										210	21,0	20-24	40
курица		80	50	95	15				80		32,0	26,5-32	53
рыба	100			124			124			40	38,8	38,5-46	77
молоко	275	100	150	185	40	425	295	100	200	32	180,2	175-210	350
кисломолочная продукция	200		200		200			200	200		100	90-108	180
творог 5%			141				141			33	31,5	30-36	60
сыр тверд.сортов	30		25	10		25					9	7,5-9	15
сметана	10		22	12,5		10	10	5			7,0	6-7	10
масло сливочное	29	19	9	32	10	29	9	19	10	20	18,6	18-21	35
масло растительное	10,5	8,5	10	10,5	10	13	10	10	16	6	10,5	9-10,5	18
яйцо	40		8		100					100	24,8	24-28	40
сахар	26	24,5	20	20	20	17	20	10	26	24	20,8	18-21	35
конд.изд. (без крема)		50				35					8,5	7,5-9	15
чай	2		2	2			2	2			1	1-1,2	2
какао		3						3			0,6	0,6-0,7	1,2
кофейный напиток			4,5			4,5			4,5		1,4	1,2-1,4	2
дрожжи										1,5	0,15	0,15-0,18	0,3
крахмал					20						2	2-2,4	4
соль йодир.	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5-3	5
специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2-1,4	2