

Утверждаю : Директор МБОУ

Зубковская ООШ № 20 Ермохина Т.Г.



« 01 » сентября 2022г Пр. № 7.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)
Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ Зубковская ООШ № 20
Сезон: осенний, весенний**

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Перевалова А.Я. Тапешкина Н.В

Утверждаю : Директор МБОУ

Зубковская ООШ № 20 Ермохина Т.Г.

_____ « ___ » _____ 2022г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)
Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ Зубковская ООШ № 20
Сезон: осенний, весенний**

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018г
Первалова А.Я. Тапешкина Н.В

		128	Суп гороховый с картофелем	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0	236,8	33,3	2,0	
		377	Пюре картофельное	150	3,9	9,3	23,2	146,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1	
		350	Тефтели из говяд	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1	
		494	Напиток из чернослива	200	0,2	0,1	19,5	93,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2	
			Хлеб пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	--	-	-	-	-
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			ИТОГО за обед	820	30,27	34,84	148,6	852,97	0,56	30,07	10	1,46	177,95	720,55	138,95	9,46	
3 день среда	Завтрак	223	Каша пшенная молочная с маслом сливоч	250/10	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5	168,3	31,1	1,1	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	33,4	261									
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			ИТОГО за завтрак	520	9,7	9,09	75,8	605,8	0,1	0,4	0		97,8	178,1	35,3	1,8	
	Обед		123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9
			202	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	3,5	39,6	248,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9
			372/404	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным	100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2		74,1	269,5	22,2	2,8
			462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9
				Хлеб пшеничный с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-			-	-	-	-
				Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
				ИТОГО за обед	790	43,57	35,42	143,7	1058,97	0,76	14,12	69,0	0,16	259,65	756,65	107,45	10,96
4 день четверг	Завтрак	268	Омлет натуральный	230/10	11,2	18	3,8	298,0	0,1	0,5	21,6		102,8		50,3	1,2	
		462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1		33,4	261									
			ИТОГО за завтрак	500	16,9	21,3	61,3	693,8	0,1	1,0	33,6		212,2		74,3	2,1	
	Обед		135	Суп пюре из разных овощей	250/30	3,1	4,5	13,7	103,2	0,1	6,9			64,1		21,7	0,7
		339/404	Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	

			МОЛОЧНЫМ														
		256	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	35,6	189,9	0,4	0,0	0,0		11,2	125,6	0,0	0,2	
		507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12		0		0	0	
			Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
	ИТОГО за обед	820	29,17	22,73	134,5	912,77	1,1	27,42	19,12	0,16	188,55	413,45	55,85	4,49			
5 день пятница	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	220/20	33,8	19,23	26,4	418	0,1	0,5	0,0		184,9		36	0,8	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	34,3	261									
			Итого за завтрак	500	37	23,32	70,5	735,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	49,2	1,5	
	Обед	95	Борщ со свеж капустой и картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8	156,3	21,1	0,9	
		386	Рис припущенный	150	3,9	3,8	41,2	254,6									
		350	Тефтели из мяса говядины	100	12,9	10,8	9,10	220	0,03	0,0			14,0	196,3	21	2,56	
		502	Какао с молоком и витаминами «Витошка»	200	3,9	3,1	25,16	145	0,26	21,4	0,35		120,6		14	0,16	
			Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			ИТОГО:	800	27,57	23,34	136,26	989,67	0,45	32,42	0,35	0,16	152,25	384,15	63,55	4,56	
6 день понедельник	Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	250/10	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	33,4	261									
			ИТОГО за завтрак	520	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0		87,2	163	24,5	1,5	
	Обед	100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250/10	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2		26,0	123,6	125,9	1,0		

		348/404	Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9
		380	Капуста тушенная	150	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8		34,7	1,2
		496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
		-	Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	800	26,85	25,23	111,8	831,34	0,36	40,57	19,0	0,16	192,85	370,45	186,85	5,24
7 день вторник	Завтрак	217	Каша рисовая молоч	250/10	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,5	0,0		102,8		17,2	2,05
		462	Какао с сахаром и молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	33,4	261								
			ИТОГО за завтрак	520	16,9	21,3	61,3	634,3	0,1	1	12		213,4		44,2	3,4
	Обед	-														
		123	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,2	5,3	14,7	132,0	0,1	8,0			30,3		17,7	0,7
		322	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,1	1,3			53,1	213,6	53,1	2,9
		507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12		0		0	0
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
		-	Хлеб пшеничный	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	--	-	-	-	-
			ИТОГО за обед	750	21,77	22,44	113,7	812,57	0,66	29,52	0,12	0,16	90,25	245,15	78,25	4,54
	8 день	Завтрак	223	Каша пшенная молочная с маслом сливоч	250/10	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5		31,1
457			Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	33,4	261								
			Итого за завтрак	520	9,7	9,09	75,8	605,8	0,1	0,4	0		97,8	9,8	34,3	1,8
Обед																
	95	Борщ со сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8		21,1	0,9	
	327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237	0,0	0,3	28,3		11,8		9,0	0,8	
	386	Рис припущенный	150	3,9	4,2	42,5	262,1	0,3	0,0	0,0		10,2		0,0	0,2	
	502	Какао с молоком и	200	3,9	3,1	25,16	145	0,26	21,4	0,35		120,6		14	0,16	

			витаминами «Витошка»														
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			Хлеб пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198	-	-	-	-	-	-	-	-	
			ИТОГО за обед	800	32,67	29,94	131,46	1014,17	0,72	32,72	28,65	0,16	160,25	31,55	51,55	3,0	
четверг	Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	220/20	33,8	19,23	26,4	418	0,1	0,5			184,9		36	0,8	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	33,4	261									
			ИТОГО за завтрак	520	37	22,32	69,6	735,4	0,1	0,5	0		185,2	108,4	40,2	1,5	
9 день	Обед	-															
		130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2	
		202	Каша гречневая рассыпчат	150	6,3	3,2	34,6	242,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9	
		372/ 404	Биточки(котлеты) из мяса говядины с молоч соус	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	
		462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
		-	Хлеб пшенич с валет	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			Итого за обед	790	33,07	27,23	148,8	1088,67	0,4	7,52	31	0,16	269,85	547,15	95,75	10,59	
пятница	Завтрак	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/10	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,4	0,0		95,6		31,1	0,2	
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12,0		110,6		13,3	0,1	
			Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0	33,4	261									
			Итого за завтрак	520	11,4	12,5	88,2	605,9	0,13	1,5	12,1		413,0	113,5	58,3	1,5	
	10 день	Обед	128	Суп гороховый с картофелем	250/30	6,6	2,2	21,8	146,9	0,2	0,6			40,0		33,3	2,0
299			Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2	0,0	0,1			28,9		14,2	0,5	
377			Пюре картофельное	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1	
496			Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2	
				Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
			-	Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	--	-	-	-	-	-	-
				ИТОГО за обед	790	27,97	19,64	117,7	853,17	0,46	6,57	0,0	0,16	116,75	31,55	86,55	4,74

Дни		№ технологической	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					С 12 лет и старше	Б	Ж		У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник	Завтрак	226	Каша «дружба» молочная с маслом сливочным	250/10	5,0	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374									
			Итого за завтрак	560	8,2	9,59	69,6	726,7	0,1	0,4	0,0		87,2	163	24,5	1,1	
	Обед																
		104	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,8	3,0	9,3	88,4	0,0	13,6			13,6	128,6	19,2	0,7	
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	199,9	0,1	0,01	9,0		12,5		27,8		
		327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237	0,3	0,0	0,0		14,0	196,3			
			Сок фруктовый	200	0,1	0,6	9,3	74,6	0,1	0,59	0,0		13,9	145,8			
		Хлеб пшенич с валетэком	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94			
	ИТОГО за обед	830	29,97	23,94	103,8	866,37	0,66	14,42	9,0	0,16	60,85	502,25	54,45	1,64			
2 день вторник	завтрак	214	Каша манная молочная	250/10	5,9	6,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0		114,9	186,3	17,2	0,4	
		465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1	
			Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374									
			Итого за завтрак	560	12,1	9,9	83,3	766,4	0,1	1,0	12		225,5	381,6	37,3	0,5	
	Обед																
		128	Суп гороховый с картофелем	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6			40,0	236,8	33,3	2,0	
		377	Пюре картофельное	180	3,9	9,3	23,2	176,3	0,1	5,5			35,7	128,3	30,5	1,1	
350		Тефтели из говядины	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1		
494	Напиток из чернослива	200	0,2	0,1	19,5	93,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2			

			Хлеб пшеничный с валет	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	--	-	-	-	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			ИТОГО за обед	850	28,37	22,74	121,7	882,97	0,46	9,37	0	0,16	106,95	582,95	100,95	6,34	
3 день среда	Завтрак	223	Каша пшенная молочная с маслом сливоч	250/10	6,5	6,0	32,6	288,4	0,1	0,4	0,0		97,5	168,3	31,1	1,1	
			Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374									
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			ИТОГО за завтрак	560	9,7	9,09	75,8	718,8	0,1	0,4	0		97,8	178,1	35,3	1,8	
	Обед																
		123	Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7			15,2		36,8	0,9	
		202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	3,5	39,6	258,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9	
		372/404	Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным	100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2		74,1	269,5	22,2	2,8	
		462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
			Хлеб пшеничный с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-			-	-	-	-	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			ИТОГО за обед	820	41,47	30,32	137,1	1069,37	0,31	6,42	68,2	0,16	225,05	560,35	93,45	10,44	
	4 день четверг	Завтрак	268	Омлет натуральный	250/10	11,2	18	3,8	318	0,1	0,5	21,6		102,8		50,3	1,2
			462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9
			Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374									
			ИТОГО за завтрак	560	16,9	21,3	61,3	826,8	0,1	1,0	33,6		212,2		77,3	2,1	
Обед		-															
		135	Суп пюре из разных овощей	250/30	3,1	4,5	13,7	103,2	0,1	6,9			64,1		21,7	0,7	
		339/404	Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	
		256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	35,6	201,3	0,4	0,0	0,0		11,2	125,6	0,0	0,2	
		507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	19	80	0,3	20	0,12		0		0	0	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	

5 день пятница	Завтрак	-	Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-		
			ИТОГО за обед	850	29,17	22,73	134,5	924,17	1,1	27,42	19,12	0,16	187,55	413,45	55,85	4,49	
		282	Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	448	0,1	0,5	0,0		184,9		36	0,8	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
		Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374										
		Итого за завтрак	570	37,0	22,32	69,6	878,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	40,2	1,5		
		Обед	95	Борщ со свеж капустой и картофелем	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8	156,3	21,1	0,9
	350		Тефтели из говядины	100	12,9	10,8	9,10	220,0		3,0			19,9	186,3	28,6	2,1	
386	Рис припущенный		180	4,3	4,5	43,6	271,3	0,4	0,0	0,0							
502	Какао с молоком и витаминами «Витошка»		200	3,9	3,1	25,16	145	0,26	21,4	0,35			120,6		14	0,16	
	Хлеб пшенич с валетэк		60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			ИТОГО за обед	830	27,97	24,04	138,66	1006,37	0,82	35,42	0,35	0,16	158,15	374,15	71,15	4,1	
6 день понедельник	Завтрак	226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	250/10	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4	
		457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7	
			Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374									
			Итого за завтрак	560	8,2	9,59	69,6	613,7	0,1	0,4	0,0		87,2	163,0	24,5	1,1	
		Обед	100	Рассольник ленинградский с крупой и сметаной	250/10	2,5	5,4	18,8	131,1	0,1	7,2			26,0	123,6	125,9	1,0
	348/404		Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч	100	16,18	15,49	11,3	258,97	0,0	0,3	19,0		59,7	215,3	17,7	1,9	
	380		Капуста тушенная	180	3,2	3,9	14,1	100,5	0,1	32,8			95,8		34,7	1,2	
	496		Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
-	Хлеб пшенич с валетэк		60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			ИТОГО за обед	830	26,85	25,23	111,8	859,34	0,36	40,57	19,0	0,16	192,85	370,45	186,85	5,04	

9			Итого за завтрак	560	37,0	22,32	69,6	765,4	0,1	0,5	0		185,2	9,8	40,2	1,5	
	Обед	130	Суп с макаронными изделиями	250	3,4	5,5	23,9	171,3	0,1	6,5			27,7		34,6	1,2	
		202	Каша гречневая рассыпчат	180	6,3	3,2	34,6	252,9	0,0	0,0	0,0		18,3	259,3	0,0	4,9	
		372/404	Биточки(котлеты) из мяса говядины с соус молоч	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65	
		462	Какао с молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0		110,6		27,0	0,9	
		-	Хлеб пшенич с валет	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
			Итого за обед	820	33,07	27,23	148,8	1098,67	0,4	7,52	31,0	0,16	269,85	547,15	95,75	10,59	
	10 день пятница	Завтрак	217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	250/10	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,4	0,0		95,6		31,1	0,2
			465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12,0		110,6		13,3	0,1
				Хлеб пшенич с валетэком	100	3,1	0	33,4	374								
				Итого за завтрак	560	11,4	12,5	88,2	718,9	0,1	0,9	12,0		206,2		44,4	0,3
		Обед	128	Суп гороховый с картофелем	250/30	6,6	2,2	21,8	146,9	0,2	0,6			40,0		33,3	2,0
			299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	219,2	0,0	0,1			28,9		14,2	0,5
			377	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	176,3	0,1	5,6			36,5		30,5	1,1
			496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0		4,5		1,1	0,2
			Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
-			Хлеб пшенич с валетэк	60	3,1	0,0	33,4	198,0	-	--	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО за обед		850	27,97	19,68	117,7	883,17	0,46	6,57	0,0	0,16	116,75	31,55	86,55	4,74		

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

Наименование	Норма	1 Школы 11 лет и старше)	2 Школы 11 лет и старше)	3 Школы 11 лет и старше)	4 Школы 11 лет и старше)	5 Школы 11 лет и старше)	6 Школы 11 лет и старше)	7 Школы 11 лет и старше)	8 Школы 11 лет и старше)	9 Школы 11 лет и старше)	10 Школы 11 лет и старше)	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение,% от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г		37,45	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20	
в т.ч.жив., г		4,8	12,3	26,1	11,5	19,6	12,1	11,5	22,8	35,5	13,3	169,5	17,0	
Жиры, г		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21	
в т.ч. раст., г		6,4	6,7	14,5	7,3	15,5	7,3	6,2	10,2	8,7	12,6	95,4	9,5	
Углеводы, г		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69	
Моно- и дисахара, г		28,6	30,0	23,3	22,7	41,8	40,2	17,9	24,1	44,9	37,0	310,5	31,1	
Крахмал, г		94,3	87,1	111,4	104,9	80,4	77,5	69,9	95,6	67,6	102,2	890,9	89,1	
Пищевые волокна, г		5,2	9,6	5,9	12,0	7,4	11,5	5,0	6,8	4,1	11,5	79,0	7,9	
Витамин В1, мг		0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,5	2,9	0,3	
Витамин В2, мг		0,1	0,3	0,4	0,3	0,5	0,3	0,2	0,2	0,6	0,4	3,3	0,3	
Витамин С, мг		35,0	42,8	9,7	46,2	21,6	67,3	13,4	69,0	8,2	46,0	359,2	35,9	
Витамин А, мкг		309,6	351,3	292,4	424,3	255,2	643,4	667,1	297,5	382,4	797,9	4421,1	442,1	
Витамин Е (ток.экв), мг		3,8	4,3	7,6	3,5	5,7	4,9	3,1	5,3	4,0	7,8	50,0	5,0	
Са, мг		75,5	138,8	231,2	121,5	258,0	193,6	67,1	95,0	421,3	148,4	1750,4	175,0	
Р, мг		154,6	370,2	469,1	382,2	465,7	325,7	227,8	314,0	543,5	397,3	3650,1	365,0	
Mg, мг		40,1	105,7	95,7	165,7	129,9	102,9	60,7	78,4	94,4	134,7	1008,2	100,8	
Fe, мг		2,6	5,2	4,2	6,8	4,8	5,2	3,2	3,9	2,9	5,3	44,1	4,4	
Zn, мг														
I, мг														
Ккал		1547,7	1589,9	1747,7	1756,7	1701,2	1502,7	1564	1687,5	1823,6	1561	16482,6	1648,26	

