

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»



Барина Л.М.

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ №1  
Тумботина

МБОУ СОШ №1  
Тумботина

должность

Сасова М.А.

(фио)

# Примерное меню

завтраки с 7-12лет

2023-2024 год

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»  
(должность)  
Барина Л.М.  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)



Согласованно:

МБОУ СШ №1  
г. Павлово  
(должность)  
Соловьева Л.А.  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)



### Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 ти-дневное меню (завтрак с 7-12лет) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПиН 2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г.,2005г., для возрастных групп с1-4 класс с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 20,6,жиров 19,63,углеводов 79,07;Б :Ж:У1:1:4, энергетическая ценность(ккал) 584,17.

Обеспечивает на 24,85 % от суточных физиологических потребностей детского организма. Выхода порций,соответствующие рекомендуемым.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, витаминизированная булочка,свежие фрукты,йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

Рациональность,сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов;одноименных блюд,гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН2.3./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

СОГЛАСОВАНО  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 \_\_\_\_\_  
 (подпись)

Примерное меню для учащихся с 7 до 12 лет 2023-2024 г

№ рецептуры	Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																			
№172	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	18,96	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,38	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08
18	ЗАВТРАК	Сыр toast порционный	2,96	2,16	0	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	2,04	1,90	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,065	0	0,18	0,28	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовыми наполнителями	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	1,19	0,02	1,4	0,06	140	91	0,01	0	0,02
200	ЗАВТРАК	Каша с молоком "Панда"	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	1,25	0,02	15,1	0,06	100,16	80	0	0	0,12
668	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	483,72	497,68	0,05	0,04	0,22
568	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,96	32,28	66,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	483,72	497,68	0,05	0,04	0,22
<b>День 2</b>																			
№312	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	60,72	60,72	0,02	43,98	0,02	462,36	128,32	0	0	0,08
100	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пиши, грессы	12,60	8,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,64	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
100	ЗАВТРАК	Салат свежий	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
25	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	1,88	2,95	18,73	94,00	0,02	0,02	0	0,25	5	0	3,25	0	22,5	17,25	0	0	0
200	ЗАВТРАК	Сок натуральный	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
25	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
676	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		24,13	16,81	100,52	648,67	0,517	0,447	52,01	137,92	0,13	111,93	0,02	1203,45	374,87	0,022	0	0,44	
675	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,13	16,81	100,52	648,67	0,517	0,447	52,01	137,92	0,13	111,93	0,02	1203,45	374,87	0,022	0	0,44	
<b>День 3</b>																			
№223	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сухим	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0
200	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,88	15,12	0	6,56	0	25,24	6,24	0	0	0,32
150	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, ябл. мандарин)	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
50	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	2,04	1,90	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,065	0	0,18	0,28	0	0	0
550	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		31,28	22,75	90,87	603,05	0,242	0,207	57,343	1,508	75,348	0,004	24,065	0,002	75,189	42,382	0	0	0,32
550	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,28	22,75	90,87	603,05	0,242	0,207	57,343	1,508	75,348	0,004	24,065	0,002	75,189	42,382	0	0	0,32
<b>День 4</b>																			
150/50	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 1	4,07	5,13	26,55	169,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001
100	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
200	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Анпельсин	0,00	0,00	4,98	18,98	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2
25	ЗАВТРАК	Батон нарезной	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
500	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		32,47	16,2	53,21	488,64	0,091	0,097	0,387	1,368	30,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,565	0,002	0	0,221
500	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,47	16,2	53,21	488,64	0,091	0,097	0,387	1,368	30,983	0,031	19,254	0,002	71,597	77,565	0,002	0	0,221
<b>День 5</b>																			
150	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассычатая	6,94	5,96	40,21	250,72	0,3	0,15	0	4,755	17,16	0,015	0,135	0,06	1,545	1,875	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Котлеты, шницелли из говядины	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
200	ЗАВТРАК	Сок натуральный	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
25	ЗАВТРАК	Батон нарезной	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб нарезной	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
500	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		26,36	21,1	93,07	665,18	0,457	0,237	6,31	9,165	87,48	0,025	29,515	0,07	359,175	105,575	0,002	0	0,04
500	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,36	21,1	93,07	665,18	0,457	0,237	6,31	9,165	87,48	0,025	29,515	0,07	359,175	105,575	0,002	0	0,04

День 6																					
№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0	0,1
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горшечьи с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,10	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0	0,005
итог блюда			200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ит. блюдо			150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
№349 2005	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	600	19,14	20,67	70,87	563,53	0,36	0,666	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0	0,105
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,14	20,67	70,87	563,53	0,36	0,666	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0	0,105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,14	20,67	70,87	563,53	0,36	0,666	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0	0,105
День 7																					
№309 2005	ЗАВТРАК	Макароны из твердых сортов пшеницы с соусом	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0	0
№10 2004	ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	208,05	0,06	0,06	13,6	0,89	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0,007	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,226	0,03	24,175	0	141,116	76,62	0,002	0	0	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,226	0,03	24,175	0	141,116	76,62	0,002	0	0	0,22
День 8																					
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	19,08	6,14	23,94	242,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,64	84,12	0	0	0	0,04
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,6	14	0	6	0	240	14	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	23,31	9,32	68,69	462,39	0,367	0,247	50,78	6,78	71,3	0,1	71,86	0	853,64	187,87	0,002	0	0	0,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	23,31	9,32	68,69	462,39	0,367	0,247	50,78	6,78	71,3	0,1	71,86	0	853,64	187,87	0,002	0	0	0,09
День 9																					
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	56,1	83,58	0	0	0	0,015
№10 2004	ЗАВТРАК	Сухое рыбное	100	16,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,64	0,06	5,59	0,01	50,04	56,58	0,01	0,01	0	0,02
№48 2004	ЗАВТРАК	Ягоды замороженные	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0	0,04	8,68	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0	0,16
ит. блюдо			150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	26,17	16,97	90,88	615,91	0,362	0,432	69,39	3,08	168,42	0,09	66,185	0,1	196,94	223,41	0,012	0,025	0,24	0,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	26,17	16,97	90,88	615,91	0,362	0,432	69,39	3,08	168,42	0,09	66,185	0,1	196,94	223,41	0,012	0,025	0,24	0,24
День 10																					
№10 2004	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,68	24,38	184,59	0,004	0,004	0,966	0,059	1,955	0,001	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0	0,001
№10 2004	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,63	0,32	0,6	5,65	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0	0,05
ит. блюдо			250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Налисок кисло-молочный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	24,42	21,66	69,5	639,42	0,401	0,631	6,836	5,189	66,785	0,021	39,612	0,012	312,437	248,016	0,012	0,02	0,061	0,061
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	24,42	21,66	69,5	639,42	0,401	0,631	6,836	5,189	66,785	0,021	39,612	0,012	312,437	248,016	0,012	0,02	0,061	0,061

День 11																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком ступенным	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
№388 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	24,0	14	0	0,02	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовыми наполнителям	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	1,9	0,02	14	0	14,0	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	36,48	25,95	88,85	649,73	0,302	0,332	4,843	3,398	140,728	0,024	22,995	0,002	384,929	113,612	0,01	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	36,48	25,95	88,85	649,73	0,302	0,332	4,843	3,398	140,728	0,024	22,995	0,002	384,929	113,612	0,01	0	0,04
День 12																				
№143 2005	ЗАВТРАК	Раву из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,76	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0,04
№288 2005	ЗАВТРАК	Котлеты: паниelat из говядины	100	12,19	13,35	10,33	208,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,88	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, яблон, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	68,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Белок куриный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	21,42	26,82	84,28	684,16	0,377	0,282	87,1	4,03	197,28	0,04	75,06	0,1	403,27	207,94	0,002	0	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	21,42	26,82	84,28	684,16	0,377	0,282	87,1	4,03	197,28	0,04	75,06	0,1	403,27	207,94	0,002	0	0,38
День 13																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Мясоронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0
Контроль	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Комлот из смеси овощей/фруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Белок куриный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,46	15,25	76,18	576,49	0,177	0,112	0	2,49	46,385	0,03	18,435	0	62,045	75,74	0,002	0	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	34,46	15,25	76,18	576,49	0,177	0,112	0	2,49	46,385	0,03	18,435	0	62,045	75,74	0,002	0	0,22
День 14																				
Акт пров.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,59	27,49	188,90	0,004	0,003	0,803	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001
Акт пров.	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	6,81	0,93	128,47	0,09	0,09	1,94	0,6	63,15	0,02	30,18	0	323,45	186,12	0,12	0	0,84
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	24,0	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Белок куриный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	25,04	14,42	69,82	510,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,187	0,021	54,03	0,002	618,35	268,221	0,122	0	0,571
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	25,04	14,42	69,82	510,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,187	0,021	54,03	0,002	618,35	268,221	0,122	0	0,571
День 16																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	56,1	83,58	0	0	0,015
Акт пров.	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	69,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
Акт пров.2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,88	16,96	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Белок куриный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	0,75	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0,002	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	18,96	22,06	76,53	660,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,436	0,18	394,27	231,66	0,012	0,015	0,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	18,96	22,06	76,53	660,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,436	0,18	394,27	231,66	0,012	0,015	0,29

День 16																			
№163, 2005	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочно-я из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	240	0	0	0	0	0	0	0	0
		ЗАВТРАК	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	25	1,88	2,95	18,73	94,00	0,02	0,02	0	5	0	3,25	0	22,5	17,25	0	0	0
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	650	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	625	19,36	16,73	108,89	568,7	0,56	0,795	61,645	480,165	0,84	39,865	0,08	272,34	189,79	0,02	0	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	19,36	16,73	108,89	568,7	0,56	0,795	61,645	480,165	0,84	39,865	0,08	272,34	189,79	0,02	0	0,06
День 17																			
№312, 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	1,88	80,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	100	18,20	9,51	1,83	185,86	0,14	0,33	1,98	1,27	84,84	0,08	0,01	50,04	58,34	0,01	0,01	0,02
		ЗАВТРАК	200	0,70	0,15	3,35	16,95	0,08	0,1	27,5	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0,02	0,02
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	100	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	24,0	14	0	0,02	0,02
		ЗАВТРАК	25	1,88	0,73	12,65	65,50	0,027	0,007	0	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0,01
		ЗАВТРАК	25	1,85	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0,01	0,01
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	650	27,85	16,69	78,04	658,43	0,547	0,657	61,87	184,96	0,18	89,65	0,03	1015,4	290,65	0,032	0,01	0,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	27,85	16,69	78,04	658,43	0,547	0,657	61,87	184,96	0,18	89,65	0,03	1015,4	290,65	0,032	0,01	0,13
День 18																			
№349, 2005	ЗАВТРАК	Салат овощной с курицей	200	13,00	20,52	18,48	316,14	0,12	0,14	83,86	42,38	0,08	19,88	0	334,68	42,42	0	0	0,2
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	200	0,06	0,00	17,88	67,95	0	0	0,64	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
		ЗАВТРАК	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0,2
		ЗАВТРАК	25	1,88	0,73	12,65	65,50	0,027	0,007	0	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0,2
		ЗАВТРАК	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0,01	0,01
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	600	17,19	21,56	72,26	659,1	0,287	0,212	140,86	117,82	0,08	63,48	0	427,82	123,97	0,002	0	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	17,19	21,56	72,26	659,1	0,287	0,212	140,86	117,82	0,08	63,48	0	427,82	123,97	0,002	0	0,21
День 19																			
№295, 2005	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	276,30	0,072	0,054	51,246	10,874	0,072	29,538	0	142,146	86,976	0	0	0,036
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	100	12,19	13,35	10,33	208,62	0,05	0	2	14,02	0	3,02	0	35,06	12,35	0	0	0,01
		ЗАВТРАК	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
		ЗАВТРАК	25	1,88	0,73	12,65	65,50	0,027	0,007	0	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0,2
		ЗАВТРАК	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0,01	0,01
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	630	20,02	24,87	90,88	665,92	0,189	0,081	53,246	47,634	0,072	49,658	0	224,736	155,076	0,002	0	0,256
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	20,02	24,87	90,88	665,92	0,189	0,081	53,246	47,634	0,072	49,658	0	224,736	155,076	0,002	0	0,256
День 20																			
№312, 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	1,88	80,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,46	178,86	0,01	0,04
		ЗАВТРАК	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
		ЗАВТРАК	25	1,88	0,73	12,65	65,50	0,027	0,007	0	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0,2
		ЗАВТРАК	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,02	0	8,75	0	11,75	0	24,5	39,5	0	0,01	0,01
	пос. блюдо	ЗАВТРАК	760	23,11	14,89	84,11	639,96	0,707	0,872	83,92	7,01	144,15	0,04	88,44	0,02	811,32	389,55	0,032	0,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11688	412,00	392,67	1681,40	11683,40	6,923	7,898	842,248	87,91	3281,005	1,628	1085,329	1,025	8578,973	4145,167	0,44	4,324
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		679,9	20,60	-19,63	79,07	584,17	0,34616	0,3949	42,1124	4,3965	164,0625	0,0814	54,31645	0,05125	425,94965	207,25835	0,022	0,0665
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			16,97	30,48	54,26	11819,69	0,23	0,27	28,5	111,04	0,06	36,76	0,03	286,3	140,26	0,01	0	0,15

**Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах**

**(суточная) с 7 до 12 лет завтрак за 20 дней**

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет 25%
Белки (г/сут)	20,6	19,25
жиры(г/сут)	19,63	19,75
углеводы(г/сут)	79,07	83,75
Энер.ценность	584,17	587,5
витамин С (мг/сут)	32,1	15
витамин В1(мг/сут)	0,3	0,3
витамин В2(мг/сут)	0,4	0,35
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,18
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	164	275
фосфор(мг/сут)	207	275
магний(мг/сут)	54,3	62,5
железо(мг/сут)	4,3	3
калий(мг/сут)	426	275
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0	0
фтор(мг/сут)	0,2	0,35

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в  
возрасте с 7 до 12 лет на завтрак 2023-2024г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	итого	В сред. за день	7-11л 25%
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		25		25	25		25	25	25	25		25	25	25	25		25	25	25	25	375	19	20
Хлеб пшеничный	50	29	50	25	43	51	25	25	25	38	50	43	25	25	25	50	25	25	43	25	697	34,9	37,5
Мука пшеничная		10	4	3,3	10					10	4	16,6	10						10	3	80,9	4	3,75
Крупы, бобовые			12		71,4	33			54		12				54	40			30		306,4	15,3	11,25
Макаронные изделия							52,5						52,5								105	5,3	3,75
Картофель		171		128				128		128		64		128			171			171	1089	54,4	46,75
Овощи свежие, зелень		110		18	20		71	124	66,7	82,5	118			195,7	78		100	166,8	65	38,6	1254,3	62,7	70
Фрукты свежие			150			150			150			150						150		150	900	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник								20					20					20			60	3	3,75
Соки плодовоовощные		200		200	200			200			200			200	200		200		200		1800	90	50
Мясо 1 категор.				79			65					74			40				74		332	16,6	17,5
Птица				100				77						100					90		367	18,4	8,75
Субпродукты										74										79	153	7,7	7,5
Рыба-филе	66								91					91			91				339	17	14,5



Молоко	166,7	31,6	100	24	300			22	47,7	100	61,5	31,6	30	340	53,6		24	31,6	1364,3	68,2	75
Кисломолочные продукты	100								250	100								250	700	35	37,5
Творог			138							138									276	13,8	12,5
Сыр	18			20					5			5							48	2,4	2,5
Сметана			6					15	5	6		5	10		15	8			70	3,5	2,5
Масло сливочное	6,7	7	6	5	5	10	6,4	4	5	6	14,6	7,2	11,8		11	10	10	7	142,7	7,1	7,5
Масло растительное	1,2	8	1,2	4	6,3			10,8	10	1,2	6,3	7	5	1,2	2		6,3	5	80,5	4	3,75
Яйцо	133,3		4					20		4		10	3		20				194,3	9,7	10
Сахар	20		22	6	15			10		17	15	15	2	11		15			145	7,4	7,5
Кондитерские изделия		25												25					50	2,5	2,5
Чай			1								1								2	0,1	0,25
Какао	10																		10	0,5	0,25
Крахмал							24												24	1,2	0,75
Соль	0,5	1	1,2	1	0,5	0,8	1	0,5	1	1	0,8	1	0,5	0,8	1	0,6	0,9	1	16,6	0,8	0,75