

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
Заларинская ООШ



И.В.Бендик

2023г

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

Пищевые продукты, работающие на полуфабрикатах

Меню составлено:

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

III день

| Наименование блюд | минеральные вещества | | | | | | | | | | Ккал | | | | | | | |
|--|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | P | K | I | | Se | F | B1 | B2 | A | D | C |
| Завтрак: | (в граммах) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным | 200/10 | 5,84 | 7,36 | 14 | 168,04 | 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 | 12,2 | 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 | 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 | | | 0,04 | 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 | 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, тушенная 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 | 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 | | 0,0002 | 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 | 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 |
|----------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|

У день

| Наименование блюда | минеральные вещества | | | | | | | | | | Ккал | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|--------|------|
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | P | K | I | | Se | F | B1 | B2 | A | D | C | Нерец | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком | 200/10/30 | 14,3 | 12,6 | 2,85 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 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 | |
| Биойогурт | 200 | 3,8 | 3,75 | 16,5 | 103 | 14,3 | 1,1 | 80 | 20 | 0,001 | 0,00023 | | 0,04 | 0,17 | 17,25 | 1,6 | 0,68 | | 642 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,21 | 1,35 | 13,05 | 178,5 | 18 | 0,15 | 136,5 | 60 | 0,015 | 0,003 | 0,15 | 0,045 | 0,22 | 33 | | 0,9 | пром | | |
| Хлеб ржаной | 24 | 1,7 | 0,66 | 8,5 | 37,5 | 12,3 | 0,8 | 38,7 | 42,3 | | 0,00001 | | 0,04 | 0,0075 | | | 0,006 | пром | | |
| Итого за завтрак: | 694 | 26,61 | 22,76 | 53,4 | 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 | 60 | 1,44 | | 2,52 | 14,74 | 0,72 | | 11,63 | 6,95 | 0,001 | | 0,2 | | 0,018 | 4,82 | | | | 54-23- | |
| Рассольник | 250/15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,12 | 2020 |
| 'Ленинградский' с говядиной | | 6,25 | 3 | 15,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности) | 90 | 13,1 | 16,9 | 9 | 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 | |
| Картофель тушеный | 200 | 1,95 | 8,82 | 15,3 | | | | | | | | | | | | | | | | 488 |
| Сок грушевый | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 0,4 | 15,2 | 1,01 | 107,4 | 113,9 | 0,005 | | 0,12 | | 0,076 | 161,3 | | 2,09 | | 216 | |
| Клеб пшеничный | 60 | 4,42 | 2,7 | 26,1 | 38 | 24 | 0,6 | 32 | 110 | 0,02 | | 0,2 | 0,04 | 0,06 | 3,34 | 0,5 | 16 | пром | | |
| Клеб ржаной | 24 | 1,7 | 0,66 | 8,5 | 75 | 24,6 | 0,16 | 77,4 | 84,6 | | 0,00002 | | 0,08 | 0,015 | | | 0,012 | пром | | |
| Итого за обед: | 909 | 29,66 | 32,68 | 99,17 | 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 | 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 блюда | минеральные вещества | | | | | | | | | | Ккал | | | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|----------------|
| | Выход | Белки (в граммах) | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | Fe | P | K | I | | Se | F | B1 | B2 | A | D | C | №реца |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная 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 | 0,006 | | | 0,004 | пром | |
| Итого за завтрак: | 514 | 15,38 | 28,36 | 123,77 | 617,7 | 488,6 | 55,14 | 3,1 | 335 | 326 | 0,02 | 0,0017 | 0,78 | 0,55 | 0,24 | 155 | 3,29 | 14,9 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свежий помидор долькой | 60 | 0,61 | | 3,38 | 30,46 | 15,5 | 2,96 | | | 57,6 | | | | 2E-04 | 0,68 | | 1,07 | | 54-33- 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 | 277 | 0,05 | 2E-05 | 1,39 | 0,1 | 0,18 | 115 | 0,12 | 24,8 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|-------|-----|------|-------|--------|------|-----|-----|------|--------|------|------|------|-----|------|------|
| Итого за день: | 36,73 | 42,26 | 227 | 1401 | 651,1 | 115,55 | 6,76 | 513 | 603 | 0,07 | 0,0017 | 2,17 | 0,66 | 0,42 | 269 | 3,41 | 39,7 |
|----------------|-------|-------|-----|------|-------|--------|------|-----|-----|------|--------|------|------|------|-----|------|------|

IX день

| Наименование блюда | Выход | Белки | | Жиры (в граммах) | Углеводы | Ккал | минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | №репс | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|------|----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------|--|--|--|--|--|------|--|
| | | Ca | Mg | | | | Fe | P | K | I | Se | F | B1 | B2 | A | D | C | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | 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 | | | | | | | |
| Бефстроганов из говядины | 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 | 150 | 5,5 | 3,22 | 37,1 | 87,45 | | 29,1 | 22,49 | 0,01 | | 7,8 | 0,03 | 0,001 | 0,45 | 0,01 | 0,14 | 24,7 | | | 302 | | | | | | | |
| 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 | 32,74 | 28,48 | 128,38 | 779,58 | | 309 | 128 | 4,25 | 322,1 | 422,8 | 0,094 | 0,0021 | 1,779 | 0,261 | 0,4422 | 226,5 | 2,31 | 18,86 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|-------|--------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|-------|
| 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 |
|----------------|-------|-------|--------|------|------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|-------|

X день

| Наименование блюд | Выход | | Жиры | | Углеводы | Ккал | минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------|-------------|------------|------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-----|------------|--|
| | Белки | (в граммах) | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | Fe | P | K | I | Se | F | B1 | B2 | A | D | C | Нерц | |
| 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 | 54-13-2020 | |
| 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 | | 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, Соллерудниковской 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 суг. 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 суг. нормы | |
| Ккал | 778,6 | 925,33 | 799 | 820,5 | 877,85 | 783,63 | 780,8 | 849,73 | 779,58 | 830,7 | 823 | 822,5 | 100,0 |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | 100% от суг. нормы | |
| Белки | 37,13 | 49,25 | 35,91 | 44 | 56,27 | 36,73 | 45,53 | 49,53 | 48,85 | 41,55 | 44,5 | 77 | 57,8 |
| Жиры | 44,63 | 48,97 | 48,37 | 42,69 | 55,44 | 42,26 | 42,74 | 41,93 | 53,14 | 51,55 | 47,2 | 79 | 59,7 |
| Углеводы | 136,67 | 203,79 | 193 | 189,6 | 152,57 | 227 | 250,5 | 211,53 | 236,05 | 148,9 | 195,0 | 335 | 58,2 |
| Ккал | 1300,7 | 1536,7 | 1401 | 1406 | 1424,2 | 1401,3 | 1341 | 1491,8 | 1447 | 1354 | 1410,28 | 2350 | 60,0 |

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 | 736,9 | 555,55 | 608,2 | 1100 | 55,3 |
| Mg | 149 | 159 | 118 | 150 | 154 | 116 | 165 | 170 | 187 | 127 | 149 | 250 | 59,8 |
| 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 | 689,05 | 461,55 | 617,0 | 1100 | 56,1 |
| I | 0,0501 | 0,0428 | 0,036 | 0,0476 | 0,053 | 0,07 | 0,049 | 0,107 | 0,116 | 0,009 | 0,058 | 0,1 | 58,1 |
| Se | 0,01853 | 0,02526 | 0,01 | 0,0167 | 0,01836 | 0,00173 | 0,01453 | 0,04293 | 0,00783 | 0,00333 | 0,016 | 0,03 | 53,1 |
| F | 1,637 | 1,505 | 2,508 | 1,8996 | 1,39 | 2,168 | 0,8584 | 2,428 | 2,638 | 0,3676 | 1,7 | 3 | 58,0 |
| B1 | 0,6155 | 0,7568 | 0,691 | 0,27 | 0,52 | 0,658 | 0,637 | 0,7111 | 0,805 | 0,699 | 0,6 | 1,2 | 53,0 |
| B2 | 0,415 | 1,3737 | 0,6497 | 0,5375 | 1,3185 | 0,4187 | 0,7555 | 0,8129 | 0,7777 | 0,9075 | 0,8 | 1,4 | 56,9 |
| A | 299,97 | 440,37 | 332,71 | 484,74 | 595,16 | 269,18 | 408,63 | 474,38 | 414,55 | 464,82 | 418,5 | 700 | 59,8 |
| 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 |