

Согласованно

Директор МКОУ «Буткинская СОШ»



А.М. Хвостанцев
«25» мая 2023г

Утверждаю директор



Примерное 10-ТИ дневное меню (завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в период летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, 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.

			ИТОГО за обед	840	41,9	35,08	129,0	1088,9	0,6	13,9	69,0		252,8	725,1	106	10,02	
4 день четверг	Завтрак	268	Каша мол манная	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	0,1	0,5	21,6		102,8		50,3	1,2	
		462	Какао с сахаром и молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
		69	Бутерброд на батоне с маслом сливоч	15/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4	
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			ИТОГО за завтрак	605	13,4	22,4	90,9	713,8	0,14	1,0	33,6		282,2	134,1	84,1	2,5	
	2 завтрак	-	Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед			Помидор свежий	60	0,6	0,2	4,2	19		12,5	0,6		7	13	10	0,5
		124		Суп картофельный с фрикадельками	250/30	9,3	8,15	14,8	169,7	0,1	6,9			64,1		21,7	0,7
		339/404		Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65
		386		Рис припущенный	150	4,3	4,5	43,6	262,3	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	40	2,7	1,13	14,06	74,6								
				Хлеб пшенич с валетэк	40	1,15	0,0	16,01	96,1	-	-	-	-	-	-	-	-
				ИТОГО за обед	870	28,9	24,99	130,1	1048,6	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15
5 день пятница	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	200/20	33,8	19,23	26,4	249	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	
		63	Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
			Итого за завтрак	515	12,2	21,49	68,5	547,7	0,13	1,0	0,1		302,4	123,3	49,2	2,1	
	2 завтрак		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4	
	Обед	29	Салат из отварной свеклы с сухофруктом	60	1,3	6	11,1	98	0,03	4,5	0,0		125,6	36,0	20,5	1,37	
		95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8	156,3	21,1	0,9	
		256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0		12,5		7,3	0,7	

		327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237,0	0,03	0,0			14,0	196,3	21	2,56		
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1			23,8	227,3	155,5	5,1	
			Хлеб пшенич с валетэк	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	-	-	-			-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6										
			ИТОГО:	830	29,4	31	118,9	940,0	0,45	16	9,1		186,7	615,9	225,4	10,63		
6 день понедельник	Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	200/5	5	6,5	26,4	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	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7		
		69	Бутерброд с маслом на батоне	15/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4		
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4										
			ИТОГО за завтрак	605	10,7	19,39	62,6	705,6	0,14	0,4	60		154,1	297,1	31,3	1,5		
	2 завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1		
	Обед	42	Салат картофельный с горошком	60	2,0	6,3	8,3	91,0	0,08	8,8	0,0		4,5	69,6	17,7	0,7		
		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		
		348/404	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9		
		380	Капуста тушенная	150	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8		34,7	1,2		
		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	40	2,7	1,13	14,06	74,6										
		-	Хлеб пшенич с валетэк	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	-	-	-			-	-	-	
			ИТОГО за обед	850	27,98	31,89	125	854,0	0,28	60	19,0		222,5	424,5	219,1	9,4		
7 день вторник	Завтрак	214	Каша манная	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05		
		462	Какао с молоком «Витوشка»	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9		
		63	Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2		
			ИТОГО за завтрак	500	15,4	19,1	77,9	613,4	0,13	0,16	12,1		432,8	113,5	58,1	2,5		
	2 завтрак		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4		
	Обед	-	Помидор свежий или огурец	60	0,8		3,9	15			12,5	0,6		7	13	10	0,5	
		123	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112,0	0,1	8,0			30,3		17,7	0,7		
322		Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	334,1	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	
			Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6									
		-	Хлеб пшеничный	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	-	-	--	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	800	21	25,19	94	716	0,2	21,8	0,6			122,7	251,4	107,1	9,2
8 день	Завтрак	223	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч	200/5	6,5	6,0	32,6	288,4	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	
		69	Бутерброд с маслом на батоне	15/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4	
			Йогурт	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			Итого за завтрак	605	12,2	18,89	68,8	697,7	0,14	0,4	60			164,7	143,9	42,1	2,2
	2 завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед	1	Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит	60	1,4	6,0	8,3	89,0	0,0	0,7	10,0		39,0	83,6	16,0	0,52	
		95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	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 ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6									
		-	Хлеб пшеничный с валет	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
		ИТОГО за обед	850	23,1	30,4	116,3	937,0	0,3	12,3	38,3			104,1	99,6	88,1	7,52	
	четверг	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	200/20	33,8	19,23	26,4	249,0	0,1	0,5			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
63			Бутерброд с сыром на батоне	15/80	6,9	9,1	18,3	242,3	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
			ИТОГО за завтрак	515	40,8	31,42	54,5	547,7	0,13	1,1	0,1		392,0	123,3	54,1	2,7	
2 завтрак		Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4		
9 день	Обед	-	Помидор свежий или огурец	60	0,8	3,9		15		12,5	0,6		7	13	10	0,5	
		130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2	
		202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9	
		372/	Биточки(котлеты) из мяса	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	

		404	говядины с молоч соус														
		462	Какао с молоком «Витошка»	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
			Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6									
		-	Хлеб пшенич с валет	40	1,15	0,0	16,01	96,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Итого за обед	840	32,2	30,79	131,4	1045,4	0,24	19,8	32,6		270,6	528,6	99,1	10,15	
пятница		217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	200/5	5,2	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	
		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			Итого за завтрак	505	13,9	22,3	73,1	663,2	0,13	1,5	12,1		413,0	113,5	58,3	1,5	
		2 завтрак-	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	10 день	Обед	26	Салат из отварной свеклы	60	1,4	6,1	7,6	91,0	0,08	8,8	0,0		4,5		17,7	0,7
			128	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0		33,3	2,0
			299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	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
			Хлебржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6									
		-	Хлеб пшенич с валетэк	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	--	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	850	28,3	25,6	110,3	796,0	0,38	15,15	0,0		146,4		118,8	8,9	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , школы 7-12 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	1 Школы 11 лет и старше)	2 Школы 11 лет и старше)	3 Школы 11 лет и старше)	4 Школы 11 лет и старше)	5 Школы 11 лет и старше)	6 Школы 11 лет и старше)	7 Школы 11 лет и старше)	8 Школы 11 лет и старше)	9 Школы 11 лет и старше)	10 Школы 11 лет и старше)	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		38,25	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20	
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		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21	
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		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69	
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		1471	1629,3	1751,2	1814,4	1639,15	1604,4	1508,35	1680	1646	1504,6	16252,4	1625	

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	200/5	5,0	6,5	26,4	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	9,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2	0,7
		63	Бутерброд на батоне с сыром	20/60	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
			Йогурт	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
			Итого за завтрак	610	12,0	18,6	54,4	671,05	0,13	1	0,2		294	276,5	38,4	2,3
	2 завтрак		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4
	Обед	-	Помидор или огурец свежий	100	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10	0,5
		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	180	5,3	3,0	34,1	189,9	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
		459	Напиток «Витошка»	200	0	0	19,0	80	0	12,8	0,1		67,2		45,8	0,9
			Хлеб пшенич с валеэком	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
			ИТОГО за обед	940	24,55	21,64	104,9	832,5	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5	8,73
2 день вторник	завтрак	214	Каша манная молочная	250/5	5,9	6,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2	0,4
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1
		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4
			Итого за завтрак	555	14,6	19,7	76,3	677,0	0,14	1,0	72,0		292,4	515,7	37,3	0,9
	2 завтрак		Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1
Обед	1	Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,0	0,7	10,0		39,0	123,6	16,0	0,52	

		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	156,3	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	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	--	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
			ИТОГО за обед	960	28,1	28,4	115,3	897,0	0,3	9,85	10			171,1	689,0	131,5
3 день среда	Завтрак	223	Каша пшенная молочная с маслом сливоч	250/5	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5	168,3	31,1	1,1
		63	Бутерброд на батоне с сыром	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
		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
			ИТОГО за завтрак	560	13,5	18,19	60,7	594,75	0,13	1,0	0,1		304,6	287,1	49,2	3,0
	2 завтрак		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4
	Обед	42	Салат картофельный с горошком зел	100	2,0	6,3	8,3	98,0	0,0	7,7	0,0		34,6	196,3	19,7	0,52
		123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9
		202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	3,5	39,6	258,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9
		372/ 404	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным	100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2		74,1	269,5	22,2	2,8
		462	Какао с молоком «Витوشка»	200	3,9	3,1	25,16	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9
			Хлеб пшеничный с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-			-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
			ИТОГО за обед	930	41,2	36,08	130,0	1137,1	0,15	13,9	68,2		284,8	741,1	127,7	14,42
	4 день четверг	Завтрак	214	Каша манная мол	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	0,1	0,5	21,6		102,8		50,3
462			Какао с сахаром и молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9
69			Бутерброд на батоне с маслом сливоч	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
			ИТОГО за завтрак	610	14,5	24,4	93,1	713,8	0,14	1,0	33,6		282,2	134,1	84,1	2,5
2 завтрак			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1
Об	-	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19		12,5	0,6		7	13	10	0,5	

		124	Суп картофельный с фрикадельками	250/30	9,3	8,15	14,8	169,7	0,1	6,9			64,1		21,7	0,7		
		339/404	Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0			106,4	256,3	26,7	2,65	
		386	Рис припущенный	180	4,3	4,5	43,6	271,3	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	50	3,4	1,5	14,9	81,2										
		-	Хлеб пшенич с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	960	28,1	24,19	130,1	1075,7	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15		
5 день пятница	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	299	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	
		63	Бутерброд с сыром на батоне	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1			206,8	113,5	13,9	1,2	
			Итого за завтрак	570	40,8	31,42	5,5	634	0,13	1,1	0,1			302,4	123,3	49,2	2,1	
	2 завтрак		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4		
	Обед	29	Салат из отварной свеклы с сухофруктом	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0,0			125,6	36,0	20,5	1,37	
		95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8				10,8	156,3	21,1	0,9	
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	199,9	0,1	0,0	9,0			12,5		7,3	0,7	
		327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237,0	0,03	0,0				14,0	196,3	21	2,56	
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1			23,8	227,3	155,5	5,1	
			Хлеб пшенич с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2										
				ИТОГО за обед	940	29,9	31,4	119,9	988,7	0,46	15,3	9,1		186,7	615,9	225,4	10,63	
	6 День	Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	200/5	5	6,5	26,4	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	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0			0,3	9,8	4,2	0,7	
69			Бутерброд с маслом на батоне	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60			66,9	134,1	6,8	0,4	
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4										
			Итого за завтрак	610	10,7	19,39	62,6	705,6	0,14	0,4	60			154,1	297,1	31,3	1,5	

	2 завтрак		Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед	42	Салат картофельный с горошком	100	2,0	6,3	8,3	98,0	0,08	8,8	0,0		4,5	69,6	17,7	0,7	
		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	
		348/404	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9	
		380	Капуста тушенная	180	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8		34,7	1,2	
		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 пшеничный	50	3,4	1,5	14,9	81,2									
		-	Хлеб пшенич с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО за обед			940	27,18	31,19	105,4	888,87	0,28	60	19,0		222,5	424,5	219,1	9,4	
7 день вторник	Завтрак	214	Каша манная мол	250/5	5,9	6,7	35,5	289,7	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05	
		462	Какао с молоком «Витوشка»	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
		63	Бутерброд с сыром на батоне	20/80	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2	
			Итого за завтрак			555	15,4	19,1	77,9	684,65	0,13	0,16	12,1		432,3	113,5	58,1
	2 завтрак		Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20		1,3	32	16	22,0	4,4	
	Обед	-	Помидор свежий или огурец	100	0,8		3,9	15		12,5	0,6		7	13	10	0,5	
		123	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	112,0	0,1	8,0			30,3		17,7	0,7	
322		Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	334,1	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		
		Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2										
-		Хлеб пшеничный	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	--	-	-	-	-		
	ИТОГО за обед			860	21,0	25,89	94,0	744,0	0,2	21,8	0,6		122,7	251,4	107,1	9,2	
8 день	Завтрак	223	Каша пшенная молочная с маслом сливоч	200/5	6,5	6,0	32,6	288,4	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	
		69	Бутерброд с маслом на батоне	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4	
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4									
			Итого за завтрак			610	12,2	18,89	68,8	697,7	0,14	0,4	60		164,7	143,9	42,1

		Итого за завтрак	610	13,9	22,3	73,1	700,3	0,13	1,5	12,1		413,0	113,5	58,3	1,5	
2	завтрак	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1		23,8	227,3	155,5	5,1	
	Обед	26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,08	8,8	0,0		4,5		17,7	0,7
		128	Суп гороховый с картофелем и гренками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0		33,3	2,0
		299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1			28,9		14,2	0,5
		377	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	153,6	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 ржано пшеничный	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
		-	Хлеб пшенич с валетэк	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	--	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	785,4	1,1	15,15	0,0		146,4		118,8	4,5

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	Выполне ние, % от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		37,45	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20	
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		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21	
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		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69	
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		1507,45	1667,5	1808,65	1827,8	1593,55	1620,07	1508,35	1692	1407,05	1526,85	16159,27	1615,27	