

Утверждаю:

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



Согласованно:

Директор МБОУ ОШ с.Грудзино
(должность)
Получено Ломова И.И.
(ФИО)
(дата)



Примерное меню

завтраки 7-12 лет

2024-2025год

Утверждаю:

Согласованно:

Директор МУП «База общепита»



(должность)
Баринова Л.М.
(ФИО)
(дата)



МБОУ ОШ
с.Грудцино

Директор МБОУ ОШ с.Грудцино

(должность)
Полещук Татьяна И.И.
(ФИО)

(дата)

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 ти-дневное меню (завтрак с 7-12лет) для МБОУ СШ, МАОУ СШ, МБОУ ОШ 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 1-4 класс с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 20,9, жиров 19,8, углеводов 82,9; Б:Ж:У 1:1:4.
энергетическая ценность (ккал) 601,1.

Обеспечивает на 25,6 % 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./2.4.3590-20 от 27.10.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

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)	20,9	19,25
жиры(г/сут)	19,8	19,75
углеводы(г/сут)	82,9	83,75
Энер.ценность	601,1	587,5
витамин С (мг/сут)	42,2	15
витамин В1(мг/сут)	0,3	0,3
витамин В2(мг/сут)	0,39	0,35
витамин А(мкг/сут)	0,09	0,18
витамин D(мкг/сут)	0,04	0,03
кальций(мг/сут)	168,4	275
фосфор(мг/сут)	204,5	275
магний(мг/сут)	55	62,5
железо(мг/сут)	4,3	3
калий(мг/сут)	417	275
йод(мг/сут)	0,01	0,03
селен(мг/сут)	0	0
фтор(мг/сут)	019	0,35

Директор МБОУ СОШ № 1 г. Тольятти
 (подпись)
 Директор МБОУ СОШ № 1 г. Тольятти
 (подпись)

Примерное меню для учащихся с 7 до 12 лет Завтрак 2024-2025 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, 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	150	14,22	16,18	3,13	215,36	0,09	0,525	0,3	2,58	117,825	0,27	19,08	0,03	190,035	237,285	0,03	0,03	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	0,085	0	0,18	0,28	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
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			618	26,22	26,88	55,53	500,62	0,35	0,985	2,525	3,275	363,45	0,31	48,265	0,09	430,375	418,565	0,04	0,03	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			618	26,22	26,88	55,53	500,62	0,35	0,985	2,525	3,275	363,45	0,31	48,265	0,09	430,375	418,565	0,04	0,03	0,2
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	20,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,02	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из лосося, трески	100	12,67	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0	0,33
№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
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	1,65	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:			675	24,2	18,62	100,93	650,72	0,517	0,447	52,51	8,05	139,47	0,13	112,63	0,02	1212,2	377,57	0,122	0	0,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	24,2	18,62	100,93	650,72	0,517	0,447	52,51	8,05	139,47	0,13	112,63	0,02	1212,2	377,57	0,122	0	0,44
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	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	6,332	0	0	0
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
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
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	31,28	22,75	90,87	603,05	0,242	0,207	57,343	1,508	75,348	0,004	24,055	0,002	75,169	42,362	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	31,28	22,75	90,87	603,05	0,242	0,207	57,343	1,508	75,348	0,004	24,055	0,002	75,169	42,362	0	0	0,32
День 4																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 1	150/50	4,20	5,07	24,72	162,17	0,003	0,003	0,285	0,024	0,905	0,001	0,86	0,002	6,967	1,956	0	0	0,001
№323 2016	ЗАВТРАК	Бигочек куриный	100	12,60	18,12	20,63	297,46	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№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
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	1,65	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	20,39	24,22	84,43	636,59	0,13	0,03	2,285	1,644	37,865	0,001	20,61	0,002	89,997	70,066	0,002	0	0,221
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	20,39	24,22	84,43	636,59	0,13	0,03	2,285	1,644	37,865	0,001	20,61	0,002	89,997	70,066	0,002	0	0,221
День 5																				
Акт прораб	ЗАВТРАК	Греча с говядиной и овощами	200	23,10	19,90	37,94	424,48	0,28	0,16	6,4	4,38	42,22	0,02	5,48	0,08	67,44	24,4	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
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
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	1,65	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:			550	32,53	24,13	87,84	704,92	0,407	0,357	11	8,33	188,72	0,04	42,48	0,08	494,94	185,15	0,012	0	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	32,53	24,13	87,84	704,92	0,407	0,357	11	8,33	188,72	0,04	42,48	0,08	494,94	185,15	0,012	0	0,07

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	37,84	0,06	121,68	156,02	0	0	0,1
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,5	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	2,8	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	553,53	0,36	0,585	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	553,53	0,36	0,585	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	150	6,00	4,18	36,63	207,90	0,09	0,045	0	1,14	16,815	0	0,185	0	0,075	0,57	0	0	0
Акт прораб	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	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	1,65	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	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,225	0,03	24,175	0	141,115	75,62	0,002	0	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,81	21,35	81,08	592,91	0,227	0,132	13,6	3,12	60,225	0,03	24,175	0	141,115	75,62	0,002	0	0,22
День 8																				
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	21,52	8,42	24,00	256,48	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	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:			550	26,75	9,6	68,75	468,87	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:			550	26,75	9,6	68,75	468,87	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	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
№396	ЗАВТРАК	Кисель ягодный	200	0,20	0,08	20,34	81,30	0	0	40	0,3	18,46	0	8,16	0	71,2	10,46	0	0	0,2
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
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:			650	26,37	16,05	98,12	646,59	0,352	0,432	98,39	3,34	178	0,09	72,445	0,1	269,84	233,87	0,012	0,025	0,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	26,37	16,05	98,12	646,59	0,352	0,432	98,39	3,34	178	0,09	72,445	0,1	269,84	233,87	0,012	0,025	0,26
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	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0,001
Акт прораб	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,02	13,54	11,55	216,43	0,32	0,6	6,35	4,11	50,72	0,02	25,15	0,01	273,36	196,6	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
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:			550	24,43	21,57	69,63	640,02	0,401	0,631	7,336	5,199	66,175	0,021	41,012	0,012	329,927	254,816	0,012	0,02	0,061
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	24,43	21,57	69,63	640,02	0,401	0,631	7,336	5,199	66,175	0,021	41,012	0,012	329,927	254,816	0,012	0,02	0,061

День 11																				
№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	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	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
№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 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
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	384,529	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	384,529	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
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№585 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,85	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	86,00	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	85,50	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	28,82	84,29	684,16	0,377	0,252	87,1	4,03	197,26	0,04	75,06	0,1	403,27	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	4,03	197,26	0,04	75,06	0,1	403,27	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 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	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	25	1,88	0,73	12,85	85,50	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	46,355	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	46,355	0,03	18,435	0	62,045	75,74	0,002	0	0,22
День 14																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,60	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001
№272	ЗАВТРАК	Биточек Школьный	100	11,88	8,88	5,62	148,20	0,11	0,12	1,98	0,87	25,07	0,04	12,76	3,62	142,31	95,7	0,02	0,02	0,16
№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	85,50	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	21	16,49	74,51	530,24	0,211	0,17	6,583	4,754	54,087	0,041	36,61	3,622	437,21	167,801	0,022	0,02	0,191
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	21	16,49	74,51	530,24	0,211	0,17	6,583	4,754	54,087	0,041	36,61	3,622	437,21	167,801	0,022	0,02	0,191
День 15																				
№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
№260 2005	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	100	12,03	11,40	4,41	168,80	0,03	0,03	4,62	0,33	8,38	0	1,62	0	17,59	6,55	0	0	0
№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
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	23,30	91,82	0,02	0	3,4	0,82	14,16	0	4,86	0	95,34	3,76	0	0	0,18
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	85,50	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	20,24	18,15	92,31	611	0,262	0,187	35,52	4,22	66,24	0,13	65,675	0,09	432,03	183,64	0,002	0,015	0,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	20,24	18,15	92,31	611	0,262	0,187	35,52	4,22	66,24	0,13	65,675	0,09	432,03	183,64	0,002	0,015	0,24

День 16																				
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,08	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Молоско 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	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
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	0,60	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:			625	19,36	16,73	108,89	566,7	0,56	0,795	61,645	3,915	480,165	0,04	39,955	0,08	272,34	169,79	0,02	0	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	19,36	16,73	108,89	566,7	0,56	0,795	61,645	3,915	480,165	0,04	39,955	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	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
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	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:			650	27,85	16,69	76,04	566,43	0,547	0,657	51,87	8,19	194,56	0,18	89,55	0,03	1015,4	290,65	0,032	0,01	0,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650	27,85	16,69	76,04	566,43	0,547	0,657	51,87	8,19	194,56	0,18	89,55	0,03	1015,4	290,65	0,032	0,01	0,13
День 18																				
№139 2005	ЗАВТРАК	Капуста тушеная	200	4,58	6,08	17,38	144,48	0,08	0,12	58,24	1,56	117,82	0,04	37,92	0,1	87,28	78,86	0	0	0,02
Контр. прораб	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	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, 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	1,65	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	33,64	17,15	71,63	579,07	0,257	0,232	115,24	3,06	199,86	0,07	72,69	0,1	194,25	179,53	0,002	0	0,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			700	33,64	17,15	71,63	579,07	0,257	0,232	115,24	3,06	199,86	0,07	72,69	0,1	194,25	179,53	0,002	0	0,24
День 19																				
№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
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№396	ЗАВТРАК	Кисель ягодный	200	0,20	0,08	20,34	81,30	0	0	40	0,3	18,46	0	8,16	0	71,2	10,46	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	1,65	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	19,76	19,89	91,92	621,35	0,172	0,067	42	2,45	54,68	0,03	53,375	0,09	209,89	162,14	0,002	0,015	0,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	19,76	19,89	91,92	621,35	0,172	0,067	42	2,45	54,68	0,03	53,375	0,09	209,89	162,14	0,002	0,015	0,25
День 20																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт прораб	ЗАВТРАК	А3У 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	0,60	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	1,65	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:			750	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	389,65	0,032	0,02	0,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			750	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	389,65	0,032	0,02	0,11
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			11668	418,54	395,85	1667,78	12022,95	6,825	7,719	844,83	86,643	3367,098	1,851	1100,127	0,8	8341,727	4096,482	0,33	0,155	3,848
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			583,4	20,927	19,7925	82,889	601,1475	0,34125	0,38595	42,2415	4,33215	168,3549	0,09255	55,00635	0,04	417,08635	204,8241	0,0165	0,00775	0,1924
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																				
				16,92	29,63	55,15	12022,95	0,23	0,26	28,11	2,88	112,92	0,05	36,6	0,16	277,53	136,09	0,01	0,01	0,13

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в
возрасте с 7 до 12 лет на завтрак 2024-2025г.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	25	375	18,8	20
Хлеб пшеничный	50	39	54	43	25	26	25	25	25	38	54	53	25	32,5	25	50	25	25	43	25	707,5	35,4	37,5
Мука пшеничная		10		10						10		6,6	10					12	10	3	71,6	3,6	3,75
Крупы, бобовые			12		55,3	33			54		12				54	40			54		314,3	15,7	11,25
Макаронные изделия							52,5						52,5								105	5,3	3,75
Картофель		171		128				128		128		64		128			171			171	929	46,5	46,75
Овощи свежие, зелень		115		70	90,7		71	124		82,5		130		88	118		100	248,8	20	22,6	1280,6	64,03	70
Фрукты свежие			150			150			170			150			40	150		150	20	150	1130	56,5	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20			20						20					20			80	4	3,75
Соки плодоовощные		200			200			200			200			200							100	50	50
Мясо 1 категор.					105,3		65					74			79				74		397,3	19,9	17,5
Птица				74				77,8					110					110			371,8	18,6	8,75
Субпродукты										74										79	153	7,7	7,5
Рыба-филе		66							91					67,5			91				315,5	15,8	14,5
Молоко	150	31,6	105	23,7		300			22	47,7	105	37,5		23,7		340	53,6			31,6	1271,4	63,6	75
Кисломолочные продукты	100				100					250	100									250	800	40	37,5

Творог			141							141										282	14,1	12.5	
Сыр	18					20				5										43	2,2	2.5	
Сметана			6						15	5	6					15				47	2,3	2.5	
Масло сливочное	5	7	6	11,6	6,7	5	8		10,8	5,3	6	6,6	8	7,3	6,8		11	14	6,8	7	140,9	7,05	7.5
Масло растительное		8			3,3		10	6,4	2	10		14,3	7	5	8		2	7	6,3	5	94,3	4,7	3.75
Яйцо	100		4						20		4		10	12,8			20	10			180,8	9,04	10
Сахар	5		27	15		6	15		15		12	15	15	1,5	20	6	15	4	15		186,5	9,3	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									5										5		10	0,5	0,75
Соль	0,4	1,5	0,4	1,05	1	1	0,5	0,8	1,25	1,05		2	1,05	1,5	1,05	1	1,5	0,8	1,05	1,5	20	1	0,75