



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "НШ-ДС № 11"

И Н.А. Лазеева

"01" сентября 2022г

Перспективное десятидневное меню для питания школьников
г.Зимы в возрасте от 7 до 11 лет (трехразовое питание) на 2022-2023 учебный год
Пищевые блоки работающие на полуфабрикатах

Подготовлено:

Специалистом Комитета по образованию администрации ЗГМО

Волковой Д.Е. Д.Е. Волковой

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se		F	B1
Завтрак:																				
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	6,2	6,60	47	250,2	100,6	12,86	0,58	40,2	53,9	0,014	0,0002	0,62	0,01	0,023	20,8	0,25	0,014	311	
Яйцо вареное	1 шт/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	75	5		337	
Сыр порционный Российский"	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,0144	54-13-2020	
Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116	686	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром	
Итого за завтрак:	520	20,17	19,15	75,53	548,4	357,8	49,6	2,51	290	157	0,022	0,0162	0,84	0,23	0,2241	154	5,25	0,1584		
Обед:																				
Икра морковная	60	0,78	2,22	6,48	75,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00002	0,011	0,003	0,001	17,7		0,036	78	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	119	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0001	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110	
Печень по-строгановски	50/50	6	13	4,4	221,18	45,2	7,6	2,6	22,6	67	0,005	0,0001	0,665	0,1	0,6	200	0,6		431	
Рис отварной	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6			302	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001					
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром	
Итого за обед :	860	21,35	28,26	115,13	885,94	225,7	64,43	5,62	250	335	0,0129	0,0002	0,85	0,51	0,6271	256	0,8	10,28		
Полдник:																				
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1	1,2	пром	
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	
Итого за полдник:	300	7,2	5,2	29,5	211	243	29	0,3	159	135	0,023	0,0041	0,22	0,07	0,303	54	1	34,2		
Итого за день:		48,72	52,61	220,16	1645,3	826,5	143,03	8,43	699	627	0,0579	0,0206	1,91	0,8	1,1542	464	7,05	44,638		

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины									
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом(п/ф высокой степени готовности)	100/10	6,8	7	10,1	158,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6		463	
Каша перловая	150	2,95	0,57	26,53	134,85	60	6	0,6	91,5	45					0,1						302
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68			0,06	0,26	26,58	1,2	1,04				689
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006			пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008			пром
Итого за завтрак:	510	16,26	13,38	80,58	539,75	361,9	47,4	3,05	186,3	216	0,045	1E-05	0,36	0,266	0,47	126,6	1,3	1,654			
Обед:																					
Огурец свежий с раст. маслом	60		2,4	4,2	33,64	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58			0,33		0,03	24,7			0,2		54-5з-2020
Суп овощной с фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	0,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5			0,7		54-5с-2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50	10,1	14,3	1,9	160,7	9,88	4,82	1,684	117,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091			3,4	1,23		437
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45					186
Сок апельсиновый	200	0,4	0,2	26,4	120	36	12	0,06	26	108				0,04	0,04	26			10		пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012			пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012			пром
Итого за обед:	850	27,97	33,99	114,75	848,84	250,2	91,55	4,884	477,2	377	0,0269	0,004	1,43	0,468	0,32	110,7	3,4	12,15			
Полдник:																					
Блины со сгущенным молоком	70/30	6,6	8,6	33,1	324,7	140,64	27,48	0,6	104,8	12,3	0,007	0,005	0,25	0,083	0,214	28,8	0,14	0,58			726
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	16,6	0,01	0,3			630
Итого за полдник:	300	7,6	9,6	34,5	383,1	185,8	39,98	1,94	142	92,6	0,009	0,0055	0,25	0,095	0,27	45,4	0,15	0,88			
Итого за день:		51,83	56,97	229,83	1771,7	797,9	178,9	9,874	805,5	686	0,0809	0,0095	2,04	0,829	1,06	282,6	4,85	14,69			

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
Завтрак:																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	15,2	9,65	33,45	256	290,5	19,4	0,94	140	22	0,0008	0,01	0,059	0,0008	0,3	93,9	1,85	9	366
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
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	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	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром
Итого за завтрак:	530	25,21	16,56	69,6	593,2	493,6	86	3,29	311,7	265,5	0,032	0,0103	1,26	0,287	0,534	131,2	3,7	19,69	
Обед:																			
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96				0,0011	0,0001	11,14		5,11	54-13з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром	250/20	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001			0,001	0,005	125,5	0,04	3,3	139
Рыба туш. в томате с овощами	75/50	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	57,5	0,007	0,0001	0,48	0,07	0,125	125	1,22	2,5	374
Картофельное пюре	150	3,1	6	39,7	145,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Напиток 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	5,6	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	895	25,54	29,41	143,41	758,44	235,04	90,21	3,77	381,9	453,4	0,037	0,0009	0,547	0,454	0,156	311,7	2,6	17,55	
Полдник:																			
Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	122	34	12	0,6	36	100				0,02	0,02	16		24,8	пром
Вафли (пром.произв.)	30	1,17	9,18	18,75	162,6	2,4	1,8	0,18	12,6	14,4				0,015	0,006	2,1			пром
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
Итого за полдник:	330	2,97	9,88	51,85	341,6	55,4	25,8	1,08	64,6	169,4	0,001	0,001	0,1	0,055	0,056	20,1	0,9	39,8	
Итого за день:		53,72	55,85	264,86	1693,2	784,04	202,01	8,14	758,2	888,3	0,07	0,0123	1,907	0,796	0,746	463	7,1	77,05	

IV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества											витамины				
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14,3	20,6	2,85	222,9	211,7	11,6	1,45	121,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3		340	
Рыба припущенная	100	8,9	5,6	0,3	164,6	28,87	15,29	0,6	73,9	20,4	0,066	0,019	1,53	0,011	0,015	40	1,45			373	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8				0,01	0,3			0,04		685	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006		пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008		пром	
Итого за завтрак:	510	27,31	28,21	31,2	548,3	297,2	47,99	3,4	266,7	142,4	0,069	0,0191	1,612	0,317	0,639	290,3	5,45	0,354			
Обед:																					
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03		54-20з-2020	
Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,5	11,93	151,8	37,75	18,75	0,85	122	41,5	0,04	0,015	0,75	0,013	0,011	110	1,6	0,12		54-16с-2020	
Капуста, тушеная с куриным филе	150/50	10,2	5,8	11,8	242	175,9	51,8	0,756	113,8	170	0,0007	0,0007	0,026	0,011	0,018	83,2		10,8		440	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		0,4		638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012		пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012		пром	
Итого за обед:	800	29,64	17,17	98,42	708,3	347,2	125,7	3,586	411,5	352,7	0,0407	0,0157	0,889	0,4	0,124	254,9	1,6	13,37			
Полдник:																					
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	
Бифидок фруктовый	200	4,8	5	20,2	166	212	20	0,2	148	72	0,02	0,004	0,4	0,06	0,26	44	0,6	1,8		пром	
Итого за полдник:	300	5,6	5,2	27,7	219	247	31	0,3	165	127	0,023	0,0041	0,415	0,066	0,263	54	0,6	34,8			
Итого за день:		62,55	50,58	157,32	1476	891,4	204,7	7,286	843,2	622,1	0,1327	0,0389	2,916	0,783	1,026	599,2	7,65	48,53			

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец					
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I		Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																							
Бедро отварное с маслом сливочным	100/10	5,9	15,2	0,81	120	21,5	8	1,62	143,1	58				0,02	0,13								487
Макаронные изделия	150	1,4	0,6	24	147	10,5	9	0,3	36	37,5				0,015									54-1г-
Чай с лимоном	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4				0,86			638
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075					0,006			пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066					0,008			пром
Итого за завтрак:	510	12,41	17,81	61,56	468	146,2	61,46	3,26	254	217,7	0	1E-05	0,741	0,228	0,201	124,4	0			0,874			
Обед:																							
Огурец свежий долькой	60		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 по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/15/5	6,25	13	15,75	184	42,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005			0,85			132
Плов из говядины	150/50	10,7	19,7	38,35	369,4	15,88	8,07	1,7	119,7	13,75	0,005		0,58	0,041	0,091	26,6	3,4			1,23			
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16				14,8			пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012			пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01					0,012			пром
Итого за обед:	820	24,32	39,19	119,95	914,1	313,4	60,09	3,78	423	254	0,011	0,0093	1,535	0,438	0,306	205,6	3,405			17,1			
Полдник:																							
Снежок	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1			1,2			пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,0004	0,08	0,03	0,02	5				10			пром
Итого за полдник:	300	6,8	5,4	31,8	210	234	27	2,4	153	128	0,022	0,0044	0,28	0,09	0,32	49	1			11,2			
Итого за день:		43,53	62,4	213,31	1592,1	693,7	148,6	9,44	830	599,7	0,033	0,0137	2,556	0,756	0,827	379	4,405			29,18			

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества										витамины					№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2		A	D
Завтрак:																							
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7	9,2	16,4	238	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,00014	0,34		0,16	19	0,15						54-1к- 2020
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,,9	0,014					2020
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04					689
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012					пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008					пром
Итого за завтрак:	510	20,36	22,26	73,4	567	581,3	65,98	2,03	290	239	0,015	0,00316	0,34	0,39	0,45	103	1,35	1,07					
Обед:																							
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96						3E-04	1,14				3,11		54-3з- 2020
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/15	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	0,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,02	13,8	0,015	0,2					124
Печень тушеная	50/50	9,2	7,7	10,3	161	80,17	9,49	0,8	44,1	23,5	0,0022	0,01	0,75	0,05	0,016	22,7	2,92	0,07					451
Макаронные изделия	150	1	6,9	26,5	187,7	18	18	0,09	50	33					0,03	104,2		2,01					54-1г-202
Сок персиковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104				0,04	0,08	100		19					пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006					пром
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012					пром
Итого за обед:	835	18,83	23,58	105,99	804,36	201,13	74,99	2,78	214,1	364,9	0,0072	0,01001	1,065	0,343	0,164	241,8	2,935	24,41					
Полдник:																							
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
Печенье сливочное (пром. произв.)	30	1,86	5,43	19,77	135	11,1	9,9	0,77	41,4	42,6				0,021	0,07	1,5							пром
Молоко стерилиз.	200	5,8	6,4	9,4	120	240	28	0,2	180	180	0,018	0,004	0,4	0,08	0,3	44	0,1	2,6					пром
Итого за полдник:	330	8,06	12,13	39,47	312	270,1	49,9	1,27	237	278	0,019	0,005	0,5	0,12	0,4	47,5	1	17,6					
Итого за день:		47,25	57,97	218,86	1683	1053	190,87	6,08	742	881	0,0412	0,01817	1,91	0,86	1,01	393	5,29	43,1					

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества										витамины					№ рец	
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2		A
Завтрак:																						
Котлета куриная с маслом сливочным(п/ф высокой степени готовности)	100/10	12,6	14,1	7,5	208,3																	
Каша пшеничная	150	2,2	5,1	25,2	183,9	80,17	9,49	1,5	44,1	63,5	0,002	0,01	0,009	0,11	0,016	22,7	1,92	0,07			498	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	83,29	7,07	0,6	64,3	125,4	0,009	0,00033	0,27		0,012	0,45					302	
Кисель из кураги	200			46	82	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	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001			0,48	0,36	0,8	4,9			643	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2					0,12	0,008			0,006	пром		
Итого за завтрак:	610	19,11	21,61	110,05	660,2	241,6	45,86	4,95	183,1	312,4	0,013	0,01434	0,36	0,346	0,542	28,51	2,72	14,98				
Обед:																						
Кукуруза порционная (пром.произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			0,88		54-21з-2020	
Суп картофельный с рисом и сайрой (конс.пром.произв.)	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33			0,2		138	
Жаркое по-домашнему (п/ф высокой степени готовности)	150/50	13	8	52,2	276	102	14	1,8	167	156				0,016	0,6	20	6,2				436	
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10			0,4		638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012	пром		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012	пром		
Итого за обед:	825	27,89	14,93	131,02	790,45	270,9	80,3	4,23	341,1	339,5	0,002	0,00162	1,376	0,434	0,668	64,2	6,2	1,504				
Полдник:																						
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1	1,2		пром		
Компот конс.	100	0,4	0,3	10,3	97	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15		пром		
Итого за полдник:	300	6,8	5,3	32,3	255	227	30	0,5	158	135	0,021	0,005	0,3	0,08	0,33	46	1,9	16,2				
Итого за день:		53,8	41,84	273,37	1705,7	739,5	156,2	9,68	682,2	786,9	0,036	0,02096	2,036	0,86	1,54	138,7	10,82	32,69				

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F		B1	B2
Завтрак:																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14,3	20,6	2,85	222,9	211,7	11,6	1,45	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340		
Зеленый горошек	40	1,76	0,12	4,56	32,43	7,65	2,1	0,25	14,11	4,51			0,063		0,033	34,44		1,35	2020		
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014	2020		
Чай с молоком	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3	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	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром		
Итого за завтрак:	570	26,41	29,8	37,86	633,53	488	64,5	3,99	423,9	218,7	0,008	0,00371	0,16	0,332	0,712	368,6	5,914	34,98			
Обед:																					
Огурец свежий долькой	60		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		
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,15	8,45	0,32	193,8	75,6	0,016	0,0003	1,12		0,09	5,75		0,75	134		
Рыба, припущенная в молоке	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	1,8	246,3	88	0,076	0,02	0,6	0,31	0,086	188,8	8,45	0,03	373		
Картофель тушеный с овощами	150	1,8	7,35	12,75	122,25	0,32	12,65	0,84	169,5	125	0,0045		0,89		0,064	134,4		0,75	216		
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	91	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	15	пром		
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром		
Итого за обед:	850	27,22	25,7	93,1	756,75	258	89,65	4,98	775,9	544,6	0,118	0,02932	3,155	0,72	0,355	357	8,95	16,75			
Полдник:																					
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8											
Оладьи с джемом	80/20	6,6	8,6	33,1	335,7	140,6	17,48	0,6	144,8	212,3	0,007	0,005	0,25	0,083	0,214	28,8	0,14	0,58	733		
Итого за полдник:	300	6,8	8,6	39,6	362,5	145	18,28	1,3	152	213,1	0,007	0,005	0,25	0,083	0,224	29,1	0,14	0,62			
Итого за день:		60,43	64,1	170,56	1752,8	891	172,4	10,27	1352	976,3	0,1325	0,03803	3,565	1,135	1,291	754,7	15,004	52,35			

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Са	Мг	Fe	Р	К	І	Se	F	В1	В2	А
Завтрак:																						
Запеканка творожная с джемом	150/30	13,4	12,6	32,75	225,65	290,1	4,5	0,85	49	107,3	0,013	0,003	0,086	0,009	0,41	121,4	1,21				54-4г-2020	
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				9 пром	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68			10 пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075					0,006	642 пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066					0,008	пром	
Итого за завтрак:	530	23,41	19,51	68,9	622,85	493	71,1	3,2	220,7	350,8	0,044	0,0033	1,287	0,295	0,6441	158,6	3,01	19,69				
Обед:																						
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14				5,11	54-3з-2020	
Свекольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	138	29,2	8,22	0,05	115,8	114,8	0,03	0,0015	0,027		0,1	195,3				1,57	114	
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	10,6	8	80,4	306	64	34	2,9	98	174				0,22	0,18	143					438	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02					21	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012	пром	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01					0,012	пром	
Итого за обед:	810	23,34	18,78	190,09	756,46	230	87,8	4,76	342,7	629,2	0,032	0,0015	0,042	0,61	0,3253	339,4	0	27,7				
Полдник:																						
Биоогурт	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	
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	
Итого за полдник:	300	4,7	3,95	24,6	151,5	213	31	0,45	159,5	157	0,015	0,0035	0,167	0,085	0,25	41	0	20,9				
Итого за день:		51,45	42,24	283,59	1530,8	936	190	8,41	722,9	1137	0,091	0,0084	1,496	0,99	1,2194	539	3,01	68,3				

Х день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Са	Мg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Биточки из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100/10	14,6	6,8	3,1	129,6	97,09	60,74	2,9	69,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,001	189,6	2,3	2,4	451			
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,25	18,1	0,5	74,25	139,7	0,006	0,0001	0,24	0,09		400		3,2	534			
Напиток лимонный	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		2,9	699			
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0	пром			
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0	пром			
Итого за завтрак:	510	22,41	17,51	51,75	503,55	250,7	102	4,13	209	381	0,011	0,0151	1,36	0,31	0,02	590	2,3	8,5				
Обед:																						
Кукуруза порционная (пром. произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,9	54-213-2020			
Суп овощной с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/20/10	4,25	4	10,5	91,75	61,25	27	0,55	127	153	0,052	0,0135	0,29	0,4	0,14	263	3,3	15	135			
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	129,6	99,09	67,74	2,9	71,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,15	189,6	2,3	2,4	451			
Картофельное пюре	150	1,8	7,35	12,75	142,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	134,4		1,8	520			
Компот из с/ф	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10	638			
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0	пром			
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0	пром			
Итого за обед:	890	24,54	22,08	100,92	679,3	308	161,19	6,12	456,8	547,6	0,0615	0,02882	0,815	0,791	0,402	598,2	5,6	30				
Полдник:																						
Чай с молоком	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3	630			
Ватрушка с творогом	100	2,5	10	34	210	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром			
Итого за полдник:	300	3,5	11	35,4	268,4	30,12	18,5	2,14	149	116	0,002	0,0005	0	0,09	0,2	48,6	1,9	0,3				
Итого за день:		50,45	50,59	188,07	1451,25	638,8	281,7	12,4	815	1045	0,0745	0,0444	2,18	1,19	0,62	1237	9,8	39				

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) детей 7-11 лет, посещающих МБОУ

г.Зимы в 2022-2023гг

	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
Завтрак												20-25% от сут. нормы
Белки:	20,17	25,21	16,26	27,31	12,41	20,36	19,11	26,41	23,41	22,41	21,3	
Жиры	19,15	16,56	13,38	28,21	17,81	22,26	21,61	29,83	19,51	17,51	20,6	
Углеводы	75,53	69,6	80,58	31,2	61,56	73,4	110,1	37,86	68,9	51,75	66,0	
Ккал	548,4	593,2	539,8	548,3	468	567	660,2	633,53	622,85	503,6	568,5	470-587,5
Обед:												30-35% от сут. нормы
Белки	21,35	25,54	27,97	29,64	24,32	18,83	27,89	27,22	23,34	24,54	25,1	
Жиры	28,26	29,41	33,99	17,17	39,19	23,58	14,93	25,69	18,78	22,08	25,3	
Углеводы	115,13	143,41	114,8	98,42	119,95	105,99	131	93,1	190,09	100,9	121,3	
Ккал	885,94	758,44	848,8	708,3	914,1	804,36	790,5	756,75	756,46	679,3	790,3	705-822,5
Полдник:												10-15% от сут нормы
Белки	7,2	2,97	7,6	5,6	6,8	8,06	6,8	6,8	4,7	3,5	6,0	
Жиры	5,2	9,88	9,6	5,2	5,4	12,13	5,3	8,6	3,95	11	7,6	
Углеводы	29,5	51,85	34,5	27,7	31,8	39,47	32,3	39,6	24,6	35,4	34,7	
Ккал	211	341,6	383,1	219	210	312	255	362,5	151,5	268,4	271,4	235-352,5
ИТОГО:												60-75% от сут. нормы
Белки	48,72	53,72	51,83	62,55	43,53	47,25	53,8	60,43	51,45	50,45	52,4	46,2-58
Жиры	52,61	55,85	56,97	50,58	62,4	57,97	41,84	64,12	42,24	50,59	53,5	47,4-59,2
Углеводы	220,16	264,86	229,8	157,3	213,31	218,86	273,4	170,56	283,59	188,1	222,0	201-251,2
Ккал	1645,3	1693,2	1772	1476	1592,1	1683,4	1706	1752,8	1530,8	1451	1630,2	1410-1762,5

Таблица содержания микроэлементов и витамина С в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2022-2023гг.

	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	60-75% от сут.нормы	100% сут.норма
ИТОГО:													
Ca	826,53	784,04	797,86	891,4	693,66	1052,53	739,48	890,53	935,59	638,8	825,0	660-825	1100
Mg	143,03	202,01	178,93	204,69	148,55	190,87	156,16	172,43	189,85	281,71	186,8	150-187,5	250
Fe	8,43	8,14	9,874	7,286	9,44	6,076	9,68	10,27	8,41	12,39	9,0	7,2-9	12,0
P	699,01	758,15	805,53	843,16	829,98	741,65	682,2	1351,79	722,85	814,75	824,9	660-825	1100
K	626,985	888,3	686,42	622,06	599,67	881,3	786,9	976,3	1137	1044,98	825,0	660-825	1100
I	0,06	0,07	0,08	0,13	0,03	0,04	0,04	0,13	0,09	0,075	0,075	0,06-0,075	0,10
Se	0,02	0,01	0,01	0,04	0,01	0,02	0,02	0,04	0,01	0,044	0,022	0,018-0,023	0,03
F	1,91	1,907	2,036	2,916	2,556	1,906	2,036	3,565	1,4958	2,176	2,2	1,8-2,25	3,00
B1	0,80	0,7959	0,829	0,7825	0,7562	0,858	0,86	1,135	0,99	1,19	0,9	0,72-0,9	1,20
B2	1,15	0,7463	1,0596	1,0261	0,8271	1,0114	1,5401	1,2911	1,2194	0,6152	1,0	0,84-1,05	1,40
A	464,08	462,99	282,63	599,16	378,95	392,52	138,71	754,73	538,99	1236,6	524,9	420-525	700,00
D	7,05	7,114	4,854	7,65	4,405	5,285	10,82	15,004	3,01	9,804	7,5	6,0-7,5	10,00
C	44,64	77,05	14,69	48,53	29,18	43,08	32,69	52,35	68,30	39,24	45,0	36-45	60,00

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2022-2023гг.

	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	% отклонения от суг. нормы
Завтрак													
Белки:	26,195	32,74	21,12	35,47	16,12	26,44	24,82	34,3	30,4	29,1	27,7		
Жиры	24,241	20,96	16,94	35,71	22,54	28,18	27,35	37,76	24,7	22,16	26,1		
Углеводы	22,546	20,78	24,05	9,313	18,38	21,91	32,85	11,3	20,57	15,45	19,7		
Ккал	23,336	25,24	22,97	23,33	19,91	24,13	28,09	26,96	26,5	21,43	24,2	20-25	-1,4
Обед:													
Белки	27,727	33,17	36,32	38,49	31,58	24,45	36,22	35,35	30,31	31,87	32,6		
Жиры	35,772	37,23	43,03	21,73	49,61	29,85	18,9	32,52	23,77	27,95	32,0		
Углеводы	34,367	42,81	34,25	29,38	35,81	31,64	39,11	27,79	56,74	30,13	36,2		
Ккал	37,7	32,27	36,12	30,14	38,9	34,23	33,64	32,2	32,19	28,91	33,6	30-35	-1,7
Полдник:													
Белки	9,3506	3,857	9,87	7,273	8,831	10,47	8,831	8,831	6,104	4,545	7,8		
Жиры	6,5823	12,51	12,15	6,582	6,835	15,35	6,709	10,89	5	13,92	9,7		
Углеводы	8,806	15,48	10,3	8,269	9,493	11,78	9,642	11,82	7,343	10,57	10,3		
Ккал	8,9787	14,54	16,3	9,319	8,936	13,28	10,85	15,43	6,447	11,42	11,5	10-15	-0,4
ИТОГО:													
Белки	63,3	69,8	67,3	81,2	56,5	61,4	69,9	78,5	66,8	65,5	68,0	60-75	-30,4
Жиры	66,6	70,7	72,1	64,0	79,0	73,4	53,0	81,2	53,5	64,0	67,7	60-75	-32,0
Углеводы	65,7	79,1	68,6	47,0	63,7	65,3	81,6	50,9	84,7	56,1	66,3	60-75	-30,0
Ккал	70,0	72,1	75,4	62,8	67,7	71,6	72,6	74,6	65,1	61,8	69,4	60-75	-31,0

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витамина С по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МБОУ г.Зимы в 2022-2023гг.

	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	Сут. норма	% отклонения от сут. нормы
ИТОГО:												100% от суточной нормы	
Ca	75,1	71,3	72,5	81,0	63,1	95,7	67,2	81,0	85,1	58,1	75,0	100	-25,0
Mg	57,2	80,8	71,6	81,9	59,4	76,3	62,5	69,0	75,9	112,7	74,7	100	25,0
Fe	70,3	67,8	82,3	60,7	78,7	50,6	80,7	85,6	70,1	103,3	75,0	100	-25,0
P	63,5	68,9	73,2	76,7	75,5	67,4	62,0	122,9	65,7	74,1	75,0	100	-25,0
K	57,0	80,8	62,4	56,6	54,5	80,1	71,5	88,8	103,4	95,0	75,0	100	-25,0
I	57,9	69,8	80,9	132,7	33,0	41,2	36,2	132,5	91,0	74,5	75,0	100	-25,0
Se	68,5	40,9	31,8	129,8	45,8	60,6	69,9	126,8	27,9	148,1	75,0	100	-25,0
F	63,5	63,6	67,9	97,2	85,2	63,5	67,9	118,8	49,9	72,5	75,0	100	-25,0
B1	66,5	66,3	69,1	65,2	63,0	71,5	71,7	94,6	82,5	99,2	75,0	100	-25,0
B2	82,4	53,3	75,7	73,3	59,1	72,2	110,0	92,2	87,1	43,9	74,9	100	25,0
A	66,3	66,1	40,4	85,6	54,1	56,1	19,8	107,8	77,0	176,7	75,0	100	-25,0
D	70,5	71,1	48,5	76,5	44,1	52,9	108,2	150,0	30,1	98,0	75,0	100	-25,0
C	74,4	128,4	24,5	80,9	48,6	71,8	54,5	87,3	113,8	65,4	75,0	100	-25,0

**Нормы питания по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник)
детей, посещающих МБОУ г.Зимы в 2022-2023гг.**

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, г	60-75% от суточной нормы, г	Суточная норма, г
хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50,0	48-56	80
хлеб пшеничный	90	96	90	90	90	90	90	108	96	90	93,0	90-105	150
мука пшеничная	4	9	11	14		22,5			5	26	9,2	9-10,5	15
крупы, бобовые	63	33	43	5	38	33	56	10		33	31,4	27-31,5	45
макаронные						38				52	9,0	9-10,5	15
картофель	75	173	75	75	195	162	182	128	136	54	125,5	112-131	187
овощи	175	99,5	176	313	284	171	151	150	136	58	171,35	168-196	280
фрукты свежие	110	145		100	100	200	200	100	235	16	120,6	111-129,5	185
сухофрукты		10		20	20		20			20	9,0	9-10,5	15
соки	200	200	200		200	200		200	200		140,0	120-140	200
мясо			91	28	119	14	158		76		48,6	42-49	70
субпродукты (печень)	84					100					18,4	18-21	30
курица		30		78	72			30		30	24,0	21-24,5	35
рыба, сельдь		93	40	124				100			35,7	35-41	58
молоко	224	220	150	185		334	295	48	200	144	180	180-210	300
кисломолочная продукция	200			200	200		200		200		100	90-105	150
творог		141							135	33	30,9	30-35	50
сыр	20			20		20					6	6-7	10
сметана	12,5	6		12,5	5	5			11	10	6,2	6-7	10
масло сливочное	18,5	16	28	15	13,5	32	10	15	17	25	19,0	18-21	30
масло растительное	10,5	8,5	10	10,5	10	13	10	10	16	6	10,5	9-10,5	15
яйцо	40	4		100		2		100	4	2	25,2	24-28	40
сахар	26	24,5	20	20	20	17	20	10	26	24	20,8	18-21	30
конд.изд.		30				30					6,0	6-7	10
чай	1,5			1,5		1,5				1,5	0,6	0,6-0,7	1
какао		3							3		0,6	0,6-0,7	1
кофейный напиток			6			6					1,2	1,2-1,4	2
дрожжи										1,2	0,12	0,12-0,14	0,2
крахмал								18			1,8	1,8-2	3
соль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0	1,8-2	3
специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2-1,4	2

