

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
Заларинская ООШ



" 1 " *сентября* 2023г
И.В. Бендик

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

Пищевые блоки, работающие на полуфабрикатах

Меню составлено:

Ведущим специалистом по питанию
Комитета по образованию
администрации ЗГМО
Михайлик Н.Н.

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кккал	минеральные вещества													Nперц						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C							
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						54-33-2020
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, тушенная 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													№репс					
		(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C						
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" торсионный	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
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
Эйточек 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				0,006	0,02	10		10,4							186
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,08	0,015			0,012							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							

У день

Наименование блюд	минеральные вещества										Ккал								
	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	Fe	P	K	I		Se	F	B1	B2	A	D	C	№репс
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
Бийогулт	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	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	54-23-2020
Рассольник	250/25																		
"Ленинградский" с говядиной	•	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 (10/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	

Итого за день:	42,84	52,06	259,31	1659	757,5	143,39	7,9	593	720	0,07	0,0022	2,18	0,72	0,44	287	3,41	50,7
----------------	-------	-------	--------	------	-------	--------	-----	-----	-----	------	--------	------	------	------	-----	------	------

VII день

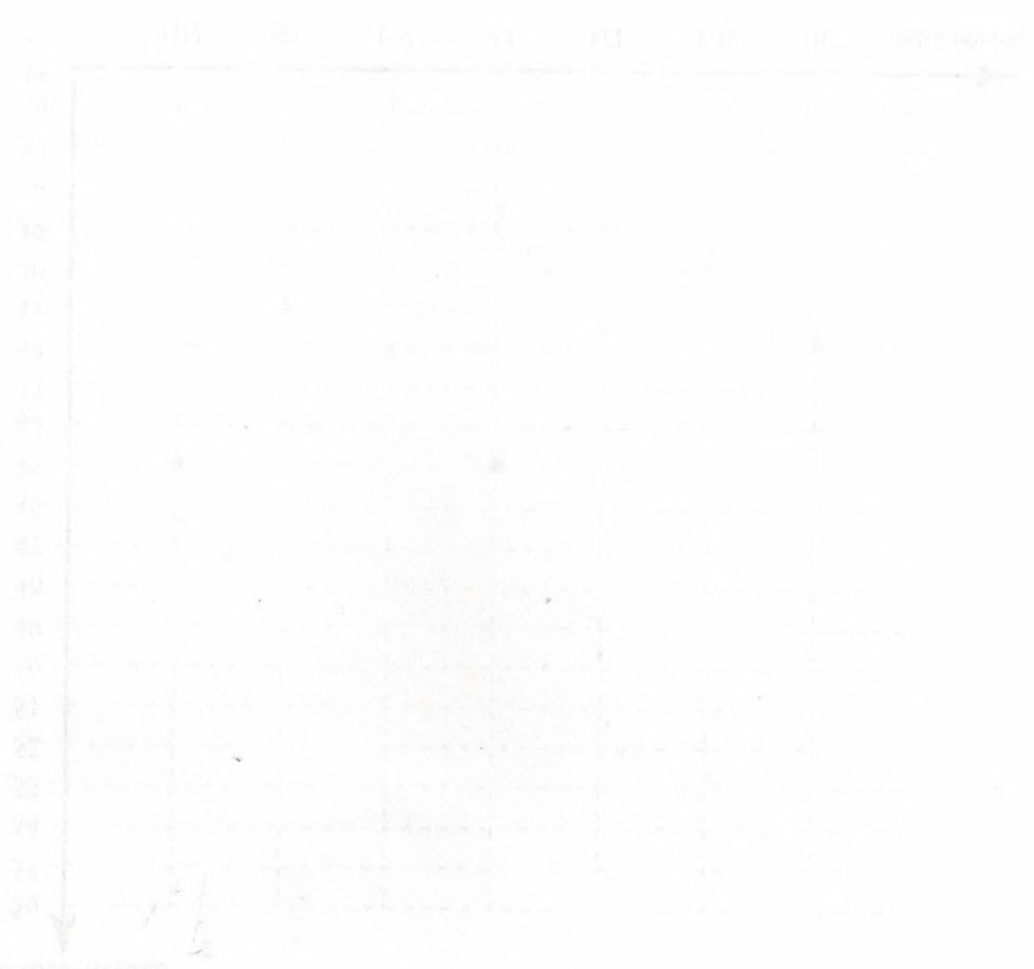
Наименование блюд	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углево ды	Кквал	минеральные вещества														Nрепц						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C								
Завтрак:																										
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34			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)			(в граммах)			(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3																
Завтрак:																										
Сырники из творога со стущенным молоком	200/20																									
		14,2	6,8	43,7						290,2	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31					
	200	1	0,2	20,2					92	14	8	1,8	14	40	0,002		0,002	0,002	0,002							
	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					
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					
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							
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							
Итого за завтрак:	626	23,75	18,4	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					
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						
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						
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					
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7					185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1						
Компот из сухофруктов	200	0,6		29					111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10						
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							
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							
Итого за обед:	1041	29,69	27	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					
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					

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	237	10,39	750,8	865,9	0,131	0,0193	2,95	0,913	1,0143	465,9	4,91	34,96

Итого за день:	48,85	53,14	236,05	1447	737	187	8,54	533,7	689,1	0,116	0,0078	2,638	0,805	0,7777	414,6	4,91	29,97
----------------	-------	-------	--------	------	-----	-----	------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	-------	------	-------



КОП 30000

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней района 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													
Ккал	645,6	683,3	692	693,8	618,3	733,52	649,8	714	757,55	613,1	680	680	100,0
Обед:													
Ккал	908,26	1035	955,3	950,2	984,36	925,36	914	949,19	963,44	934,6	952	952	100,0
ИТОГО:													
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, Соллерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 12 до 18 лет в 2022гг.

	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	% 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