

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

"__" _____ 2022г

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся в
МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет
в 2022-2023гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено:

Ведущим специалистом по питанию

Комитета по образованию

администрации ЗГМО

Михайлик Н.Н. _____

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец
Завтрак:																			
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15		311
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за завтрак:	784	12,51	20,87	47,42	522,09	280,4	62,25	3,23	211	247	0,018	0,00351	0,38	0,47	0,24	148	1,84	15,5	
Обед:																			
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03	612
Суп картофельный с крупой	200	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65	451
Капуста тушеная	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71			43
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед :	864	24,62	23,76	89,25	778,6	221,9	86,27	3,61	335	279	0,0321	0,01502	1,26	0,14	0,17	152	2,6	24,3	
Итого за день:		37,13	44,63	136,67	1300,7	502,2	148,5	6,84	546	525	0,05	0,01853	1,64	0,62	0,42	300	4,44	39,8	

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нортец
Завтрак:	(в граммах)																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
Итого за завтрак:	594	24,99	21,86	82,62	611,39	442,8	62,94	5,4	346,5	166,99	0,0038	0,02424	0,148	0,5098	0,7135	181,45	3,75	11,42	
Обед:																			
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-23-2020
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/15	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	90	7	14	6,6	232,56	67,8	11,4	0,9	33,9	80	0,005		0,99	0,1	0,6	200	0,6		431
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	909	24,26	27,11	121,17	925,33	283,17	95,89	2,02	347,18	392,04	0,039	0,00102	1,357	0,247	0,6602	258,92	0,8	11,776	
Итого за день:		49,25	48,97	203,79	1536,7	725,97	158,83	7,42	693,7	559	0,043	0,0253	1,505	0,757	1,374	440,4	4,55	23,2	

III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец
Завтрак:																			
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75,0	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,27	0,13	15,2	0,15			311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5			0,38	0,01	65,3	0,15			96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68			0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689
Печенье (пром.произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55		48,3	49,7			0,02	0,08	1,75				пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001	0,04	0,0075				0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за завтрак:	714	14,39	26,02	81,18	601,83	263,21	58,37	1,58	186,8	223	0,015	0,001	0,279	0,519	0,494	108,8	1,5	1,05	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6				0,0002	0,68			1,07	54-33-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001		0,001	0,008	125,5	0,022		3,3	139
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/20	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5	383
Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	5,4	2,85		1,73	0,7					22,5				302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002	0,08	0,015				0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	1046	21,52	22,35	111,77	798,95	182,28	60,07	2,76	287,8	352,1	0,021	0,009	2,229	0,172	0,156	223,9	1,242	37,29	
Итого за день:		35,91	48,37	192,95	1400,8	445,49	118,4	4,34	474,6	575,1	0,036	0,01	2,508	0,691	0,65	332,7	2,742	38,34	

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нарец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5		337
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017	302
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за завтрак:	604	17,63	16,1	84,48	585,4	292,7	64,61	3,93	283,1	278,3	0,033	0,01371	1,014	0,092	0,283	353,6	5,314	33,53	
Обед:																			
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2		0,28	614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Биточек из говядины с маслом сливочным	80/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23	пром
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11				186
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	869	26,37	26,59	105,11	820,5	217,5	85,22	3,27	373,9	214,5	0,015	0,00302	0,886	0,178	0,255	131,1	2,4	11,13	
Итого за день:		44	42,69	189,59	1406	510,2	149,8	7,2	657,1	492,7	0,048	0,01673	1,9	0,27	0,538	484,7	7,714	44,65	

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	694	26,61	22,76	53,4	546,39	475,3	64,1	3,86	462	201,2	0,019	0,0033	0,24	0,244	1,004	300,3	5,6	1,89		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-2з-2020	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250/15	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	909	29,66	32,68	99,17	877,85	251	90,04	3,93	289,2	439,1	0,034	0,015	1,15	0,276	0,315	294,9	2,805	19,88		
Итого за день:		56,27	55,44	152,57	1424,2	726,3	154,1	7,79	751,2	640,3	0,053	0,0184	1,39	0,52	1,319	595,2	8,405	21,77		

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная пшенная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017		302	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,02	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05		54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96	
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16			14,8	пром	
Пряник (пром.произв.)	30	1,87	7,5	25,5	77,25	75	4,5	0,6	112	96				0,08	0,14	24	1,89			пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008				0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром	
Итого за завтрак:	514	15,38	28,36	123,77	617,7	488,6	55,14	3,1	334,6	326,3	0,02	0,0017	0,779	0,554	0,236	154,5	3,29	14,88			
Обед:																					
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					2E-04	0,68			1,07	54-3з-2020	
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2		124	
Тефтели из говядины с рисом	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6		463	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02					54-1г-2020	
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2			22,9	699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром	
Итого за обед:	869	21,35	13,9	103,23	783,6	162,5	60,41	3,66	178	276,7	0,05	2E-05	1,389	0,104	0,183	114,7	0,115	24,79			
Итого за день:		36,73	42,26	227	1401	651,1	115,55	6,76	512,5	603	0,07	0,0017	2,168	0,658	0,419	269,2	3,405	39,66			

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15		302
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13- 2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за завтрак:	784	15,51	22,61	48,72	559,69	314,1	67,05	3,706	232,8	295,6	0,017	0,005	0,366	0,494	0,272	118,1	1,264	20,56	
Обед:																			
Маринад овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,007	0,012	0,003	0,72		0,28	612
Свекольник со сметаной и говядиной	250/10/ 30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
Котлета куриная с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146				0,016	0,2	64,8	2,2		436
Каша гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	0,14	19,76			186
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	884	30,02	20,13	201,8	780,84	300,6	97,72	3,32	446,3	428	0,032	0,0095	0,492	0,143	0,484	290,5	2,2	10,27	
Итого за день:		45,53	42,74	250,52	1340,5	614,7	164,8	7,026	679,1	723,6	0,049	0,0145	0,858	0,637	0,756	408,6	3,464	30,83	

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	20,69	16,76	87,72	642,09	367	72,94	5,51	172,8	408,1	0,049	0,0051	1,319	0,493	0,6255	273,6	1,66	25,13		
Обед:																				
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07	50	
крупой и фрикадельками	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рагу из отварной говядины	80	13,4	6,8	3,3	125	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,007	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	874	30,24	21,34	116,49	788,57	246	97,49	2,52	426,3	492,8	0,058	0,0378	1,109	0,218	0,1874	200,8	1,22	19,21		
Итого за день:		50,93	38,1	204,21	1430,7	614	170,4	8,03	599,1	900,9	0,107	0,0429	2,428	0,711	0,8129	474,4	2,88	44,34		

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	311	
Сыр "Покровский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	16,11	24,66	107,67	667,44	428	59,04	4,29	211,6	266,3	0,022	0,0057	0,859	0,544	0,3355	188,1	2,6	11,12		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140	
Плов из отварной говядины	150	9,6	10,88	37,94	412,58	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	874	21,88	19,59	109,42	864,33	280	105,9	4,24	322,1	415	0,064	0,0011	1,329	0,251	0,3022	201,8	2,31	18,86		
Итого за день:		37,99	44,25	217,09	1531,8	708	165	8,53	533,7	681,3	0,086	0,0068	2,188	0,795	0,6377	389,9	4,91	29,97		

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-1з-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	21,61	25,01	38,57	522,99	322,5	45,97	3,42	305	184	0,01	0,0012	0,11	0,55	0,64	345	5,1	33,4		
Обед:																				
Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02		0,28	129	
Суп овощной с говядиной	250/15	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5	135	
Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	874	19,94	26,54	110,37	830,74	233,1	81	4,59	410	277	0	0,0021	0,26	0,15	0,27	120	2,5	13,4		
Итого за день:		41,55	51,55	148,94	1353,73	555,6	127	8,01	715	462	0,01	0,0033	0,37	0,7	0,91	465	7,6	46,8		

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет в 2022г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Ккал	522,09	611,39	601,8	585,4	546,39	617,66	559,7	642,09	667,44	523	588	587,5	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Ккал	778,6	925,33	799	820,5	877,85	783,63	780,8	788,57	864,33	830,7	825	822,5	100,3
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	37,13	49,25	35,91	44	56,27	36,73	45,53	50,93	37,99	41,55	43,5	77	56,5
Жиры	44,63	48,97	48,37	42,69	55,44	42,26	42,74	38,1	44,25	51,55	45,9	79	58,1
Углеводы	136,67	203,79	193	189,6	152,57	227	250,5	204,21	217,09	148,9	192,3	335	57,4
Ккал	1300,7	1536,7	1401	1406	1424,2	1401,3	1341	1430,7	1531,8	1354	1412,64	2350	60,1

Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет в 2022г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Ca	502,23	725,97	445,49	510,18	726,31	651,05	614,67	613,66	707,8	555,55	605,3	1100	55,0
Mg	149	159	118	150	154	116	165	170	165	127	147	250	58,9
Fe	6,8	7,4	4,3	7,2	7,8	6,8	7,0	8,0	8,5	8,0	7,2	12,00	60,0
P	546	694	475	657	751	513	679	599	534	715	616	1100	56,0
K	525,01	559,03	575,14	492,72	640,25	602,99	723,59	900,88	681,25	461,55	616,2	1100	56,0
I	0,0501	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,086	0,009	0,055	0,1	55,1
Se	0,01853	0,02526	0,01	0,0167	0,01836	0,00173	0,01453	0,04293	0,00683	0,00333	0,016	0,03	52,8
F	1,637	1,505	2,508	1,8996	1,39	2,168	0,8584	2,428	2,188	0,3676	1,7	3	56,5
B1	0,6155	0,7568	0,691	0,27	0,52	0,658	0,637	0,7111	0,795	0,699	0,6	1,2	52,9
B2	0,415	1,3737	0,6497	0,5375	1,3185	0,4187	0,7555	0,8129	0,6377	0,9075	0,8	1,4	55,9
A	299,97	440,37	332,71	484,74	595,16	269,18	408,63	474,38	389,85	464,82	416,0	700	59,4
D	4,444	4,55	2,742	7,714	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,0	10	50,1
C	39,831	23,196	38,336	44,653	21,766	39,663	30,83	44,336	29,973	46,80	35,9	60	59,9

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Белки:	16,247	32,45	18,69	22,9	34,56	19,97	20,14	26,87	20,92	28,06	24,1		
Жиры	26,418	27,67	32,94	20,38	28,81	35,9	28,62	21,22	31,22	31,66	28,5		
Углеводы	14,155	24,66	24,23	25,22	15,94	35,36	14,54	26,19	32,14	11,51	22,4		
Ккал	22,217	26,02	25,61	24,91	23,25	26,28	23,82	27,32	28,4	22,25	25,0	25	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Белки	31,974	31,51	27,95	34,25	38,52	27,73	38,99	39,27	28,42	25,9	32,4		
Жиры	30,076	34,32	28,29	33,66	41,37	17,59	25,48	27,01	24,8	33,59	29,6		
Углеводы	26,642	36,17	33,36	31,38	29,6	29,49	60,24	34,77	32,66	32,95	34,7		
Ккал	33,132	39,38	34	34,92	37,36	33,35	33,23	33,56	36,78	35,35	35,1	35	100,3
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	48,2	64,0	46,6	57,1	73,1	47,7	59,1	66,1	49,3	54,0	56,5	100	56,5
Жиры	56,5	62,0	61,2	54,0	70,2	53,5	54,1	48,2	56,0	65,3	58,1	100	58,1
Углеводы	40,8	60,8	57,6	56,6	45,5	64,9	74,8	61,0	64,8	44,5	57,1	100	57,1
Ккал	55,3	65,4	59,6	59,8	60,6	59,6	57,0	60,9	65,2	57,6	60,1	100	60,1

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед), обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
Ca	45,657	65,997	40,499	46,38	66,028	59,1864	55,8791	55,78727	64,345	50,5045	55,0
Mg	59	64	47	60	62	46	66	68	66	51	58,9
Fe	57,0	61,8	36,2	60,0	64,9	56,3	58,6	66,9	71,1	66,8	60,0
P	50	63	43	60	68	47	62	54	49	65	56,0
K	47,728	50,821	52,285	44,792	58,205	54,8173	65,7809	81,89818	61,932	41,9591	56,0
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	86	9	55,1
Se	61,767	84,2	33,433	55,767	61,2	5,76667	48,4333	143,1	143,1	11,1	64,8
F	54,567	50,167	83,6	63,32	46,333	72,2667	28,6133	80,93333	72,933	12,2533	56,5
B1	51,292	63,067	57,583	22,5	43,333	54,8333	53,0833	59,25833	66,25	58,25	52,9
B2	29,643	98,121	46,407	38,393	94,179	29,9071	53,9643	58,06429	45,55	64,8214	55,9
A	42,853	62,91	47,53	69,249	85,023	38,4543	58,3757	67,76857	55,693	66,4029	59,4
D	44,44	45,5	27,42	77,14	84,05	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,1
C	66,385	38,66	63,893	74,422	36,277	66,105	51,38	73,89	49,955	77,9933	59,9

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед), обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.

	И день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
Завтрак	784	594	714	604	694	514	784	584	584	584	644	500
Обед:	864	909	1046	869	909	869	884	874	874	874	897,2	700

**Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО
"Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.**

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48,0	80	60,0
хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	150	60,0
мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8,9	15	59,3
крупы, бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26,9	45	59,8
макаронные изд						45				45	9,0	15	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158,5	166	171	165,5	167,8	280	59,9
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		20		20			20	20			8,0	15	53,3
мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41,8	70	59,7
печень говяжья		180									18,0	30	60,0
курица			15		80				20	80	19,5	35	55,7
рыба			140	50				151			34,1	58	58,8
молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179,6	300	59,9
кисломол.прод.	200		200		200		200				80,0	150	53,3
творог 5%		140						140			28,0	50	56,0
сыр	10		10			10	10		10	10	6,0	10	60,0
сметана		25	10	10				10			5,5	10	55,0
масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20,5	16	21	18	17,5	30	58,2
масло растительное	6	5	15	10,5	8	5	7	6	13	11	8,7	15	57,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	18,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	17,9	30	59,7
конд.изд. без крема			30			30					6,0	10	60,0
чай	1,5			1,5			1,5			1,5	0,6	1	60,0
какао		3			3						0,6	1	60,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,2		0,2		0,2		0,2		0,2	0,1	0,2	50,0
крахмал				15							1,5	3	50,0
соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	50,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0