

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»



Баринаева Л.М.



Согласовано:

Директор МБОУ ОШ с.Грудцино

должность
Татьяна Петровна П.

(фио)

Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год

Утверждаю:

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

(дата)



Согласованно:

Директор ЦБДУ ДШ с.Грудцино
(должность)
Н.И. Полякова Полякова Н.И.
(ФИО)

(дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 -дневное меню (завтрак с12 лет и старше) 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 с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г) белков 23,9 жиров 22,62 углеводов 93,03 ;Б :Ж:У1:1:4, энергетическая ценность(ккал) 681,1.

Обеспечивает на 25,04 % от суточных физиологических потребностей детского организма. Выхода порций ,соответствуют рекомендуемым нормам.

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

УТВЕРЖДАЮ

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, 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	18,98	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	1,06	2,06	2,15	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,09	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Танду"	200	2,98	3,24	10,74	99,78	0,06	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,08	100,16	90	0	0	0,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	180,18	0,22	0,18	18,98	1,82	80,72	0,02	43,06	0,02	462,38	128,32	0,02	0	0,08
№14 2005	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное (полное)	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,085	0	0	0	0
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пиццы, трески	100	12,60	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
№671 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
№589 2008	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	6	0	240	14	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,82	4,13	26,22	131,80	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,82	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,817	0,004	0,971	0,002	5,085	8,888	0	0	0
№665 2004	ЗАВТРАК	Чай с овсянкой	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,58	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, слива, мандарин, апельсин, персик, вишня, банан)	150	0,80	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	0	45	25,5	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,09	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 4																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Слоеный гарнир №1	150/50	4,07	5,13	26,56	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
Контр. прораб	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,28	5,6	0,03	1,27	0	14,83	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,98	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
День 5																				
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	5,708	20,592	0,018	0,182	0,072	1,854	2,25	0	0	0
№285 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницелли из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	8,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№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 прораб	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	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,044	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	80,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				

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	37,94	0,06	121,68	158,02	0	0	0,1
№10 2004	ЗАВТРАК	Булгуровые горшочки с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,06	0,14	0,73	182,92	0,08	15,8	-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, вишня, 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	0,586	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,14	20,67	70,87	563,53	0,36	0,586	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105
День 7																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
Акт пророб	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	0,01
№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	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	36,668	0	164,73	191,284	0,003	0	0,224
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			665	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	36,668	0	164,73	191,284	0,003	0	0,224
День 8																				
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,64	84,12	0	0	0,04
№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
№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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			676	25,09	9,87	79,74	609,09	0,404	0,26	60,78	7,26	77,86	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			676	25,09	9,87	79,74	609,09	0,404	0,26	60,78	7,26	77,86	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
День 9																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,81	5,52	48,06	299,32	0,054	0,036	0	0,884	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полна)	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
Акт пророб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
№648 2004	ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, вишня, 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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	26,76	21,23	109,98	750,66	0,398	0,461	68,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,825	285,676	0,013	0,028	0,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			710	26,76	21,23	109,98	750,66	0,398	0,461	68,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,825	285,676	0,013	0,028	0,26
День 10																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Слоеный 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	9,087	2,466	0	0	0,001
Акт пророб	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,67	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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			676	26,2	22,11	80,65	696,12	0,438	0,644	6,836	5,669	72,136	0,021	46,262	0,012	336,037	274,666	0,013	0,02	0,066
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			676	26,2	22,11	80,65	696,12	0,438	0,644	6,836	5,669	72,136	0,021	46,262	0,012	336,037	274,666	0,013	0,02	0,066

День 16																				
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	226,70	0,22	0,26	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,66	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	0,065	0	0,16	0,26	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,60	6,40	9,40	120,00	0,06	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, персики, 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:			618	19,46	16,44	92,32	613,2	0,54	0,775	61,645	3,665	476,165	0,04	36,705	0,08	249,84	162,54	0,02	0	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			618	19,46	16,44	92,32	613,2	0,54	0,775	61,645	3,665	476,165	0,04	36,705	0,08	249,84	162,54	0,02	0	0,06
День 17																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,16	0,22	0,16	18,96	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	126,32	0,02	0	0,06
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полное)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	29,67	20,86	87,13	686,16	0,684	0,67	61,87	6,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			680	29,67	20,86	87,13	686,16	0,684	0,67	61,87	6,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
День 18																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Соте овощное с курцией	200	19,38	10,56	8,76	208,16	0,12	0,14	83,84	1,68	42,4	0,08	19,94	0	334	42,22	0	0	0
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	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
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персики, 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
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	6,50	67,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	30,35	16,34	82,09	694,82	0,364	0,376	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	30,35	16,34	82,09	694,82	0,364	0,376	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234
День 19																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	276,30	0,072	0,054	51,248	0,738	10,674	0,072	29,598	0	142,146	66,978	0	0	0,036
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, панцили из говядины	100	12,69	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,36	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
№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 прораб	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	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			665	23,2	26,33	106,41	763,97	0,336	0,234	81,056	4,278	194,284	0,162	76,668	0,01	496,876	236,226	0,003	0	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			665	23,2	26,33	106,41	763,97	0,336	0,234	81,056	4,278	194,284	0,162	76,668	0,01	496,876	236,226	0,003	0	0,28
День 20																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,16	0,22	0,16	18,96	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	126,32	0,02	0	0,06
Акт прор.	ЗАВТРАК	АЗУ из сердца говяжьего	100	13,56	7,84	8,25	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
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,664	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,69	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,664	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,69	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12631	478,24	462,67	1860,7	13622,13	7,828	9,004	833,46	94,627	3928,261	2,001	1236,772	1,193	9192,974	4831,844	0,376	0,136	4,636
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			626,55	23,9122	22,6285	93,035	681,1065	0,3914	0,4502	41,673	4,72635	196,41255	0,10005	61,9386	0,06515	459,6487	241,5922	0,01875	0,0068	0,2318
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																				
				17,01	29,9	54,64	13622,13	0,23	0,26	24,47	2,78	115,35	0,06	36,38	0,03	269,94	141,88	0,01	0	0,14

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в
возрасте с 12 лет и старше 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	Всред за день	12лет и старше 25%	
																					525	26,3	30	
Хлеб ржаной		35		35	35		35	35	35	35		35	35	35	35		35	35	35	35	914	45,7	50	
Хлеб пшеничный	50	54	50	50	58	26	40	40	40	40	50	58	50	40	40	50	40	40	58	40	70,4	3,5	5	
Мука пшеничная		10	5,4		10					10	5,4	16,6							10	3	370,6	18,5	12,5	
Крупы,бобовые			16		85,7	33			64,8		16				64,8	40			50		126	6,3	5	
Макаронные изделия							63						63							171	171	1089	54,5	46,75
Картофель		171		128				128		128		64	128					171			171	1089	54,5	46,75
Овощи свежие,зелень		110		51	120		71	124		82,5		118		115,8	177,2		100	285	165	28,6	1548,1	77,4	80	
Фрукты свежие			150			150			150						150	150		150			900	45	46,25	
Фрукты сухие,в т.ч. шиповник				20			20							20					20		80	4	5	
Соки плодовоовощные		200			200			200						200	200		200		200		140	70	50	
Мясо 1категор.					74		65					74			40				74		327	16,4	19,5	
Птица				100				77					100					90			367	18,3	13,25	
Субпродукты										74										79	153	7,7	10	
Рыба-филе		66							91				91					91			339	17	19,25	
Молоко	166,7	31,6	140		24	300			22	47,7	340	61,5		23,7	80	340	53,6		24		1654,8	82,7	87,5	
Кисломолочные продукты	100									250	100		100					100		250	900	45	45	
Творог			184								184										368	18,4	15	
Сыр	18				20					5				5		18					66	3,3	3,75	
Сметана			8					15	5		8			10		15	10				71	3,6	2,5	

Сметана				8						15	5			8			10			15	10	8				79	3,3	2,5
Масло сливочное	6,7	12	8	12,2	6	8,1	5	10		17,1	5,2	6	8	6,6	11	7,3	13	8		16		10		8	191,2	8	8,8	
Масло растительное		8			3			10	6,4	2	10	4		14,3	7	5	5	3		2	10	6,3	5	8	100	4,3	4,5	
Яйцо	133,3		5,3	10		10							5,3		10		3		6	20					202,9	8,5	10	
Сахар	5		21				6	15		30		5		15	15	1,5	6	21			15				160,5	6,7	8,75	
Кондит. изделия		35												35												70	31	3,8
Чай		1												1												2	0,1	0,5
Какао	10											10														20	0,8	0,3
Крахмал											24															24	1	1
Соль	1,5	1,3	1,2	1,3	1,1	1,4	1,5	1,5	1,3	1,2	1	1	1,1	1,3	1,2	1,2	1	1,4	1,3	1	1,2	1,5	1,2	1,5	30,2	1,26	1,25	
Коф.напиток																								11,1	11,1	0,5	0,5	

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

(суточная) с12 лет и старше завтрак за 20 дня

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице2 СанПин 2.3/2.4.3590-20 с12лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,9	22,5
жиры(г/сут)	22,62	23
углеводы(г/сут)	93,03	95,75
Энер.ценность	681,1	680
витамин С (мг/сут)	41	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,45	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,05	0,03
кальций(мг/сут)	196,4	300
фосфор(мг/сут)	241,6	300
магний(мг/сут)	61,9	75
железо(мг/сут)	4,7	4,5
калий(мг/сут)	459,6	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1

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

(суточная) с12 лет и старше завтрак за 24 дня

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице2 СанПин 2.3/2.4.3590-20 с12лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,7	22,5
жиры(г/сут)	22,1	23
углеводы(г/сут)	93,3	95,75
Энер.ценность	678,9	680
витамин С (мг/сут)	39	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,39	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,5	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,5	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,1	0,03
кальций(мг/сут)	200	300
фосфор(мг/сут)	260	300
магний(мг/сут)	63,7	75
железо(мг/сут)	4,9	4,5
калий(мг/сут)	453	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,2	1