

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ

" ____ " _____ 2023г

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся
МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет
в 2023-2024гг, 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	Нерец	
(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	137	60	0,02	0,003	0,15	0,05	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		0,00002		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	343,9	82,45	3,63	277	313	0,02	0,00752	0,46	0,53	0,28	162	1,84	15,5		
Обед:																				
Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	9E-04	0,00004	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
гречка рассыпчатая	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
чай с сахаром	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		0,00002		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	246,8	102,25	6,04	414	340	0,03	0,01906	1,42	0,14	0,19	173	2,6	24,4		
Итого за день:		44,89	52,28	174,07	1553,9	590,7	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	Нерец	
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		0,00002		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	
рагу из мяса кур	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		0,00002		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	1718,3	787,9	179,81	11,34	765,3	639,2	0,043	0,03437	1,647	0,819	1,401	510,3	4,55	23,3		

III день

Наименование блюда	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		0,00002	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	112,63	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
биточек рыбный с маслом сливочным	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
кисель	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		0,00002	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	300,95	407,34	0,021	0,009	2,235	0,183	0,1603	281,84	1,242	41,334	

Итого за день:	41,87	59,23	231,19	1647,3	528,47	145,7	6,286	553,85	696,34	0,036	0,014	2,59	0,753	0,6953	394,47	2,742	42,398	
----------------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	--

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
(в граммах)																			
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	312,8	138,3	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	54-13- 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		0,00002		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	693,8	425,5	83,34	4,23	367,7	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 рассольник "Ленинградский" на м/б со сметаной	250/25	6	3	4,25	168,8	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	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23	пром
макаронные изделия	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15				186
сок фруктовый	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		0,00002		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	950,2	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	681,4	175,7	9,06	799,3	593,5	0,048	0,04564	2,976	0,345	0,605	513,6	8,344	49,2	

V день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец	
						(в граммах)														
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	
чай с лимоном	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		0,00002		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	0,00335	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	
суп картофельный с макарон. Изделиями	250	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	
капуста тушеная	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	
компот из свежих плодов	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		0,00002		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	0,02402	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	175,1	10,14	822,9	720,4	0,053	0,02737	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
(в граммах)																			
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
чай с сахаром	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		0,00002		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	402,6	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					3E-04	1,14		5,11	54-33-2020
суп "Уха" из консервы	250	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
котлета куриная	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
Сок	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		0,00002		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	190,6	331,7	0,05	2E-05	1,395	0,115	0,187	115,1	0,115	35,83	
Итого за день:		42,84	52,06	259,31	1659	757,5	143,39	7,9	593,1	719,8	0,07	0,0022	2,18	0,721	0,435	287,2	3,405	50,75	

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Перец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная "Дружба" 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		302
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	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
какао	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
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
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		0,00002		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:	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	20,59	
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		3,8	612
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	0,027		0,1	195,3		1,57	114
плов из говядины	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2		436
Компот из с/ф	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		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:	986	25,37	15,09	168,95	727,4	278,8	89,22	4,21	242,9	326,8	0,002	0,0018	0,053	0,144	0,348	278,5	2,2	13,79	
Итого за день:		45,1	40,85	234,97	1377,2	681,7	173,8	7,876	543,7	684,2	0,019	0,0073	0,425	0,69	0,632	406,2	3,464	34,39	

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным	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	
сыр "голандский"	10	2,32	2,95		36,4	88,0	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,03	0,02	19,2	0,63	0,005	54-13-2020	
чай с сахаром	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		0,00002		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	26,07	21,39	105,02	750,4	500	91,67	5,39	257,4	472,9	0,049	0,0061	1,325	0,574	0,657	292,8	2,29	25,15		
Обед:																				
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76	25,84	4,93			96				0,001	0,0003	1,14		5,11	50	
капусты на м/б со сметаной	250/25	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	
бедро куриное отварное	100	13,4	6,8	3,3	125	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	
кисель	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		0,08	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:	946	31,09	23,13	120,74	850,79	254	103,6	3,33	438,9	509,4	0,058	0,0398	2,865	0,229	0,1914	201,2	1,22	28,25		
Итого за день:		57,16	44,52	225,76	1601,19	754	195,2	8,72	696,3	982,3	0,107	0,0459	4,19	0,803	0,8484	494	3,51	53,4		

IX 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 рисовая 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		0,00002		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	279,6	328,1	0,022	0,0062	0,865	0,596	0,348	197,7	2,6	11,15		
Обед:																				
икра свекольная	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-33-2020	
Суп овощной на м/б со сметаной	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140	
биточек домашний из гвядины	100	9,6	10,88	37,94	412,58	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
гречка рассыпчатая	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	
чай с лимоном	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		0,00002		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	26,94	27,31	132,43	1019	476	130	4,88	471,2	530	0,079	0,0041	1,485	0,307	0,5263	235,2	2,31	23,8		
Итого за день:		47,27	55,12	257,4	1776,6	993	206,6	9,13	750,8	858,1	0,101	0,0103	2,35	0,903	0,8743	432,9	4,91	34,96		

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Запеканка творожная со сметаной	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		0,00002		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:																				
Свежий огурец долькой	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 рассольник "ленинградский" на м/б со сметаной	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	
рагу овощное с мясом	200	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Компот из свежих плодов	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		0,00002		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	19,22	26,43	86,62	758,15	227,8	89	6,13	379	249	0	0,0023	0,27	0,16	0,25	321	2,5	19,4		
Итого за день:		45,05	54,59	142,49	1371,25	639,1	152,5	9,51	752	495	0,01	0,004	0,38	0,76	0,9	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 суг. нормы	
Ккал	645,6	683,3	692	693,8	618,3	733,52	649,8	750,4	757,55	613,1	684	680	100,5
Обед:												35% от суг. нормы	
Ккал	908,26	1035	955,3	950,2	984,36	925,36	727,4	850,79	1019	758,2	911	952	95,7
ИТОГО:												100% от суг. нормы	
Белки	44,89	51,72	41,87	53,48	58,74	42,84	45,1	57,16	47,27	45,05	48,8	90	54,2
Жиры	52,28	53,38	59,23	53,82	59,85	52,06	40,85	44,52	55,12	54,59	52,6	92	57,1
Углеводы	174,07	227,02	231,2	227,1	175,8	259,31	235	225,76	257,4	142,5	215,5	383	56,3
Ккал	1553,9	1718,3	1647	1644	1602,7	1658,9	1377	1601,2	1776,6	1371	1595,11	2720	58,6

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	681,67	753,76	992,74	639,05	720,1	1200	60,0
Mg	185	180	146	176	175	143	174	195	207	153	173	300	57,8
Fe	9,7	11,3	6,3	9,1	10,1	7,9	7,9	8,7	9,1	9,5	9,0	18,00	49,8
P	691	765	554	799	823	593	544	696	751	752	697	1200	58,1
K	652,14	639,18	696,34	593,54	720,4	719,84	684,24	982,26	858,1	495	704,1	1200	58,7
I	0,0501	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,019	0,107	0,101	0,009	0,054	0,1	53,6
Se	0,02658	0,03437	0,014	0,0456	0,02737	0,00224	0,00734	0,04594	0,04594	0,00404	0,0	0,05	50,7
F	1,875	1,647	2,59	2,976	1,532	2,18	0,4248	4,19	2,35	0,384	2,0	4	50,4
B1	0,6663	0,8188	0,753	0,345	0,582	0,721	0,69	0,8031	0,903	0,762	0,7	1,4	50,3
B2	0,4771	1,4012	0,6953	0,605	1,346	0,4353	0,632	0,8484	0,8743	0,904	0,8	1,6	51,4
A	335,04	510,25	394,47	513,6	655,04	287,24	406,15	494,04	432,91	675,6	470,4	900	52,3
D	4,444	4,55	2,742	8,344	8,405	3,405	3,464	3,51	4,91	7,6	5,1	10	51,4
C	39,953	23,298	42,398	49,2	21,868	50,745	34,39	53,403	34,955	52,86	40,3	70	57,6

**Таблица процентного соотношения 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 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	% выполнения нормы
Завтрак												25% от суг. нормы	
Белки:	18,633	31,17	21,01	25,57	32,97	22,48	21,92	28,97	22,59	28,7	25,4		
Жиры	26,511	25,59	32,11	22,53	26,57	36,97	28	23,25	30,23	30,61	28,2		
Углеводы	17,812	26,09	26,63	26,57	18,46	39,05	17,24	27,42	32,63	14,59	24,6		
Ккал	23,735	25,12	25,44	25,51	22,73	26,97	23,89	27,59	27,85	22,54	25,1	25	100,5
Обед:												35% от суг. нормы	
Белки	31,244	26,3	25,51	33,86	32,3	25,12	28,19	34,54	29,93	21,36	28,8		
Жиры	30,315	32,43	32,27	35,97	38,49	19,62	16,4	25,14	29,68	28,73	28,9		
Углеводы	27,637	33,19	33,74	32,72	27,44	28,65	44,11	31,52	34,58	22,62	31,6		
Ккал	33,392	38,05	35,12	34,93	36,19	34,02	26,74	31,28	37,46	27,87	33,5	35	95,7
ИТОГО:												100% от сут.нормы	
Белки	49,9	57,5	46,5	59,4	65,3	47,6	50,1	63,5	52,5	50,1	54,2	100	54,2
Жиры	56,8	58,0	64,4	58,5	65,1	56,6	44,4	48,4	59,9	59,3	57,1	100	57,1
Углеводы	45,4	59,3	60,4	59,3	45,9	67,7	61,3	58,9	67,2	37,2	56,3	100	56,3
Ккал	57,1	63,2	60,6	60,4	58,9	61,0	50,6	58,9	65,3	50,4	58,6	100	58,6

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	65,6583	44,039	56,7825	65,687	63,1242	56,8058	62,81333	82,7283	53,2542	60,0
Mg	62	60	49	59	58	48	58	65	69	51	57,8
Fe	53,7	63,0	34,9	50,3	56,3	43,9	43,8	48,4	50,7	52,8	49,8
P	58	64	46	67	69	49	45	58	63	63	58,1
K	54,345	53,265	58,028	49,4613	60,033	59,9867	57,02	81,855	71,5083	41,25	58,7
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	19	107	101	9	53,6
Se	53,16	68,74	28,08	91,28	54,74	4,48	14,68	91,88	91,88	8,08	50,7
F	46,875	41,175	64,75	74,4	38,3	54,5	10,62	104,75	58,75	9,6	50,4
B1	47,5929	58,4857	53,786	24,6429	41,571	51,5	49,2857	57,36429	64,5	54,4286	50,3
B2	29,8188	87,575	43,456	37,8125	84,125	27,2063	39,5	53,025	54,6438	56,5	51,4
A	37,2267	56,6944	43,83	57,0667	72,782	31,9156	45,1278	54,89333	48,1011	75,0667	52,3
D	44,44	45,5	27,42	83,44	84,05	34,05	34,64	35,1	49,1	76	51,4
C	57,0757	33,2829	60,569	70,2857	31,24	72,4929	49,13	76,29	49,9357	75,5114	57,6

**Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней
рациона питания (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии
МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 лет в 2022г.**

	І день	ІІ день	ІІІ день	ІV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
Завтрак	876	672	796	656	736	621	781	626	581	681	702,6	550
Обед:	996	1031	1046	1021	971	991	986	946	1046	976	1001	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