

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

Барина Л.М.

(ФИО)

(дата)



Согласованно:

Директор МБОУ ОШ с.Грудзино

(должность)

Полехова И.И.

(ФИО)

(дата)



Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

20 дней

2024-2025год

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

Барина Л.М.

(ФИО)

(дата)



Согласованно:

Директор МБОУ ОШ с.Грудзино

(должность)

Александр Александрович

(ФИО)

(дата)



Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 20 ти-дневное меню (завтрак с 12 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 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 23,7 жиров 24,9 углеводов 100,7; Б:Ж:У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 711,2.

Обеспечивает на 26,1 % 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 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 12 лет и старше завтрак за 20 дней

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25%
Белки (г/сут)	23,7	22,5
жиры(г/сут)	24,9	23
углеводы(г/сут)	100,7	95,75
Энер.ценность	711,2	680
витамин С (мг/сут)	21,9	17,5
витамин В1(мг/сут)	0,38	0,35
витамин В2(мг/сут)	0,37	0,4
витамин А(мкг/сут)	0,24	0,23
витамин D(мкг/сут)	0,03	0,03
кальций(мг/сут)	282,3	300
фосфор(мг/сут)	282,4	300
магний(мг/сут)	71,9	75
железо(мг/сут)	4,8	4,5
калий(мг/сут)	310,7	300
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0,01	0,01
фтор(мг/сут)	0,9	1

Директор НОУДО
С. Грудунин
А.А. Полякович

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(подпись)



Меню приготавливаемых блюд для учащихся с 12 лет и старше 2024-2025 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																				
№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
№266 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
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91*	0,01	0	0
Акт прор.б	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	0,02
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	11,89	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:			713	39,74	33,65	108,22	911,86	0,382	0,404	4	3,648	298,148	0,04	53,968	0,06	346,44	275,334	0,013	0	0,164
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			713	39,74	33,65	108,22	911,86	0,382	0,404	4	3,648	298,148	0,04	53,968	0,06	346,44	275,334	0,013	0	0,164
День 2																				
№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
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полна)	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
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пикши, трески	100	12,67	8,49	7,99	158,15	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
№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	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	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	0,012	0	0,48	7,8	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	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:			716	26,76	23,97	119,51	778,07	0,562	0,468	52,51	8,64	149,02	0,162	120,6	0,02	1244,866	410,02	0,123	0	0,444
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			716	26,76	23,97	119,51	778,07	0,562	0,468	52,51	8,64	149,02	0,162	120,6	0,02	1244,866	410,02	0,123	0	0,444
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	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	8,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, инжир, 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	0,23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	67,344	1,509	75,782	0,004	24,116	0,002	75,486	42,908	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	67,344	1,509	75,782	0,004	24,116	0,002	75,486	42,908	0	0	0,32
День 4																				
Акт прор.	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	6,987	1,956	0	0	0,001
№323 2016	ЗАВТРАК	Биточек куриный	100	12,80	18,12	20,83	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	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	11,89	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	22,17	24,77	96,48	693,29	0,167	0,043	2,285	2,124	44,216	0,001	27,33	0,002	113,597	85,906	0,003	0	0,216
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	22,17	24,77	96,48	693,29	0,167	0,043	2,285	2,124	44,216	0,001	27,33	0,002	113,597	85,906	0,003	0	0,216
День 5																				
Акт прор.б	ЗАВТРАК	Греча с говядиной и овощами	200	23,10	19,90	37,94	424,48	0,28	0,16	6,4	4,36	42,22	0,02	5,48	0,08	67,44	24,4	0	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	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
№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	11,89	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:			610	32,73	25,76	119,96	823,17	0,632	0,348	37,9	19,51	164,57	0,12	55,48	0,01	625,54	177,45	0,003	0	0,074
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	32,73	25,76	119,96	823,17	0,632	0,348	37,9	19,51	164,57	0,12	55,48	0,01	625,54	177,45	0,003	0	0,074

День 6																				
№265 2004	ЗАВТРАК	Плов с курицей	200	15,62	18,92	51,26	443,38	0,06	0,04	4,1	0,84	15,88	0,02	26,86	0,06	66,58	83,38	0	0	0,02
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие 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	0,065
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	0,255	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
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:			635	31,01	36,05	100,14	863,47	0,35	0,493	63,84	2,97	503,55	0,1	75,41	0,315	199,04	287,78	0,003	0	0,039
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			635	31,01	36,05	100,14	863,47	0,35	0,493	63,84	2,97	503,55	0,1	75,41	0,315	199,04	287,78	0,003	0	0,039
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 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	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:			555	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224
День 8																				
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	21,52	8,42	24,00	258,48	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
№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:			575	28,53	10,15	79,8	525,57	0,404	0,26	50,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	28,53	10,15	79,8	525,57	0,404	0,26	50,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
День 9																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,298	0	0,018	0,036
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	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
№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	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:			710	28,96	21,31	117,22	781,23	0,398	0,451	98,39	3,944	187,29	0,118	84,554	0,118	304,725	276,136	0,013	0,028	0,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			710	28,96	21,31	117,22	781,23	0,398	0,451	98,39	3,944	187,29	0,118	84,554	0,118	304,725	276,136	0,013	0,028	0,27
День 10																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,988	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	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:			575	26,21	22,12	80,68	696,72	0,438	0,644	7,336	5,679	72,525	0,021	47,662	0,012	353,527	280,366	0,013	0,02	0,065
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	26,21	22,12	80,68	696,72	0,438	0,644	7,336	5,679	72,525	0,021	47,662	0,012	353,527	280,366	0,013	0,02	0,065

День 11																					
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,071	0,002	5,065	8,886	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	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	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			568	52,74	42,06	91,26	865,88	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			568	52,74	42,06	91,26	865,88	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02	
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	
№298 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	
№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	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	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	0,012	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:			610	25,22	33,5	106,86	806,46	0,352	0,248	30,1	4,71	158,11	0,04	69,76	0,1	413,37	231,24	0,003	0	0,384	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	25,22	33,5	106,86	806,46	0,352	0,248	30,1	4,71	158,11	0,04	69,76	0,1	413,37	231,24	0,003	0	0,384	
День 13																					
№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	
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	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	
Контр.прор	ЗАВТРАК	Филе куриное в панровке	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	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,8	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:			660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	225,725	192,404	0,013	0	0,244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	225,725	192,404	0,013	0	0,244	
День 14																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,80	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	
№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:			525	22,78	17,04	85,56	586,94	0,248	0,183	6,583	5,234	60,437	0,041	43,26	3,622	460,81	193,351	0,023	0,02	0,195	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			525	22,78	17,04	85,56	586,94	0,248	0,183	6,583	5,234	60,437	0,041	43,26	3,622	460,81	193,351	0,023	0,02	0,195	
День 15																					
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036	
№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	0,06	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	
2005	ЗАВТРАК	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0	111,92	4,4	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	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:			805	23,41	19,81	130,65	796,53	0,398	0,251	93,12	5,104	119,79	0,136	93,004	0,108	528,43	252,046	0,003	0,018	0,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			805	23,41	19,81	130,65	796,53	0,398	0,251	93,12	5,104	119,79	0,136	93,004	0,108	528,43	252,046	0,003	0,018	0,07	

День 16																			
№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	0,162	0,072	1,854	2,25	0	0
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Курица запеченная	100	18,47	19,40	1,09	252,90	0,07	0,21	1,85	3,02	28,1	0,07	27,07	0	194,03	228,23	0,01	0,13
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	82,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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
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	0,014
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			795	41,19	32,75	109,08	978,27	0,634	0,475	58,85	10,406	119,042	0,088	65,382	0,072	311,984	337,28	0,013	0,144
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			795	41,19	32,75	109,08	978,27	0,634	0,475	58,85	10,406	119,042	0,088	65,382	0,072	311,984	337,28	0,013	0,144
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	0,06
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	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
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
№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	0,02
№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	0,02
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
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	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	29,67	20,86	87,13	656,18	0,584	0,67	51,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			680	29,67	20,86	87,13	656,18	0,584	0,67	51,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,134
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	0,02
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	8,8	0,03	1,27	0	14,03	19,42	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	0,2
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
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
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	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	35,42	17,7	82,68	635,77	0,294	0,245	115,24	3,54	208,21	0,07	79,34	0,1	217,85	205,08	0,003	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	35,42	17,7	82,68	635,77	0,294	0,245	115,24	3,54	208,21	0,07	79,34	0,1	217,85	205,08	0,003	0,244
День 19																			
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018
№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	0,01
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
№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	0,02
№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	0,2
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
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	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			673	24,99	24,34	116,49	780,39	0,308	0,176	69,5	4,494	84,27	0,136	82,464	0,108	460,21	238,406	0,003	0,018
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			673	24,99	24,34	116,49	780,39	0,308	0,176	69,5	4,494	84,27	0,136	82,464	0,108	460,21	238,406	0,003	0,018
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	0,06
Акт прор.	ЗАВТРАК	АЗУ из сердца говяжьего	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,84	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,48	179,98	0,01	0,02
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
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
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	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,114
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12879	475,85	497,28	2014,66	14225,61	7,753	7,456	438,212	97,27	5648,047	4,935	1439,902	0,771	6215,798	5648,471	0,314	0,134
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			643,95	23,7925	24,864	100,733	711,2805	0,38765	0,3728	21,9106	4,88635	282,30235	0,24675	71,9961	0,03855	310,7899	282,42395	0,0157	0,0667
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																			
				16,54	29,76	53,58	15039,61	0,21	0,2	22,45	2,76	84,42	0,04	33,83	0,13	236,7	122,78	0,01	0,1

Выполнение норм в пищевых веществах учащихся в школах в возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2024-2025г.

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	12л и старше 25%
Хлеб ржаной	35	35		35	35	35	35	35	35	35		35	35	35	35	35	35	35	35	35	630	31,5	30
Хлеб пшеничный	58	54	50	58	40	26	40	40	40	53	50	58	40	47,5	40	40	40	40	58	40	912,5	45,6	50
Мука пшеничная	10	10	5	10						10	5,3	6,6	10	5	3			12	10	3	99,9	5	5
Крупы, бобовые			16		55,3	51			64,8		16				64,8	85,7			64,8		418,4	20,9	12,5
Макарон. изделия	63						63						63								189	9,5	5
Картофель		171		128				128		128		64		128			171			171	1089	54,5	46,75
Овощи свежие, зелень	20	115		70	191	36	71	124		83		130	89,6		118		100	249	120	38,6	1550,1	77,5	80
Фрукты свежие			150			150			170						190	150		150	20		980	49	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник				20			20					20									60	3	5
Соки плодово.		200			200			200						200			200				1000	50	50
Мясо 1 категор.	74				105		65					74			79				74		471	23,6	19,5
Птица				74		77,8		77,8		74			100			100		100			603,6	30,2	13,25
Субпродукты																				79	79	4	10
Рыба-филе		66							91					67,5			91				315,5	15,8	19,25
Молоко	100	31,6	133	23,7		200			22	47,7	333	37,5		23,7			53,6			31,6	1037,4	51,9	87,5
Кисломолочные продукты	100									250	100		100							250	800	40	45
Творог			184								184										368	18,4	15
Сыр	18					20					18								18		74	3,7	3,75
Сметана			8						15	5	8					10	15				61	3	2,5
Масло сливочн	6	12	8	5,3	6,6	10	6		17,1	5,3	22		11	7,3	8	6	16	8	8		164,6	8,3	8,8
Масло растит..	6,3			6,3	3,3	2,5	10	6,4	2	10		14,3	7	5,5	4		2		6,3	5	90,9	4,5	4,5
Яйцо	40		5,3						20		3,4		10	12,8		40	20	10			161,5	8,1	10

Сахар	5		31	15			15		15		16	15	15	1,5	24			19	15		186,5	9,3	8,75
Кондит. изделия		35			35							35									105	5,3	3,8
Чай			1									1									2	0,1	0,5
Какао	10																				10	0,5	0,3
Крахмал									5										5		10	0,5	1
Соль	1,1	1,3	1,5	1,4	1,1	1,3	1,5	1,4	1,6	1,4	1,4	1,3	1,6	1,2	1,3	1,6	1,6	1,7	1,3	1,2	27,8	1,4	1,25