

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Заларинская ООШ

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся
МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 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	№рец	
Завтрак:																				
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34	0,16	69	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	0,06	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	0,02	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	0,02	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	876	16,77	24,39	68,22	645,6	343,9	82,45	3,63	277	313	0,02	0,00752	0,46	0,53	0,28	162	1,84	15,5		
Обед:																				
Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	9E-04	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05	612	
Суп картофельный с крупой	250	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	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,001	0,01	0,074	0,009	0,015	99,6	2,6	0,73	451	
капуста тушеная	180	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302	
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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед :	996	28,12	27,89	105,85	908,26	246,8	102,25	6,04	414	340	0,03	0,01906	1,42	0,14	0,19	173	2,6	24,4		
Итого за день:		44,89	52,28	174,07	1553,9	590,7	184,7	9,67	691	652	0,05	0,02658	1,88	0,67	0,48	335	4,44	40		

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
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	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	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:	672	28,05	23,54	99,92	683,3	487,6	79,34	5,27	397,8	225,9	0,0038	0,02425	0,154	0,5608	0,725	181,45	3,75	11,434	
Обед:																			
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/25	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	100	7	14	6,6	280,7	67,8	11,4	3,9	33,9	80	0,005	0,0001	0,99	0,1	0,6	250	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	1031	23,67	29,84	127,1	1035	300,3	100,47	6,07	367,53	413,28	0,039	0,01012	1,493	0,258	0,6762	328,8	0,8	11,864	
Итого за день:		51,72	53,38	227,02	1718,3	787,9	179,81	11,34	765,3	639,2	0,043	0,0344	1,647	0,819	1,401	510,3	4,55	23,3	

III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норма
Завтрак:																			
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	7,3	9,2	17,5	186,3	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34		0,16	19	0,15		311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	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	0,89	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	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	796	18,91	29,54	101,98	692	326,75	78,57	3,016	252,9	289	0,015	0,005	0,355	0,57	0,535	112,6	1,5	1,064	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-3з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2,25	5,25	18	185	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	100/20	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	125	1,22	11,5	383
Рис отварной	200	0,72	6,48	43,7	240,4	7,2	3,8	0,02	2,3	0,9						30			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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	1046	22,96	29,69	129,21	955,26	201,72	67,09	3,27	301	407,3	0,021	0,009	2,235	0,183	0,16	281,8	1,242	41,33	
Итого за день:		41,87	59,23	231,19	1647,3	528,47	145,7	6,286	553,9	696,3	0,036	0,014	2,59	0,753	0,695	394,5	2,742	42,4	

IV 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:																			
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	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	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
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-1з- 2020
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	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	656	23,01	20,73	101,78	693,8	425,5	83,34	4,23	367,7	343	0,033	0,01532	1,02	0,146	0,296	372,8	5,944	33,55	
Обед:																			
Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98	30,3	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	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	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Биточек из говядины с маслом сливочным	100	10,1	14,3	1,9	240,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23	пром
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15				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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	1021	30,47	33,09	125,3	950,2	255,9	92,32	4,83	431,6	250,5	0,015	0,03032	1,956	0,199	0,309	140,8	2,4	15,65	
Итого за день:		53,48	53,82	227,08	1644	681,4	175,7	9,06	799,3	593,5	0,048	0,04564	2,976	0,345	0,605	513,6	8,344	49,2	

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	
Биоогурт	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	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	736	29,67	24,44	70,7	618,3	520,1	80,5	3,71	513,3	260,1	0,019	0,0034	0,246	0,295	1,015	300,3	5,6	1,904		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250/25	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	1,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	100	13,1	16,9	9	249,96	46,2	11,4	1,8	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	27,2	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	971	29,07	35,41	105,1	984,36	268,1	94,62	6,43	309,6	460,3	0,034	0,024	1,286	0,287	0,331	354,8	2,805	19,96		
Итого за день:		58,74	59,85	175,8	1602,7	788,2	175,1	10,14	822,9	720,4	0,053	0,0274	1,532	0,582	1,346	655	8,405	21,87		

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	250/10	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	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07		54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	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.)	40	2,5	10	34	103	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89			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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром	
Итого за завтрак:	621	20,23	34,01	149,57	733,5	577,4	74,21	3,25	402,6	388,1	0,02	0,0022	0,785	0,606	0,248	172,1	3,29	14,91			
Обед:																					
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14			5,11	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	120	6,8	7	10,1	248,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6		463	
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром	
Итого за обед:	991	22,61	18,05	109,74	925,4	180,1	69,18	4,65	190,6	331,7	0,05	2E-05	1,395	0,115	0,187	115,1	0,115	35,83			
Итого за день:		42,84	52,06	259,31	1659	757,5	143,39	7,9	593,1	719,8	0,07	0,0022	2,18	0,721	0,435	287,2	3,405	50,75			

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													
						Са	Мg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	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	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-13- 2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	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	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	781	19,73	25,76	66,02	649,8	402,9	84,62	3,666	300,8	357,4	0,017	0,0055	0,372	0,546	0,284	127,7	1,264	20,59	
Обед:																			
Маринад овощной с томатом	100	1,05	0,15	3,9	106,5	25,5	21	0,75	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	612
Свекольник со сметаной	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	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2		436
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	986	30,87	23,39	206,05	914	307,9	119,2	5,47	458,9	444,6	0,032	0,0108	0,653	0,154	0,488	311,4	2,2	13,79	
Итого за день:		50,6	49,15	272,07	1563,8	710,8	203,8	9,136	759,7	802	0,049	0,0163	1,025	0,7	0,772	439,1	3,464	34,39	

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	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	626	23,75	18,44	105,02	714	412	89,34	5,38	224,1	467	0,049	0,0051	1,325	0,544	0,637	273,6	1,66	25,14		
Обед:																				
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76	25,84	4,93			96				0,001	0,0003	1,14		5,11	50	
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	223,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	1041	29,69	26,96	128,06	949,19	254	103,6	3,33	438,9	509,4	0,058	0,0398	2,865	0,229	0,1914	201,2	1,22	28,25		
Итого за день:		53,44	45,4	233,08	1663,2	666	192,9	8,71	663	976,4	0,107	0,0449	4,19	0,773	0,8284	474,8	2,88	53,4		

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	250/10	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	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	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	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	581	20,33	27,81	124,97	757,55	516	76,61	4,25	279,6	328,1	0,022	0,0062	0,865	0,596	0,348	197,7	2,6	11,15		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	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	
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
Каша пшеничная	200	5,5	8,3	37,1	116,6	29,1	29,99	1,26		7,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302	
Биоiogурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	1176	37,8	41,28	151,39	963,44	505	160	6,14	471,2	537,8	0,109	0,0131	2,085	0,317	0,6663	268,2	2,31	23,8		
Итого за день:		58,13	69,09	276,36	1721	1022	236,6	10,39	750,8	865,9	0,131	0,0193	2,95	0,913	1,0143	465,9	4,91	34,96		

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	250/10	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	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-1з-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	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	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	681	25,83	28,16	55,87	613,1	411,3	63,54	3,38	373	246	0,01	0,0017	0,11	0,6	0,65	354	5,1	33,4		
Обед:																				
Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5	21	30	1,35	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	129	
Суп овощной с говядиной	250/30	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	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	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	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	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	976	20,79	27,15	114,62	934,55	240,4	99,8	6,53	422	294	0	0,0023	0,27	0,16	0,27	321	2,5	19,4		
Итого за день:		46,62	55,31	170,49	1547,65	651,7	163,3	9,91	795	540	0,01	0,004	0,38	0,76	0,92	676	7,6	52,9		

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 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	645,6	683,3	692	693,8	618,3	733,52	649,8	714	757,55	613,1	680	680	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Ккал	908,26	1035	955,3	950,2	984,36	925,36	914	949,19	963,44	934,6	952	952	100,0
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	44,89	51,72	41,87	53,48	58,74	42,84	50,6	53,44	58,13	46,62	50,2	90	55,8
Жиры	52,28	53,38	59,23	53,82	59,85	52,06	49,15	45,4	69,09	55,31	55,0	92	59,7
Углеводы	174,07	227,02	231,2	227,1	175,8	259,31	272,1	233,08	276,36	170,5	224,6	383	58,7
Ккал	1553,9	1718,3	1647	1644	1602,7	1658,9	1564	1663,2	1721	1548	1632,05	2720	60,0

Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет в 2022гг.

	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	590,67	787,9	528,47	681,39	788,24	757,49	710,77	665,76	1021,84	651,65	718,4	1200	59,9
Mg	185	180	146	176	175	143	204	193	237	163	180	300	60,0
Fe	9,7	11,3	6,3	9,1	10,1	7,9	9,1	8,7	10,4	9,9	9,3	18,00	51,4
P	691	765	554	799	823	593	760	663	751	795	719	1200	59,9
K	652,14	639,18	696,34	593,54	720,4	719,84	802,04	976,4	865,9	540	720,6	1200	60,0
I	0,0501	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,131	0,009	0,060	0,1	59,6
Se	0,02658	0,03437	0,014	0,0456	0,02737	0,00224	0,01634	0,04494	0,04494	0,00404	0,0	0,05	52,1
F	1,875	1,647	2,59	2,976	1,532	2,18	1,0248	4,19	2,95	0,384	2,1	4	53,4
B1	0,6663	0,8188	0,753	0,345	0,582	0,721	0,7	0,7731	0,913	0,762	0,7	1,4	50,2
B2	0,4771	1,4012	0,6953	0,605	1,346	0,4353	0,772	0,8284	1,0143	0,924	0,8	1,6	53,1
A	335,04	510,25	394,47	513,6	655,04	287,24	439,09	474,84	465,85	675,6	475,1	900	52,8
D	4,444	4,55	2,742	8,344	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,1	10	50,7
C	39,953	23,298	42,398	49,2	21,868	50,745	34,39	53,398	34,955	52,86	40,3	70	57,6

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 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:	18,633	31,17	21,01	25,57	32,97	22,48	21,92	26,39	22,59	28,7	25,1		
Жиры	26,511	25,59	32,11	22,53	26,57	36,97	28	20,04	30,23	30,61	27,9		
Углеводы	17,812	26,09	26,63	26,57	18,46	39,05	17,24	27,42	32,63	14,59	24,6		
Ккал	23,735	25,12	25,44	25,51	22,73	26,97	23,89	26,25	27,85	22,54	25,0	25	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Белки	31,244	26,3	25,51	33,86	32,3	25,12	34,3	32,99	42	23,1	30,7		
Жиры	30,315	32,43	32,27	35,97	38,49	19,62	25,42	29,3	44,87	29,51	31,8		
Углеводы	27,637	33,19	33,74	32,72	27,44	28,65	53,8	33,44	39,53	29,93	34,0		
Ккал	33,392	38,05	35,12	34,93	36,19	34,02	33,6	34,9	35,42	34,36	35,0	35	100,0
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	49,9	57,5	46,5	59,4	65,3	47,6	56,2	59,4	64,6	51,8	55,8	100	55,8
Жиры	56,8	58,0	64,4	58,5	65,1	56,6	53,4	49,3	75,1	60,1	59,7	100	59,7
Углеводы	45,4	59,3	60,4	59,3	45,9	67,7	71,0	60,9	72,2	44,5	58,7	100	58,7
Ккал	57,1	63,2	60,6	60,4	58,9	61,0	57,5	61,1	63,3	56,9	60,0	100	60,0

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) для обучающихся в МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 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	49,223	65,658	44,039	56,783	65,687	63,1242	59,2308	55,48	85,153	54,3042	59,9
Mg	62	60	49	59	58	48	68	64	79	54	60,0
Fe	53,7	63,0	34,9	50,3	56,3	43,9	50,8	48,4	57,7	55,1	51,4
P	58	64	46	67	69	49	63	55	63	66	59,9
K	54,345	53,265	58,028	49,461	60,033	59,9867	66,8367	81,36667	72,158	45	60,0
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	131	9	59,6
Se	53,16	68,74	28,08	91,28	54,74	4,48	32,68	89,88	89,88	8,08	52,1
F	46,875	41,175	64,75	74,4	38,3	54,5	25,62	104,75	73,75	9,6	53,4
B1	47,593	58,486	53,786	24,643	41,571	51,5	50	55,22143	65,214	54,4286	50,2
B2	29,819	87,575	43,456	37,813	84,125	27,2063	48,25	51,775	63,394	57,75	53,1
A	37,227	56,694	43,83	57,067	72,782	31,9156	48,7878	52,76	51,761	75,0667	52,8
D	44,44	45,5	27,42	83,44	84,05	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,7
C	57,076	33,283	60,569	70,286	31,24	72,4929	49,13	76,28	49,936	75,5114	57,6

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) для обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 12-18 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	876	672	796	656	736	621	781	626	581	681	702,6	550
Обед:	996	1031	1046	1021	971	991	986	1041	1176	976	1023,5	800

**Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО
"Заларинский район", в возрасте 12-18 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	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72,0	120	60,0
хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120,0	200	60,0
мука пшеничная	3	36	9	9	4	3	6	26		6	10,2	20	51,0
крупы, бобовые	49	20	44	38	10	44	44	10	41		30,0	50	60,0
макаронные изд						60				60	12,0	20	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	225	220	193	150	228	178,5	186	171	175,5	188,8	320	59,0
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		30		25			20	25			10,0	20	50,0
мясо говядина	68	40		68	40	68	68		76	40	46,8	78	60,0
печень говяжья		200									20,0	40	50,0
курица			30		100				40	100	27,0	53	50,9
рыба			150	55				180			38,5	77	50,0
молоко	206	200	256	256	200	156	206	150	256	100	198,6	350	56,7
кисломол.прод.	200		200		200		200		200		100,0	180	55,6
творог 5%		180						180			36,0	60	60,0
сыр	10		10	10		15	15		15	15	9,0	15	60,0
сметана		25	10	10				10			5,5	10	55,0
масло сливочное	21	17	21	20	25	24	23,5	16	21	18	20,7	35	59,0
масло растительное	10	5	15	13,5	10	5	13	12	13	11	10,8	18	59,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	24,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	18,5	35	52,9
конд.изд. без крема			40			40					8,0	15	53,3
чай	2,5			2,5			2,5			2,5	1,0	2	50,0
какао		3			3						0,6	1,2	50,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,2	0,3	50,0
крахмал				20							2,0	4	50,0
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	5	60,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0