

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "СОШ № 10"

Т.А. Ермолаева

" 30 августа 2024г



Перспективное десятидневное меню для питания школьников
г.Зимы в возрасте от 7 до 11 лет (трехразовое питание) на 2024-2025 учебный год

Пищевые блоки работающие на полуфабрикатах
осенне-зимне-весенний сезон

Подготовлено:

Ведущим специалистом Комитета по образованию администрации ЗГМО

Михайлик Н.Н. Михайлик Н.Н.

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se		F	B1
Завтрак:																				
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7	9,2	16,4	113	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,00014	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 Российский"	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9		0,0144	54-13-2020
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
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008	пром
Итого за завтрак:	610	21,37	22,15	54,73	463,2	376,9	64,72	5,03	335	186,7	0,025	0,0202	0,64	0,25	0,381	156,98	5,15		10,144	
Обед:																				
Кукуруза порционная (пром.произв.)	60	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	54-213-2020
Борщ с капустой и со сметаной	250	6	3,75	8,75	119	46,83	0,8	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0001	0,158	0,03	1E-04	112	0,2		0,22	110
Котлета рыбная	100	11,8	6,1	2,7	112,8	9,88	4,82	1,1	117,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091				3,4	388
Макаронные изделия	150	1	6,9	26,5	187,7	18	18	0,09	50	33					0,03	104,2			2,01	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	20,6	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 обед :	850	31,44	25,62	105,52	851	241,8	125,02	3,39	373	396,9	0,0096	0,0004	1,66	0,45	0,149	239,6	3,6		24,134	
Полдник:																				
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1		1,2	пром
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			21	пром
Итого за полдник:	300	7,2	5,2	29,5	211	243	29	0,3	159	135	0,023	0,0041	0,22	0,07	0,303	54	1		22,2	
Итого за день:		60,01	52,97	189,75	1525,2	861,7	218,7	8,72	867	718,6	0,0576	0,0247	2,52	0,77	0,833	450,6	9,75		56,478	

II день																			
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1
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
Картофельное пюре	150	2,2	5,1	25,2	183,9	83,29	7,07	0,6	64,3	125,4	0,009	0,00033	0,27		0,012	0,45			520
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
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром
Итого за завтрак:	500	17,71	18,91	65,55	544,8	349,39	61,07	2,55	319	231,9	0,01	0,0006	0,33	0,246	0,496	42,7	3,5	0,694	
Обед:																			
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03	54-20з-2020
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Котлета куриная с маслом сливочным(п/ф высокой степени	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6		498
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45			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	20,6	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 обед:	850	34,46	28,07	113,54	911,19	248,42	100,74	4,93	439,2	420,4	0,032	0,0353	2,003	0,572	0,232	165,1	2,6	12,25	
Полдник:																			
Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	122	34	12	0,6	36	100				0,02	0,02	16		24,8	пром
Вафли (пром.произв.)	30	1,17	9,18	18,75	162,6	2,4	1,8	0,18	12,6	14,4				0,015	0,006	2,1			пром
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром
Итого за полдник:	330	2,97	9,88	51,85	341,6	55,4	25,8	1,08	64,6	169,4	0,001	0,001	0,1	0,055	0,056	20,1	0,9	39,8	
Итого за день:		55,14	56,86	230,94	1797,6	653,21	187,61	8,56	822,8	821,7	0,043	0,0369	2,433	0,873	0,784	227,9	7	52,75	

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец				
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I		Se	F	B1	B2
Завтрак:																						
Запеканка творожная со джемом	150	15,2	9,65	33,45	256	290,5	19,4	0,5	140	22	0,0008	0,01	0,059	8E-04	0,3	93,9	1,85					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
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9			0,0144		2020
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008					0,006		пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007					0,008		пром
Итого за завтрак:	520	27,85	21,86	79,5	671,2	748,6	90,1	2,15	345,7	331	0,0308	0,0131	1,26	0,315	0,63	198,1	3,25			11,07		
Обед:																						
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14				3,11		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	0,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5				0,7		54-5с-2020
Капуста туш с кур.филе	200	10,2	5,8	11,8	242	175,9	51,8	0,756	113,8	170	0,0007	0,0007	0,026	0,011	0,018	83,2				10,8		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	20,6	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 обед:	800	24,04	19,63	92,79	729,66	382,4	114,7	3,036	257,6	413	0,0007	0,0007	0,04	0,394	0,07	126,8	0			15,03		
Полдник:																						
Блины со сгущенным молоком	70/30	6,6	8,6	33,1	324,7	140,64	27,48	0,6	104,8	12,3	0,007	0,005	0,25	0,083	0,214	28,8	0,14			0,58		726
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,01			0,3		630
Итого за полдник:	300	7,6	9,6	34,5	383,1	185,8	39,98	1,94	142	92,6	0,009	0,0055	0,25	0,095	0,27	45,4	0,15			0,88		
Итого за день:		59,49	51,09	206,79	1784	1317	244,7	7,126	745,3	836	0,0405	0,0193	1,55	0,804	0,97	370,3	3,4			26,98		

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	5,9	15,2	0,81	120	21,5	8	0,3	143,1	58				0,02	0,13							487
Каша перловая	150	2,95	0,57	26,53	134,9	60	6	0,6	91,5	45					0,1							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
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008					0,006		пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007					0,008		пром
Итого за завтрак:	500	12,96	17,78	55,39	415,7	138,1	35,1	2,25	305,5	179,3	0	1E-05	0,001	0,226	0,254	0,3	0	0,054				
Обед:																						
Икра морковная	60	0,78	2,22	6,48	75,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00002	0,011	0,003	0,001	17,7				0,036		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	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	1,8	246,3	88	0,076	0,02	0,6	0,31	0,086	188,8	8,45		0,03			383
Картофельное пюре	150	1,8	7,35	12,75	142,3	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	134,4			1,75			520
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,1	96	24	8,1	8,43	0,33	260,4	0,03		1,1	0,01	0,01	3			13,3			699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	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 обед:	850	24,8	25,41	104,98	732,6	181,4	79,96	13,16	488,6	643,4	0,1124	0,02	1,825	0,694	0,191	469,4	8,494	18,44				
Полдник:																						
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			21			пром
Бифидок фруктовый	200	4,8	5	20,2	166	212	20	0,2	148	72	0,02	0,004	0,4	0,06	0,26	44	0,6		1,8			пром
Итого за полдник:	300	5,6	5,2	27,7	219	247	31	0,3	165	127	0,023	0,0041	0,415	0,066	0,263	54	0,6	22,8				
Итого за день:		43,36	48,39	188,07	1367	566,5	146,1	15,71	959,1	949,7	0,1354	0,0242	2,241	0,986	0,708	523,7	9,094	41,29				

V 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:																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,0004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром		
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		
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром		
Итого за завтрак:	500	19,81	23,01	49,4	465,9	382,2	65,06	4,64	277,8	215,9	0,005	0,0005	0,902	0,338	0,676	379,4	4	11,17			
Обед:																					
Кукуруза порционная (пром.произв.)	60	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		1,3		13,2			0,012			15,8			140		
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	200	10,6	8	80,4	306	64	34	2,9	98	174				0,22	0,18	143			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	20,6	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 обед:	800	22,75	16,93	183,57	752,5	211,1	68,4	5,43	227,5	333,2	0	0,0003	0,038	0,602	0,688	160,4	0,8	5,804			
Полдник:																					
Снежок	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1	1,2	пром		
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром		
Итого за полдник:	300	7,3	5,2	30,1	201	242	31	0,5	165	177	0,02	0,0045	0,217	0,1	0,33	52	1	21,2			
Итого за день:		49,86	45,14	263,07	1419,4	835,3	164,5	10,57	670,3	726,1	0,025	0,0053	1,157	1,04	1,694	591,8	5,8	38,18			

VI 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	200	9,4	8,2	21	159,8	112,9	72,4	0,1	1,3	7,4	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,3	146	2	0,1			98	
Сыр порционный Российский"	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014			54-13-2020	
Коржик молочный	100	5,04	4,5	104	311																	
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	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012			пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008			пром	
Итого за завтрак:	600	27,8	25,76	182	799,8	600,5	119,4	1,23	218	211	0,01	0,00362	0,6	0,49	0,59	230	3,2	1,17				
Обед:																						
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		3,11			54-33-2020	
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	0,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,02	113,8	0,015	0,2			124	
Биточки из говядины с маслом сливочным (п/ф)	100	14,6	6,8	3,1	129,6	97,09	60,74	2,9	69,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,001	189,6	2,3				451	
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45					186	
Сок персиковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104				0,04	0,08	100		19			пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	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 обед:	820	28,48	22,68	108,19	824,06	224,3	133,24	5,84	369,2	560,2	0,0323	0,01901	1,215	0,312	0,239	432	2,315	22,33				
Полдник:																						
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15			пром	
Печенье сливочное (пром.произв.)	30	1,86	5,43	19,77	135	11,1	9,9	0,77	41,4	42,6				0,021	0,07	1,5					пром	
Молоко стерилиз.	200	5,8	6,4	9,4	120	240	28	0,2	180	180	0,018	0,004	0,4	0,08	0,3	44	0,1	2,6			пром	
Итого за полдник:	330	8,06	12,13	39,47	312	270,1	49,9	1,27	237	278	0,019	0,005	0,5	0,12	0,4	47,5	1	17,6				
Итого за день:		64,34	60,57	329,66	1936	1095	302,54	8,34	824	1049	0,0613	0,02763	2,32	0,93	1,23	710	6,52	41,1				

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества												витамины				
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Сырники из творога со сгущ.молоком	150	15,2	7,2	30	172	290,5	6,6	0,1	140	19	0,0008	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			21	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	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006	пром		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008	пром		
Итого за завтрак:	500	20,91	10,41	60,45	417,4	382,7	50,4	2,19	257,9	169,8	0,0058	0,01061	0,075	0,2248	0,273	116,5	1,864	21,31				
Обед:																						
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66			2,03	54-20з-2020		
Рассольник по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	6,25	13	15,75	184	42,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,3	0,005		0,85	132		
Рыба туш. в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	57,5	0,1	0,0001	0,48	0,07	0,125	225	1,22		11	374		
Рис отварной	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6				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	20,6	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 обед:	870	28,86	33,3	131,31	851,44	335,5	69,35	3,18	472,5	293,6	0,105	0,00042	1,203	0,467	0,36	457,5	1,225	28,7				
Полдник:																						
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1		1,2	пром		
Компот конс.	100	0,4	0,3	10,3	97	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9		15	пром		
Итого за полдник:	300	6,8	5,3	32,3	255	227	30	0,5	158	135	0,021	0,005	0,3	0,08	0,33	46	1,9	16,2				
Итого за день:		56,57	49,01	224,06	1523,8	945,2	149,8	5,87	888,4	598,5	0,1318	0,01603	1,578	0,7718	0,963	620	4,989	66,22				

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		463
Макаронные изделия	150	1,4	0,6	24	147	10,5	9	0,3	36	37,5					0,015				54-1г-
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
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	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром
Итого за завтрак:	500	16,71	14	68,15	606,7	275	53,3	3,65	196,8	252,8	0,046	0,00024	0,371	0,246	0,299	117,3	1,7	0,694	
Обед:																			
Огурец свежий долькой	60		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	114,8	0,03		0,027		0,1	195,3		1,1	114
Жаркое по-домашнему (п/ф высокой степени готовности)	200	13	8	52,2	276	102	14	1,8	167	156				0,016	0,6	20	6,2		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	5,6	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	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 обед:	800	23,92	17,5	170,85	790,9	263	61,82	3,87	417,8	422	0,032	0,00902	0,424	0,386	0,755	258	7,5	6,924	
Полдник:																			
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
Оладьи с джемом	80/20	6,6	8,6	33,1	335,7	140,6	17,48	0,6	144,8	212,3	0,007	0,005	0,25	0,083	0,214	28,8	0,14	0,58	733
Итого за полдник:	300	6,9	8,6	39,8	363,6	148	22,08	0,68	153,3	222,5	0,007	0,005	0,25	0,083	0,215	29,18	0,14	0,696	
Итого за день:		47,53	40,2	278,8	1761,2	686	137,2	8,2	767,9	897,3	0,085	0,01426	1,045	0,715	1,269	404,4	9,34	8,314	

IX 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:																			
Котлета куриная с маслом сливочным(п/ф высокой степени готовности)	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6		498
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,3	18,1	0,5	74,25	139,7	0,006	0,0001	0,24	0,09		450		7,5	534
Напиток лимонный	200			12,4	51	9,28	1,88	0,08	1,6	2,24			0,72	0,002	0,002	0,2		2,92	699
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	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром
Итого за завтрак:	500	20,41	24,81	56,15	582,25	234	49,8	1,33	213,7	320,9	0,012	0,03011	1,001	0,458	0,0321	503,2	2,6	10,43	
Обед:																			
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-3з-2020
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	193,8	75,6	0,016		1,3		0,09	131		11	134
Плов из говядины	200	10,7	19,7	38,35	369,4	15,9	8,07	1,7	119,7	13,75	0,005		0,58	0,041	0,091	46	3,4	1,23	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	20,6	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 обед:	800	24,44	31,98	114,54	838,36	225	62,1	3,83	442,4	429,8	0,023	0,00002	1,895	0,431	0,2263	178,1	3,4	38,36	
Полдник:																			
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром
Итого за полдник:	300	4,7	3,95	24,6	151,5	213	31	0,45	159,5	157	0,015	0,0035	0,167	0,085	0,25	41	0	20,9	
Итого за день:		49,55	60,74	195,29	1572,1	671	143	5,61	815,6	907,7	0,05	0,03363	3,063	0,974	0,5084	722,3	6	69,7	

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец	
	(в граммах)					Са	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D		C
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340
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		0,1	686
Плюшка Московская	100	1,92	1,68	108,7	356														пром
Банан	1шт(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
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	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0	пром
Итого за завтрак:	600	21,93	24,79	141,9	886,8	309	68,5	2,43	292	279	0,033	0,0002	1,28	0,35	0,67	270	4,2	10	
Обед:																			
Икра кабачковая	60	2,2	0,9	7,1	39,3	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,9	54-213-2020
Суп овощной с с рыбными фрикадельками(п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	4,25	4	10,5	91,75	61,25	27	0,55	127	69	0,052		1,4	0,4	0,14	223	3,3	9	135
Печень тушеная	100	9,2	7,7	10,3	161	10,17	4,49	0,8	40,1	13,5	0,03		0,75	0,05	0,016	2,7	2,92	0,1	451
Картофельное пюре	150	1,8	7,35	12,75	142,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4		1,8	520
Компот из с/ф	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0	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	пром
Итого за обед:	850	25,02	23,64	108,5	715,2	219	97,94	4,02	425,7	323,5	0,0865	0,00032	2,275	0,832	0,268	311,3	6,22	22	
Полдник:																			
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			10	пром
Ватрушка с творогом	100	2,5	10	34	210	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром
Итого за полдник:	300	3,5	10,2	54,2	302	89	14	2,6	126	136	0,002	0	0	0,08	0,14	32	1,89	10	
Итого за день:		50,45	58,63	304,6	1904	617	180,4	9,05	844	739	0,122	0,0005	3,56	1,26	1,07	614	12,3	43	

**Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) детей 7-11 лет, посещающих МБОУ
г.Зимы в 2024-2025гг**

	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:	21,37	17,71	27,85	12,96	19,81	27,8	20,91	16,71	20,41	21,93	20,7	
Жиры	22,15	18,91	21,86	17,78	23,01	25,76	10,41	14,01	24,81	24,79	20,3	
Углеводы	54,73	65,55	79,5	55,39	49,4	182	60,45	68,15	56,15	141,9	81,3	
Ккал	463,2	544,8	671,2	415,7	465,9	799,8	417,4	606,7	582,25	886,8	585,4	470-587,5
Обед:												30-35% от сут. нормы
Белки	31,44	34,46	24,04	24,8	22,75	28,48	28,86	23,92	24,44	25,02	26,8	
Жиры	25,62	28,07	19,63	25,41	16,93	22,68	33,3	17,54	31,98	23,64	24,5	
Углеводы	105,52	113,54	92,79	105	183,57	108,19	131,3	170,85	114,54	108,5	123,4	
Ккал	851	911,19	729,7	732,6	752,5	824,06	851,4	790,9	838,36	715,2	799,7	705-822,5
Полдник:												10-15% от сут. нормы
Белки	7,2	2,97	7,6	5,6	7,3	8,06	6,8	6,9	4,7	3,5	6,1	
Жиры	5,2	9,88	9,6	5,2	5,2	12,13	5,3	8,6	3,95	10,2	7,5	
Углеводы	29,5	51,85	34,5	27,7	30,1	39,47	32,3	39,8	24,6	54,2	36,4	
Ккал	211	341,6	383,1	219	201	312	255	363,6	151,5	302	274,0	235-352,5
ИТОГО:												60-75% от сут. нормы
Белки	60,01	55,14	59,49	43,36	49,86	64,34	56,57	47,53	49,55	50,45	53,6	46,2-58
Жиры	52,97	56,86	51,09	48,39	45,14	60,57	49,01	40,15	60,74	58,63	52,4	47,4-59,2
Углеводы	189,75	230,94	206,8	188,1	263,07	329,66	224,1	278,8	195,29	304,6	241,1	201-251,2
Ккал	1525,2	1797,6	1784	1367	1419,4	1935,9	1524	1761,2	1572,1	1904	1659,0	1410-1762,5

Таблица содержания микроэлементов и витамина С в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2024-2025гг.

	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	60-75% от сут.нормы	100% сут.норма
ИТОГО:													
Ca	861,73	653,21	1316,8	566,48	835,34	1094,9	945,17	686,36	671,07	617,04	824,8	660-825	1100
Mg	218,74	187,61	244,74	146,06	164,46	302,54	149,75	137,20	142,82	180,44	187,4	150-187,5	250
Fe	8,716	8,56	7,126	15,71	10,57	8,34	5,87	8,2	5,61	9,05	8,8	7,2-9	12,0
P	866,51	822,76	745,25	959,08	670,3	824,25	888,36	767,93	815,55	843,8	820,4	660-825	1100
K	718,635	821,66	836,44	949,7	726,12	1048,6	598,47	897,25	907,69	738,9	824,3	660-825	1100
I	0,06	0,04	0,04	0,14	0,03	0,06	0,13	0,09	0,05	0,122	0,075	0,06-0,075	0,10
Se	0,02	0,04	0,02	0,02	0,01	0,03	0,02	0,01	0,03	0,001	0,020	0,018-0,023	0,03
F	2,52	2,433	1,551	2,241	1,157	2,316	1,578	1,0448	3,063	3,557	2,1	1,8-2,25	3,00
B1	0,77	0,873	0,8038	0,9863	1,0402	0,927	0,7718	0,715	0,974	1,26	0,9	0,72-0,9	1,20
B2	0,83	0,7841	0,9729	0,7081	1,6941	1,2265	0,9631	1,2691	0,5084	1,0741	1,0	0,84-1,05	1,40
A	450,58	227,91	370,32	523,7	591,76	709,67	620,01	404,38	722,34	613,68	523,4	420-525	700,00
D	9,75	6,95	3,404	9,094	5,8	6,515	4,989	9,34	6	12,31	7,4	6,0-7,5	10,00
C	56,48	52,75	26,98	41,29	38,18	41,10	66,22	8,31	69,70	42,55	44,4	36-45	60,00

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2024-2025гг.

	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 сут. нормы
Завтрак													
Белки:	27,753	23	36,17	16,83	25,73	36,1	27,16	21,7	26,51	28,48	26,9		
Жиры	28,038	23,94	27,67	22,51	29,13	32,61	13,18	17,73	31,41	31,38	25,8		
Углеводы	16,337	19,57	23,73	16,53	14,75	54,33	18,04	20,34	16,76	42,36	24,3		
Ккал	19,711	23,18	28,56	17,69	19,83	34,03	17,76	25,82	24,78	37,74	24,9	20-25	-1,4
Обед:													
Белки	40,831	44,75	31,22	32,21	29,55	36,99	37,48	31,06	31,74	32,49	34,8		
Жиры	32,43	35,53	24,85	32,16	21,43	28,71	42,15	22,2	40,48	29,92	31,0		
Углеводы	31,499	33,89	27,7	31,34	54,8	32,3	39,2	51	34,19	32,39	36,8		
Ккал	36,213	38,77	31,05	31,17	32,02	35,07	36,23	33,66	35,67	30,43	34,0	30-35	-1,7
Полдник:													
Белки	9,3506	3,857	9,87	7,273	9,481	10,47	8,831	8,961	6,104	4,545	7,9		
Жиры	6,5823	12,51	12,15	6,582	6,582	15,35	6,709	10,89	5	12,91	9,5		
Углеводы	8,806	15,48	10,3	8,269	8,985	11,78	9,642	11,88	7,343	16,18	10,9		
Ккал	8,9787	14,54	16,3	9,319	8,553	13,28	10,85	15,47	6,447	12,85	11,7	10-15	-0,4
ИТОГО:													
Белки	77,9	71,6	77,3	56,3	64,8	83,6	73,5	61,7	64,4	65,5	69,6	60-75	-30,4
Жиры	67,1	72,0	64,7	61,3	57,1	76,7	62,0	50,8	76,9	74,2	66,3	60-75	-32,0
Углеводы	56,6	68,9	61,7	56,1	78,5	98,4	66,9	83,2	58,3	90,9	72,0	60-75	-30,0
Ккал	64,9	76,5	75,9	58,2	60,4	82,4	64,8	74,9	66,9	81,0	70,6	60-75	-31,0

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витамина С по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2024-2025гг.

	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	Сут. норма	% отклонения от сут. нормы
ИТОГО:												100% от суточной нормы	
Ca	78,3	59,4	119,7	51,5	75,9	99,5	85,9	62,4	61,0	56,1	75,0	100	-25,0
Mg	87,5	75,0	97,9	58,4	65,8	121,0	59,9	54,9	57,1	72,2	75,0	100	25,0
Fe	72,6	71,3	59,4	130,9	88,1	69,5	48,9	68,3	46,8	75,4	73,1	100	-26,9
P	78,8	74,8	67,8	87,2	60,9	74,9	80,8	69,8	74,1	76,7	74,6	100	-25,4
K	65,3	74,7	76,0	86,3	66,0	95,3	54,4	81,6	82,5	67,2	74,9	100	-25,1
I	57,6	43,0	40,5	135,4	25,0	61,3	131,8	85,0	49,7	121,5	75,1	100	-24,9
Se	82,2	123,0	64,4	80,5	17,8	92,1	53,4	47,5	112,1	1,8	67,5	100	-32,5
F	84,0	81,1	51,7	74,7	38,6	77,2	52,6	34,8	102,1	118,6	71,5	100	-28,5
B1	63,8	72,8	67,0	82,2	86,7	77,3	64,3	59,6	81,2	105,0	76,0	100	-24,0
B2	59,5	56,0	69,5	50,6	121,0	87,6	68,8	90,7	36,3	76,7	71,7	100	25,0
A	64,4	32,6	52,9	74,8	84,5	101,4	88,6	57,8	103,2	87,7	74,8	100	-25,2
D	97,5	69,5	34,0	90,9	58,0	65,2	49,9	93,4	60,0	123,1	74,2	100	-25,8
C	94,1	87,9	45,0	68,8	63,6	68,5	110,4	13,9	116,2	70,9	73,9	100	-26,1

**Нормы питания по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник)
детей, посещающих МБОУ г.Зимы в 2024-2025гг.**

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, г	60-75% от суточной нормы, г	Суточная норма, г
хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50,0	48-56	80
хлеб пшеничный	90	96	90	90	90	90	90	108	96	90	93,0	90-105	150
мука пшеничная		11	26	7	7	22,5	4			22	10,0	9-10,5	15
крупы, бобовые	41	26	43	10		90	41		45		29,6	25-30	45
макаронные	50				5			50			10,5	9-10,5	15
картофель	25	44	90	219	190	35	70	197	31	219	112,0	93,5-112	187
овощи	85	95	321	313	284	30	151	150	136	273	183,8	160-192	280
фрукты свежие	158	100	100	112	171	100	100	45	200	22	110,8	92,5-111	185
сухофрукты			30		30					30	9,0	9-10,5	15
соки	200	200				200	200		200	200	120,0	100-120	200
мясо		76	15		76	76		145	76		46,4	39-47	70
субпродукты (печень)										184	18,4	18-21	30
курица			55	78	15				95		24,3	21-24,5	35
рыба, сельдь	100			124			124			40	38,8	35-41	58
молоко	275	100	150	185	40	425	295	100	200	32	180,2	180-210	300
кисломолочная продукция	200			200	200		200		200		100	90-105	150
творог			141				141			33	31,5	30-35	50
сыр	20		20	10		20					7	6-7	10
сметана	10		20	5		10	10	5			6,0	5-6	10
масло сливочное	29	19	9	32	10	29	9	19	10	20	18,6	17,5-21	30
масло растительное	10,5	8,5	10	10,5	10	13	10	10	16	6	10,5	9-10,5	15
яйцо	40		8		70	40				70	22,8	20-24	40
сахар	26	24,5	20	20	20	17	20	10	26	24	20,8	17,5-21	30
конд.изд.		30				30					6,0	6-7	10
чай	1		1	1			1,5	1,5			0,6	0,6-0,7	1
какао		3						3			0,6	0,6-0,7	1
кофейный напиток			4			4			4		1,2	1-1,2	2
дрожжи										1,2	0,12	0,12-0,14	0,2
крахмал					20						2	1,8-2	3
соль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0	1,8-2	3
специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1-1,2	2

Прошнуровано и пронумеровано

17 - лист об

Директор МБОУ «СОШ № 5»

Ермолаева Т.А.

