

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ

" ____ " _____ 201(2022)г

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся
МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет
в 2022-2023гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено:
Ведущим специалистом по питанию
Комитета по образованию
администрации ЗГМО
Михайлик Н.Н. _____

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6	9.2	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.005	0.34		0.16	69	0.15		311
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	6.6	0.014	0.5	630
Сыр "Российский" порционный	10	2.32	2.95		36.4	88	2.33	0.06	33.3	5.86		0.001		0.003	0.002	19.2	0.63	0.005	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
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
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	876	16.77	24.39	68.22	645.6	343.92	82.45	3.626	277.1	312.5	0.018	0.00752	0.455	0.525	0.283	162.1	1.844	15.529	
Обед:																			
Маринад из моркови	100	0.8	2.6	6.9	85.36	16.78	9.11	0.04	20.8	29.3	0.001	4E-05	0.011	0.003	0.003	7.7		0.05	612
Суп картофельный с крупой	250	5.25	6.5	7.5	186	58.6	15.93	1.67	19.25	12.3				0.007	0.01	32.5		0.7	133
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/10	9.6	6.8	3.1	229.6	36.09	7.74	1.98	41.2	33.6	0.001	0.01	0.074	0.009	0.015	99.6	2.6	0.73	451
капуста тушеная	180	5.5	8.3	37.1	186.6	29.1	29.99	1.26	216	117.8	0.03	0.009	0.6	0.01	0.14	32.94			302
Сок персиковый	200			12.4	51	9.28	2.88	0.08	1.6	12.24			0.72	0.002	0.002	0.2		22.92	699
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед :	996	28.12	27.89	105.85	908.26	246.75	102.25	6.04	413.75	339.64	0.0321	0.01906	1.42	0.1413	0.1941	172.94	2.6	24.424	
Итого за день:		44.89	52.28	174.07	1554	591	184.7	9.67	691	652	0.05	0.02658	1.88	0.67	0.48	335	4.44	40	

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец	
Завтрак:	(в граммах)																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7.8	38.6	288.3	260.5	19.4	0.94	190	22	0.0008	0.02	0.059	0.0008	0.5	93.9	2	0.73	366	
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	103	14.3	1.1	80	20	0.001	0.00023		0.04	0.17	17.25	1.6	0.68	642	
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
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	
Итого за завтрак:	672	28.05	23.54	99.92	683.3	487.6	79.34	5.27	397.8	225.9	0.0038	0.02425	0.154	0.5608	0.725	181.45	3.75	11.434		
Обед:																				
Свежий огурец 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	54-2з-2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/25	6	3.75	8.75	199	46.83	3.87	0.15	75.75	63.3	0.005	0.0002	0.158	0.03	0.0001	12	0.2	0.22	110	
Печень (говяжья) по-строгановски	100	7	14	6.6	280.7	67.8	11.4	3.9	33.9	80	0.005	0.0001	0.99	0.1	0.6	250	0.6		431	
Картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38	39	28		84	124	0.028	0.0008		0.012	0.0011	32.1		1.02	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		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром	
Итого за обед:	1031	23.67	29.84	127.1	1035	300.3	100.47	6.07	367.53	413.28	0.039	0.01012	1.493	0.258	0.6762	328.8	0.8	11.864		
Итого за день:		51.72	53.38	227.02	1718	787.9	179.81	11.34	765.3	639.2	0.043	0.0344	1.647	0.819	1.401	510.3	4.55	23.3		

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	7.3	9.2	17.5	186.3	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.005	0.34		0.16	19	0.15		311
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2.6	3.8	22.4	112.4	122	11.4	0.2	14	68				0.06	0.26	26.58	1.2	1.04	689
Печенье (пром.произв.)	40	1.96	5.6	23.06	157.5	12.95	11.55	0.89	48.3	49.7				0.02	0.08	1.75			пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	796	18.91	29.54	101.98	692	326.75	78.57	3.016	252.9	289	0.015	0.005	0.355	0.57	0.535	112.6	1.5	1.064	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	100	1.02	3.64	5.64	50.76	25.84	4.93			96					0.0003	1.14		5.11	54-3з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2.25	5.25	18	185	17.5	6.75	1.04	16.75	46.3	0.001			0.001	0.008	125.5	0.022	3.3	139
Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/20	12	10.63	10.62	213.4	45	12.13	1.12	165.4	117.5	0.02	0.009	1.5	0.07	0.125	125	1.22	11.5	383
Рис отварной	200	0.72	6.48	43.7	240.4	7.2	3.8	0.02	2.3	0.9						30			302
Компот из свежих груш	200			12.4	96	9.28	2.88	0.08	1.6	12.24			0.72	0.002	0.002	0.2		21.4	631
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	1046	22.96	29.69	129.21	955.26	201.72	67.09	3.27	301	407.3	0.021	0.009	2.235	0.183	0.16	281.8	1.242	41.33	
Итого за день:		41.87	59.23	231.19	1647.3	528.47	145.7	6.286	553.9	696.3	0.036	0.014	2.59	0.753	0.695	394.5	2.742	42.4	

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Завтрак:																			
Яйцо вареное	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	275	5		337
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6.8	8.25	53.75	312.75	138.25	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	62	0.3	0.017	302
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	6.6	0.014	0.5	630
Сыр "Российский" порционный	10	2.32	2.95		36.4	88	2.33	0.06	33.3	5.86		0.001		0.003	0.002	19.2	0.63	0.005	54-1з-2020
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		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	656	23.01	20.73	101.78	694	425	83.34	4.23	368	343	0.033	0.01532	1.02	0.146	0.296	372.8	5.944	33.55	
Обед:																			
Маринад овощной со свеклой	100	3.6	11.4	19.5	98	30.3	1.8	0.22	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4.25	168.75	21.62	22.5	0.6	35	37.5	0.01	0.03	1.35	0.03	0.02	33		0.2	138
Биточек из говядины с маслом сливочным	100	10.1	14.3	1.9	240.7	9.88	4.82	1.68	117.7	13	0.0046		0.58	0.041	0.091	96.6	2.4	1.23	пром
Каша перловая	200	3.2	0.7	31.8	161.82	72	7.2	0.72	109.8	54					0.15				186
Кисель из кураги	200	0.6		29	111.2	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	643
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	1021	30.47	33.09	125.3	950	255.9	92.32	4.83	431.6	250.5	0.015	0.03032	1.956	0.199	0.309	140.8	2.4	15.65	
Итого за день:		53.48	53.82	227.08	1644	681	175.7	9.06	799	594	0.048	0.04564	2.976	0.345	0.605	513.6	8.344	49.2	

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14.3	12.6	2.85	232.9	141.7	11.6	1.45	181.9	45.7	0.003	0.0001	0.081	0.1	0.6	250	4	0.3	340
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	103	14.3	1.1	80	20	0.001	0.00023		0.04	0.17	17.25	1.6	0.68	642
Биойогурт	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	736	29.67	24.44	70.7	618.3	520.1	80.5	3.71	513.3	260.1	0.019	0.0034	0.246	0.295	1.015	300.3	5.6	1.904	
Обед:																			
Свежий огурец 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	54-2з-2020
Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250/25	6.25	3	15.75	184	62.07	6.22	1.6	33	14.22	0.005	0.005	0.61	0.007	0.12	138.25	0.005	0.85	132
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	100	13.1	16.9	9	249.96	46.2	11.4	1.8	2.9	76.2	0.003	0.01	0.011	0.13	0.02	27.2	2.3	0.8	488
Картофель тушеный	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	216
Сок грушевый	200	0.8	0.6	22	121	38	24	0.6	32	110	0.02		0.2	0.04	0.06	3.34	0.5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	971	29.07	35.41	105.1	984.36	268.1	94.62	6.43	309.6	460.3	0.034	0.024	1.286	0.287	0.331	354.8	2.805	19.96	
Итого за день:		58.74	59.85	175.8	1602.7	788.2	175	10.14	822.9	720.4	0.053	0.0274	1.532	0.582	1.346	655	8.405	21.87	

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Завтрак:																			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6.8	8.25	53.75	238.12	138.25	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	30	0.3	0.017	302
Сыр "Российский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Сок вишневый	200	0.4	0.4	22.8	102	134	12	0.6	36	80				0.02	0.04	16		14.8	пром
Пряник (пром.произв.)	40	2.5	10	34	103	75	6	0.8	112	96				0.08	0.14	32	1.89		пром
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	621	20.23	34.01	149.57	733.5	577.4	74.21	3.25	403	388.1	0.02	0.0022	0.785	0.606	0.248	172.1	3.29	14.91	
Обед:																			
Свежий помидор 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 говядиной	250/25	6.25	3	14.75	189	7.72	4.27	1.56	13.75	16.3	0.005		0.3	0.003	0.04	13.8	0.015	0.2	124
Тефтели из говядины с рисом	120	6.8	7	10.1	248.5	27.8	9.7	1.6	17.1	27.8	0.045		0.36		0.1	100	0.1	7.6	463
Макаронные изделия отварные	200	1.57	0.72	28	176.4	12.6	10.8	0.4	43.2	45					0.02				54-1Г-2020
Напиток апельсиновый	200			12.4	91	9.28	2.88	0.08	1.6	12.24			0.72	0.002	0.002	0.2		22.9	699
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	991	22.61	18.05	109.74	925.4	180.1	69.18	4.65	191	332	0.05	2E-05	1.395	0.115	0.187	115	0.115	35.83	
Итого за день:		42.84	52.06	259.31	1659	757.5	143.39	7.9	593.1	720	0.07	0.0022	2.18	0.721	0.435	287	3.405	50.75	

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	минеральные вещества													
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1
Завтрак:																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	7.3	9.2	17.5	258	93.7	18.98	0.896	73.8	35.4	0.015	0.003	0.34		0.16		19	0.15	
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003		28.8	0.95	
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01		65.3	0.15	
Чай с цельным молоком	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		6.6	0.014	
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	34	13	0.3	23	97		0.0005	0.017	0.04	0.03		8		
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22		33		
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015				
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01				
Итого за завтрак:	781	19.73	25.76	66.02	649.8	402.9	84.62	3.666	300.8	357.4	0.017	0.0055	0.372	0.546	0.284		127.7	1.264	
Обед:																			
Маринад овощной с томатом	100	1.05	0.15	3.9	106.5	25.5	21	0.75	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003		1.2		
Свекольник со сметаной	250/10/ 30	3.75	3.25	45	130	29.15	8.22	0.05	15.8	34.8	0.002	0.0015	0.0268		0.1		195.25		
Котлета куриная с маслом сливочным	100	13	8	52.2	180	102	14	1.8	88	146				0.016	0.2		72	2.2	
Каша гречневая	200	5.5	8.3	37.1	186.6	29.1	29.99	1.26	216	117.8	0.03	0.009	0.6	0.01	0.14		32.94		
Компот из изюма	200	0.6		29	141.2	25.2	9.4	0.6	9.6					0.006	0.02		10		
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015				
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01				
Итого за обед:	986	30.87	23.39	206.05	914	307.9	119.2	5.47	458.9	444.6	0.032	0.0108	0.653	0.154	0.488		311.4	2.2	

Итого за день:	50.6	49.15	272.07	1563.8	710.8	203.8	9.136	759.7	802	0.049	0.0163	1.025	0.7	0.772	439.1	3.464
----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------	--------------	---------------	--------------	------------	--------------	--------------	--------------

С	№рец
	302
0.07	54-13-2020
	96
0.5	630
20	пром
0.9	пром
0.012	пром
0.012	пром
20.59	
3.8	612
1.57	114
	436
	186
8.4	638
0.012	пром
0.012	пром
13.79	

34.39	
-------	--

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
						(в граммах)													
Завтрак:																			
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14.2	6.8	43.7	290.2	292.1	12.7	1.95	65.33	143.1	0.017	0.005	0.11	0.012	0.55	188.3	1.31	5.12	358
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	14	8	1.8	14	40	0.002			0.002	0.002			10	пром
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
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	626	23.75	18.44	105.02	714	412	89.34	5.38	224	467	0.049	0.0051	1.325	0.544	0.637	273.6	1.66	25.14	
Обед:																			
Свекла отварная с маслом растительным	100	1.02	3.64	5.64	90.76	25.84	4.93			96				0.0011	0.0003	1.14		5.11	50
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4.25	168.75	21.62	2.5	0.6	35	37.5	0.01	0.03	1.35	0.03	0.02	33		0.2	138
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	10.63	10.62	223.4	45	12.13	1.12	165.4	117.5	0.02	0.009	1.5	0.07	0.125	125	1.22	11.5	374
Картофельное пюре	200	3.1	6	39.7	185.38	39	28		84	124	0.028	0.0008		0.012	0.0011	32.1		1.02	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		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	1041	29.69	26.96	128.06	949.19	254	103.6	3.33	438.9	509.4	0.058	0.0398	2.865	0.229	0.1914	201	1.22	28.25	
Итого за день:		53.44	45.4	233.08	1663.2	666	192.9	8.71	663	976.4	0.107	0.0449	4.19	0.773	0.8284	475	2.88	53.4	

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6.8	8.25	53.75	302.75	138	16.07	0.72	87.75	67.4	0.02	0.0007	0.77	0.012	0.03	72	0.3	0.017		311	
Сыр "Покровский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07		54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15			96	
Кофейный напиток с молоком	200	2.6	3.8	22.4	112.4	122	11.4	0.2	14	68				0.06	0.26	26.58	1.2	1.04		689	
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	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012		пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012		пром	
Итого за завтрак:	581	20.33	27.81	124.97	757.55	516	76.61	4.25	280	328.1	0.022	0.0062	0.865	0.596	0.348	198	2.6	11.15			
Обед:																					
Свежий помидор долькой	100	1.02	3.64	5.64	50.76	25.84	4.93			96					0.0003	1.14		5.11		54-33-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4.75	4.75	11.5	156.5	72.15	8.45	0.32	63.8	5.6	0.016	0.0006	1.12		0.021	5.75		0.75		140	
Печень тушеная	100	14.96	16.55	19.8	240.38	65	38	2.8	124	124	0.028	0.0005		0.112	0.2	192	1.81	1.02		443	
Каша пшеничная	200	5.5	8.3	37.1	116.6	29.1	29.99	1.26		7.8	0.03	0.009	0.6	0.01	0.14	32.94				302	
Бийогулт	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	136.5	60	0.015	0.003	0.15	0.045	0.22	33		0.9		пром	
Сок грушевый	200	0.8	0.6	22	121	38	24	0.6	32	110	0.02		0.2	0.04	0.06	3.34	0.5	16		пром	
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012		пром	
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012		пром	
Итого за обед:	1176	37.8	41.28	151.39	963.44	505	160	6.14	471.2	537.8	0.109	0.0131	2.085	0.317	0.6663	268	2.31	23.8			
Итого за день:		58.13	69.09	276.36	1721	1022	237	10.39	751	865.9	0.131	0.0193	2.95	0.913	1.0143	466	4.91	35			

Х день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	250/10	14.3	12.6	2.85	232.9	141.7	11.6	1.45	181.9	45.7	0.003	0.0001	0.081	0.1	0.6	250	4	0.3	340
Сыр "Голландский" порционный	15	3.48	4.42		54.6	132	3.5	0.1	50	8.8		0.0015		0.004	0.003	28.8	0.95	0.07	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.17	66.1	1.2	0.04	0.02	1.9	1.5				0.38	0.01	65.3	0.15		96
Чай с сахаром	200	0.2		6.5	36.8	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		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за завтрак:	681	25.83	28.16	55.87	613.1	411.3	63.54	3.38	373	246	0.01	0.0017	0.11	0.6	0.65	354	5.1	33.4	
Обед:																			
Икра свекольная	100	1.65	0.3	5.7	84.5	21	30	1.35	14.6	11.6		0.0003	0.011	0.012	0.003	1.2		3.8	129
Суп овощной с говядиной	250/30	4.25	4	10.5	181.75	61.25	7	0.55	77	28	0.002	0.002	0.195	0.02	0.075	250	1.2	5	135
Бедро куриное отварное	100	6.15	18.24	0.97	204	37.8	9.6	2.62	171.7	69.6				0.02	0.15	52			487
Макаронные изделия отварные	200	1.57	0.72	28	176.4	12.6	10.8	0.4	43.2	45					0.02				54-1г-2020
Компот 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	10.6	631
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	36	2.55	0.99	12.75	77.7	21.9	12	0.85	37.5	49.8			0.015	0.03	0.01			0.012	пром
Итого за обед:	976	20.79	27.15	114.62	934.55	240	99.8	6.53	422	294	0	0.0023	0.27	0.16	0.27	321	2.5	19.4	
Итого за день:		46.62	55.31	170.49	1547.65	652	163.3	9.91	795	540	0.01	0.004	0.38	0.76	0.92	676	7.6	52.9	

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед)детей, обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет в 2022г.

	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	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Ккал	645.6	683.3	692	693.75	618.3	733.52	649.8	714	757.55	613.1	680	680	100.0
Обед:												35% от сут. нормы	
Ккал	908.26	1034.98	955.26	950.17	984.36	925.36	914	949.19	963.44	934.55	952	952	100.0
ИТОГО:												100% от сут.нормы	
Белки	44.89	51.72	41.87	53.48	58.74	42.84	50.6	53.44	58.13	46.62	50.2	90	55.8
Жиры	52.28	53.38	59.23	53.82	59.85	52.06	49.15	45.4	69.09	55.31	55.0	92	59.7
Углеводы	174.07	227.02	231.19	227.08	175.8	259.31	272.07	233.08	276.36	170.49	224.6	383	58.7
Ккал	1553.86	1718.28	1647.26	1643.92	1602.66	1658.88	1563.8	1663.19	1720.99	1547.65	1632.049	2720	60.0

Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет в 2022гг.

	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	% выполнения нормы
Ca	590.67	787.9	528.47	681.39	788.24	757.49	710.77	665.76	1021.84	651.65	718.4	1200	59.9
Mg	185	180	146	176	175	143	204	193	237	163	180	300	60.0
Fe	9.7	11.3	6.3	9.1	10.1	7.9	9.1	8.7	10.4	9.9	9.3	18.00	51.4
P	691	765	554	799	823	593	760	663	751	795	719	1200	59.9
K	652.14	639.18	696.34	593.535	720.4	719.84	802.04	976.4	865.9	540	720.6	1200	60.0
I	0.0501	0.0428	0.036	0.0476	0.053	0.07	0.049	0.107	0.131	0.009	0.060	0.1	59.6
Se	0.02658	0.03437	0.01404	0.04564	0.02737	0.00224	0.01634	0.04494	0.04494	0.00404	0.0	0.05	52.1
F	1.875	1.647	2.59	2.976	1.532	2.18	1.0248	4.19	2.95	0.384	2.1	4	53.4
B1	0.6663	0.8188	0.753	0.345	0.582	0.721	0.7	0.7731	0.913	0.762	0.7	1.4	50.2
B2	0.4771	1.4012	0.6953	0.605	1.346	0.4353	0.772	0.8284	1.0143	0.924	0.8	1.6	53.1
A	335.04	510.25	394.47	513.6	655.04	287.24	439.09	474.84	465.85	675.6	475.1	900	52.8
D	4.444	4.55	2.742	8.344	8.405	3.405	3.464	2.88	4.91	7.6	5.1	10	50.7
C	39.953	23.298	42.398	49.2	21.868	50.745	34.39	53.398	34.955	52.86	40.3	70	57.6

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудников гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 лет в 2022г.

	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												25% от сут. нормы
Белки:	18.63333	31.1667	21.0111	25.5667	32.9667	22.4778	21.9222	26.3889	22.5889	28.7	25.1	
Жиры	26.51087	25.587	32.1087	22.5326	26.5652	36.9674	28	20.0435	30.2283	30.6087	27.9	
Углеводы	17.81201	26.0888	26.6266	26.5744	18.4595	39.0522	17.2376	27.4204	32.6292	14.5875	24.6	
Ккал	23.73529	25.1213	25.4412	25.5055	22.7316	26.9676	23.8897	26.25	27.8511	22.5404	25.0	25
Обед:												35% от сут. нормы
Белки	31.24444	26.3	25.5111	33.8556	32.3	25.1222	34.3	32.9889	42	23.1	30.7	
Жиры	30.31522	32.4348	32.2717	35.9674	38.4891	19.6196	25.4239	29.3043	44.8696	29.5109	31.8	
Углеводы	27.63708	33.1854	33.7363	32.7154	27.4413	28.6527	53.799	33.436	39.5274	29.9269	34.0	
Ккал	33.39191	38.0507	35.1199	34.9327	36.1897	34.0206	33.6029	34.8967	35.4206	34.3585	35.0	35
ИТОГО:												100% от сут. нормы
Белки	49.9	57.5	46.5	59.4	65.3	47.6	56.2	59.4	64.6	51.8	55.8	100
Жиры	56.8	58.0	64.4	58.5	65.1	56.6	53.4	49.3	75.1	60.1	59.7	100
Углеводы	45.4	59.3	60.4	59.3	45.9	67.7	71.0	60.9	72.2	44.5	58.7	100
Ккал	57.1	63.2	60.6	60.4	58.9	61.0	57.5	61.1	63.3	56.9	60.0	100

**среднем
зской**

% выполнения нормы
100.0
100.0
55.8
59.7
58.7
60.0

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) для обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 лет в 2022г.

	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
Ca	49.2225	65.658333	44.03917	56.7825	65.686667	63.124167	59.230833	55.48	85.153333	54.304167	59.9
Mg	62	60	49	59	58	48	68	64	79	54	60.0
Fe	53.7	63.0	34.9	50.3	56.3	43.9	50.8	48.4	57.7	55.1	51.4
P	58	64	46	67	69	49	63	55	63	66	59.9
K	54.345	53.265	58.02833	49.46125	60.033333	59.986667	66.836667	81.36666667	72.158333	45	60.0
I	50.1	42.8	36	47.6	53	70	49	107	131	9	59.6
Se	53.16	68.74	28.08	91.28	54.74	4.48	32.68	89.88	89.88	8.08	52.1
F	46.875	41.175	64.75	74.4	38.3	54.5	25.62	104.75	73.75	9.6	53.4
B1	47.592857	58.485714	53.78571	24.642857	41.571429	51.5	50	55.22142857	65.214286	54.428571	50.2
B2	29.81875	87.575	43.45625	37.8125	84.125	27.20625	48.25	51.775	63.39375	57.75	53.1
A	37.226667	56.694444	43.83	57.066667	72.782222	31.915556	48.787778	52.76	51.761111	75.066667	52.8
D	44.44	45.5	27.42	83.44	84.05	34.05	34.64	28.8	49.1	76	50.7
C	57.075714	33.282857	60.56857	70.285714	31.24	72.492857	49.13	76.28	49.935714	75.511429	57.6

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания для обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день
Завтрак	876	672	796	656	736	621	781	626	581	681
Обед:	996	1031	1046	1021	971	991	986	1041	1176	976

**ния (завтрак, обед)
!-18 лет в 2022г.**

В среднем за 10 дней	Норма не менее
702.6	550
1023.5	800

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 лет в 2022г.

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	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72.0	120	60.0
хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120.0	200	60.0
мука пшеничная	3	36	9	9	4	3	6	26		6	10.2	20	51.0
крупы, бобовые	49	20	44	38	10	44	44	10	41		30.0	50	60.0
макаронные изд						60				60	12.0	20	60.0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112.0	187	59.9
овощи свежие	161	225	220	193	150	228	178.5	186	171	175.5	188.8	320	59.0
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97.5	185	52.7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100.0	200	50.0
фрукты сухие		30		25			20	25			10.0	20	50.0
мясо говядина	68	40		68	40	68	68		76	40	46.8	78	60.0
печень говяжья		200									20.0	40	50.0
курица			30		100				40	100	27.0	53	50.9
рыба			150	55				180			38.5	77	50.0
молоко	206	200	256	256	200	156	206	150	256	100	198.6	350	56.7
кисломол.прод.	200		200		200		200		200		100.0	180	55.6
творог 5%		180						180			36.0	60	60.0
сыр	10		10	10		15	15		15	15	9.0	15	60.0
сметана		25	10	10			10				5.5	10	55.0
масло сливочное	21	17	21	20	25	24	23.5	16	21	18	20.7	35	59.0
масло растительное	10	5	15	13.5	10	5	13	12	13	11	10.8	18	59.7
яйцо		10			102			10		102	22.4	40	56.0
сахар	15.5	24.5	22.5	20.5	15	14.5	21.5	20.5	15.5	15	18.5	35	52.9
конд.изд. без крема			40			40					8.0	15	53.3
чай	2.5			2.5			2.5			2.5	1.0	2	50.0
какао		3			3						0.6	1.2	50.0
кофейный напиток			6						6		1.2	2	60.0
дрожжи		0.3		0.3		0.3		0.3		0.3	0.2	0.3	50.0
крахмал				20							2.0	4	50.0
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.0	5	60.0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.0	2	50.0