

Утверждаю



Директор МУП «База общепита»

Л.М. Барина
Барина Л.М.

Согласовано:



Н.И. Полежава

должность

Полежава Н.И.

(фио)

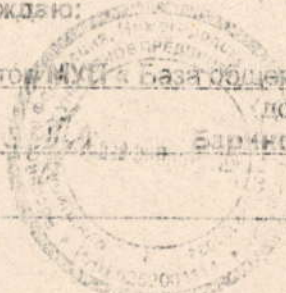
Примерное меню

завтраки с 7-12 лет

2023-2024 год

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»
(должность)
Баранова Л.М.
(ФИО)
(дата)



Согласованно:

Директор
(должность)
Полечко Полечкова И.И.
(ФИО)
(дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 ти-дневное меню (завтрак с 7-12 лет) для МБОУОШ, МАОУОШ, МБОУОШ г. Павлово и Павловского муниципального округа на основании СанПин 2.3.12.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептов 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 : У 1:1:4, 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 СанПин 2.3.12.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			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														
День 1																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	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
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,86	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,12
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,28	10,74	99,76	0,08	0,18	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,18	90	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	8,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	80,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из трески	100	12,80	8,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,06	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	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
№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	240	14	0	0	0,02
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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	8,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0
№605 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, яван, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	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
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 4																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Сложный гарнир №1	150/50	4,07	5,13	28,56	189,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,01
Контр. прораб	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	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	0,02
Акт пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	16,98	0	0	0	0,02	9,8	0	2,1	0	0,18	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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 5																				
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	5,98	40,21	250,72	0,3	0,15	0	4,755	17,18	0,015	0,135	0,06	1,545	1,875	0	0	0
№288 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, мясные из говядины	100	12,89	14,11	11,48	221,02	0,06	0,04	2,31	0,95	42,82	0,01	8,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,02
№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	240	14	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	0,01
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				

День 6																				
№175_2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшени	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	0,1
№10_2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горчичные с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0,005
гот блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2%	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
гот блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,14	20,67	70,87	563,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,316	219,84	306,12	0	0	0,186
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,14	20,67	70,87	563,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,316	219,84	306,12	0	0	0,186
День 7																				
№309_2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,915	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	208,05	0,08	0,08	13,6	0,89	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0
№349_2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	87,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,01
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	0,2
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	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,225	0,03	24,175	0	141,116	75,62	0,002	0	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,225	0,03	24,175	0	141,116	75,62	0,002	0	0,22
День 8																				
№259_2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242,90	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,84	84,12	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	0,02
№369_2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	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	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	0,2
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	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	0,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	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	0,09
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	0,015	0,03
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	185,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,08	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
№648_2004	ЗАВТРАК	Кюсель фруктовый	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	0,18
гот блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	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
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	0,2
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	26,17	16,97	90,88	616,91	0,352	0,432	58,39	3,08	168,42	0,09	66,185	0,1	198,94	223,41	0,012	0,025	0,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	26,17	16,97	90,88	616,91	0,352	0,432	58,39	3,08	168,42	0,09	66,185	0,1	198,94	223,41	0,012	0,025	0,24
День 10																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Сложный гарнир №2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,986	0,039	1,955	0,001	0,882	0,002	9,067	2,486	0	0	0,001
Акт прораб	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,32	0,8	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0,05
Гот блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,2
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	24,42	21,66	69,5	639,42	0,401	0,631	6,836	5,189	66,786	0,021	39,612	0,012	312,437	249,016	0,012	0,02	0,061
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	24,42	21,66	69,5	639,42	0,401	0,631	6,836	5,189	66,786	0,021	39,612	0,012	312,437	249,016	0,012	0,02	0,061

День 11																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/40	26,44	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
№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	240	14	0	0	0,02
гот блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктов наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	36,48	25,95	89,85	649,73	0,202	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	89,85	649,73	0,202	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	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	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, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,82	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	58,78	0	0	0,1	0,88	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежее (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	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
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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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	28,82	84,29	684,16	0,377	0,252	87,1	4,83	197,28	0,04	75,06	0,1	493,27	207,04	0,002	0	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	21,42	28,82	84,29	684,16	0,377	0,252	87,1	4,83	197,28	0,04	75,06	0,1	493,27	207,04	0,002	0	0,38
День 13																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные 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
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панироме	100	24,87	10,04	0,47	191,83	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2003	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	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	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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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	34,48	15,25	75,18	576,49	0,177	0,112	0	2,49	46,366	0,03	18,436	0	62,046	75,74	0,002	0	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	34,48	15,25	75,18	576,49	0,177	0,112	0	2,49	46,366	0,03	18,436	0	62,046	75,74	0,002	0	0,22
День 14																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,80	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 прор.	ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	6,81	0,93	126,47	0,09	0,09	1,94	0,6	83,15	0,02	30,16	0	323,45	198,12	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	240	14	0	0	0,02
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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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	25,04	14,42	69,92	510,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	618,36	268,221	0,122	0	0,671
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	25,04	14,42	69,92	510,51	0,191	0,14	6,543	4,484	92,167	0,021	54,03	0,002	618,36	268,221	0,122	0	0,671
День 15																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	6,7	0,03	27,195	0,09	56,1	83,58	0	0,015	0,03
Акт прор.	ЗАВТРАК	Тедфелми с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	85,47	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 пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток Апельсин	200	0,00	0,00	4,98	16,98	0	0	0	0,02	9,6	0	2,1	0	0,16	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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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	76,63	580,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,436	0,18	394,27	231,86	0,012	0,015	0,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	18,96	22,06	76,63	580,84	0,292	0,337	43,41	4,91	138,77	0,18	76,436	0,18	394,27	231,86	0,012	0,015	0,29

День 16																				
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,86	126,76	0,02	0	0,06
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	8,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,8	0,2	240	0	0	0	0	0	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
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	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
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	19,36	16,73	108,89	666,7	0,56	0,795	61,646	3,915	480,165	0,04	39,965	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	19,36	16,73	108,89	666,7	0,56	0,795	61,646	3,915	480,165	0,04	39,965	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,06
День 17																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	80,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт пророб	ЗАВТРАК	Суджле рыбное	100	16,20	9,51	1,83	185,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,08	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
№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
№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	240	14	0	0	0,02
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	0,02
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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:			660	27,85	16,69	76,04	666,43	0,547	0,857	81,87	8,19	194,86	0,18	89,65	0,03	1016,4	290,65	0,032	0,01	0,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	27,85	16,69	76,04	666,43	0,547	0,857	81,87	8,19	194,86	0,18	89,65	0,03	1016,4	290,65	0,032	0,01	0,13
День 18																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Соте овощное с курицей	200	13,00	20,52	18,48	316,14	0,12	0,14	83,86	1,88	42,38	0,08	19,98	0	334,68	42,42	0	0	0
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,86	87,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	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
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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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	17,19	21,55	72,28	669,1	0,287	0,212	140,86	2,92	117,82	0,08	63,48	0	427,82	123,67	0,002	0	0,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	17,19	21,55	72,28	669,1	0,287	0,212	140,86	2,92	117,82	0,08	63,48	0	427,82	123,67	0,002	0	0,21
День 19																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,40	40,95	276,30	0,072	0,054	51,248	0,738	10,674	0,072	29,538	0	142,146	86,976	0	0	0,036
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,82	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
Акт пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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:			530	20,02	24,87	99,88	665,92	0,199	0,081	53,246	2,318	47,534	0,072	49,668	0	224,736	155,076	0,002	0	0,266
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	20,02	24,87	99,88	665,92	0,199	0,081	53,246	2,318	47,534	0,072	49,668	0	224,736	155,076	0,002	0	0,266
День 20																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,82	80,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт прор.	ЗАВТРАК	АЗУ из сердца говяжьего	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	179,98	0,01	0,02	0,04
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,80	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
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
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	25	1,85	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:			760	23,11	14,89	84,11	639,96	0,707	0,872	83,92	7,01	144,15	0,04	98,44	0,02	813,32	389,56	0,032	0,02	0,11
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			760	23,11	14,89	84,11	639,96	0,707	0,872	83,92	7,01	144,15	0,04	98,44	0,02	813,32	389,56	0,032	0,02	0,11
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			11598	412,00	392,67	1581,40	11683,40	5,923	7,898	842,248	87,91	3281,905	1,628	1086,329	1,025	8518,973	4146,167	0,44	0,13	4,324
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			579,9	20,60	19,63	79,07	584,17	0,34616	0,3940	42,1124	4,3955	164,05025	0,0814	54,31645	0,05125	426,94865	207,25835	0,022	0,0065	0,2162
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																				
			16,97	30,48	64,26	11819,59	0,23	0,27	26,5	2,98	111,04	0,06	36,76	0,03	288,3	140,28	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
Энергичность	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 Д(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 плодоовощные		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	5	10	6,4	4	5	6	14,6	5	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	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	0,5	0,8	1	0,5	1	1	0,8	1	0,5	0,8	1	1	0,6	0,9	1		16,6	0,8	0,75