

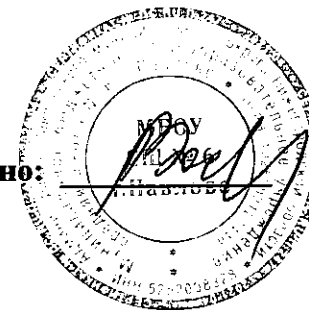
Утверждаю:



Баринцев И.М.

Директор МУП «База общепита»
г.Павлово

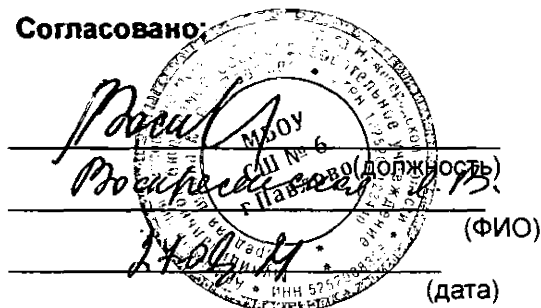
Согласовано:



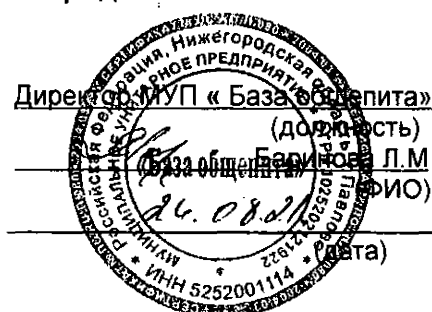
Примерное меню завтраки с 7-11 лет

2021 года

Согласовано:


МБОУ
СШ № 6
Павлово (должность)
Павлово (ФИО)
24.08.2011 (дата)
ИНН 525001114

Утверждаю:


Директор МУП «База общепита»
(должность)
П.М. Павлов (ФИО)
24.08.2011 (дата)
ИНН 5252001114

Согласование о питании

Организатор питания МУП «База общепита» разработало примерное 10 ти-дневное меню (завтрак с7-11лет) для МБОУСШ, МАОУСШ, МБОУОШ г.Павлово и Павловского района на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, издательство 2004г., 2005г., для возрастных групп с1-4 класс с учетом выполнения норм питания 25%.

Содержание (г.) белков 25,2, жиров 21,3, углеводов 82,4; Б :Ж:У 1:1:4, энергетическая ценность (ккал) 597,8.

Обеспечивает на 24,6% от суточных физиологических потребностей детского организма.

Выход порций, соответствующие рекомендуемым.

Проведение витаминизации не предусмотрено.

В меню используется витаминизированный напиток, напиток из шиповника, витаминизированная булочка, свежие фрукты, йогурты обогащенные кальцием и витамином Д.

Предусмотрено использование йодированной соли.

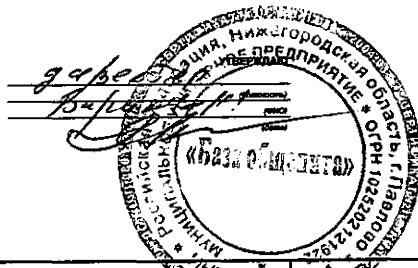
Рациональность, сбалансированность питания обеспечена.

Технологические карты по приготовлению блюд имеются.

Не содержит запрещенных блюд и продуктов; одноименных блюд, гарниров за 2 дня.

СООТВЕТСТВУЕТ СанПиН 2.4.5.2409-08 от 23.07.2008г. «Санитарно-эпидемиологические

требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».



№ рецептуры	Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У														
День 1																				
№174 2005	ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	5,12	7,14	33,70	219,02	0,06	0,16	0,8	0,46	130,92	0,04	30,48	0,12	132,78	138,76	0	0	0,12
№11 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды говяжьи с колбасой и сыром	52	6,62	5,18	13,07	125,81	0,057	0,062	0,047	1,29	71,911	0,021	15,231	0,068	96,418	98,894	0	0	0,005
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,05	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	6,40	120,00	0,08	0,3	2,8	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0,148
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			662	22,54	21,92	64,67	681,83	0,227	0,672	3,847	2,06	681,831	0,081	69,711	0,188	368,198	328,654	0,01	0	0,148
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			662	22,54	21,92	64,67	681,83	0,227	0,672	3,847	2,06	681,831	0,081	69,711	0,188	368,198	328,654	0,01	0	0,148
День 2																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,48	190,18	0,22	0,16	18,88	1,62	80,72	0,02	43,86	0,02	482,36	128,32	0,02	0	0,08
Акт.проб.б	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	185,68	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,99	0,01	50,04	58,56	0,01	0,01	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Колбаса соевая	50	0,89	0,05	3,40	17,97	0,015	0,02	12	0,305	23,505	0	7,8	0	14,28	14,725	0	0	0,005
№348 2004	ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,82	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0	0	0	0	0,18
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	27,74	16,79	73,23	665,43	0,468	0,683	32,37	4,496	194,148	0,08	77,06	0,03	683,98	288,626	0,033	0,01	0,277
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	27,74	16,79	73,23	665,43	0,468	0,683	32,37	4,496	194,148	0,08	77,06	0,03	683,98	288,626	0,033	0,01	0,277
День 3																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком студеной	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	0,002	0,012	0,018	0,023	6,203	0,004	0,91	0,002	4,749	8,332	0	0	0
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,78	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,58	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, ягода, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	98,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	31,28	22,76	90,87	603,06	0,242	0,287	57,343	1,608	76,348	0,084	24,665	0,002	76,169	42,362	0	0	0,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	31,28	22,76	90,87	603,06	0,242	0,287	57,343	1,608	76,348	0,084	24,665	0,002	76,169	42,362	0	0	0,32
День 4																				
№265 2005	ЗАВТРАК	Пюре с говядиной	200	15,36	14,00	40,42	349,54	0,06	0,04	4,1	0,84	19,88	0,02	28,88	0,08	86,58	83,38	0	0	0,02
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи натуральные	100	0,70	0,15	3,35	18,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	10,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	21,29	16,38	89,41	681,73	0,263	0,183	36,6	6,35	87,88	0,12	69,88	0,06	679,08	198,28	0,003	0	0,072
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	21,29	16,38	89,41	681,73	0,263	0,183	36,6	6,35	87,88	0,12	69,88	0,06	679,08	198,28	0,003	0	0,072
День 5																				
№143 2005	ЗАВТРАК	Ргу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	0,16	0,18	25	1,38	98,36	0,04	32,06	0,1	248,88	101,48	0	0	0,04
№288 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницель из говядины	100	12,89	14,11	11,48	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,36	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01
Акт.пр.2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	21,82	29,76	77,78	666,24	0,313	0,283	27,31	3,2	164,82	0,05	68,54	0,11	373,99	202,33	0,003	0	0,262
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	21,82	29,76	77,78	666,24	0,313	0,283	27,31	3,2	164,82	0,05	68,54	0,11	373,99	202,33	0,003	0	0,262
День 6																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,84	5,43	40,05	224,43	0,045	0,03	0	0,57	8,7	0,03	27,195	0,09	56,1	83,58	0	0	0,015
№255 2005	ЗАВТРАК	Печень по-строгановски	100	14,03	19,03	7,30	176,82	0,24	1,85	25,5	5,23	21,01	6,19	14,72	0,88	222,48	238,16	0	0	0,03
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,88	0,36	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	23,1	16,68	92,99	616,89	0,388	1,733	29,5	9,86	69,91	6,22	67,915	0,98	675,58	402,64	0,003	0,046	0,232
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	23,1	16,68	92,99	616,89	0,388	1,733	29,5	9,86	69,91	6,22	67,915	0,98	675,58	402,64	0,003	0,046	0,232

День 7																			
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	8,00	4,18	38,83	207,90	0,09	0,045	0	1,14	18,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0
№243 2005	ЗАВТРАК	Сосиски отварные	58	7,19	11,25	0,00	135,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи натуральные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,98	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,8	0,255	53,16	123,8	0	0
№382 2005	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,88	3,80	20,08	129,40	0,04	0,16	0,6	1,02	130,52	0,02	32,1	0,06	180,8	116,2	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			568	24,45	29,69	73,16	661,58	0,27	0,365	28,24	4,34	351,765	0,2	64,856	0,316	429,536	274,37	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			568	24,45	29,69	73,16	661,58	0,27	0,365	28,24	4,34	351,765	0,2	64,856	0,316	429,536	274,37	0	0
День 8																			
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	8,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,98	0,02	482,36	128,32	0,02	0
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пашии трески	100	12,80	8,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Колбаса солёная	50	0,89	0,05	3,40	17,97	0,015	0,02	12	0,305	23,505	0	7,8	0	14,28	14,725	0	0
№309 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	23,14	18,76	88,08	677,49	0,438	0,363	36,61	6,826	137,626	0,03	102,28	0,02	889,23	348,298	0,023	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	23,14	18,76	88,08	677,49	0,438	0,363	36,61	6,826	137,626	0,03	102,28	0,02	889,23	348,298	0,023	0
День 9																			
Ат. продукт	ЗАВТРАК	Сметан натуральный	150	14,22	18,18	3,13	215,38	0,09	0,525	0,3	2,58	117,825	0,27	19,08	0,03	180,035	237,265	0,03	0,03
№24 1908	ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный	50	11,50	0,80	28,95	20,50	0,4	0,1	0	4,7	57,5	0	0	0	0	0	0	0
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	17,68	87,98	0	0	0,04	0	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0,2
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, юза, мандарин, апельсин, перси, абрикос, банан)	150	0,80	0,00	14,70	68,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	18,5	0	45	25,5	0	0
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Булочка витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,625	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	28,42	18,36	93,36	427,82	0,73	0,82	57,825	7,945	238,79	0,27	37,666	0,03	236,666	263,066	0,03	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	28,42	18,36	93,36	427,82	0,73	0,82	57,825	7,945	238,79	0,27	37,666	0,03	236,666	263,066	0,03	0,03
День 10																			
Ат. продукт	ЗАВТРАК	Греча с говядиной и овощами	150	17,33	14,92	26,46	318,36	0,21	0,12	4,8	3,265	31,665	0,018	4,11	0,06	50,58	18,3	0	0,015
Гот. блюдо	ЗАВТРАК	Няшпос кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи натуральные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0,02
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,85	19,79	94,00	0,02	0,02	0	0,25	5	0	3,25	0	22,5	17,25	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	25,14	18,27	88,47	690,11	0,413	0,273	32,3	6,245	74,365	0,118	42,36	0,06	345,58	138,46	0,003	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			605	25,14	18,27	88,47	690,11	0,413	0,273	32,3	6,245	74,365	0,118	42,36	0,06	345,58	138,46	0,003	0
День 11																			
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	8,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,98	0,02	482,36	128,32	0,02	0
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,58	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,85	0	0,01
гот. блюдо	ЗАВТРАК	Сельдь слабосоленая	25	4,25	2,12	0,00	38,25	0,005	0,032	0,2	0,275	20	0,005	10	0,007	53,75	87,5	0,01	0,108
№388 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			585	26,79	23,46	88,68	682,89	0,388	0,305	25,49	6,616	163,74	0,038	66,34	0,037	583,24	310,67	0,033	0,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			585	26,79	23,46	88,68	682,89	0,388	0,305	25,49	6,616	163,74	0,038	66,34	0,037	583,24	310,67	0,033	0,21
День 12																			
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	8,00	4,18	38,83	207,90	0,09	0,045	0	1,14	18,815	0	0,165	0	0,075	0,57	0	0
№260 2005	ЗАВТРАК	Пупсы из говядины	100	12,03	11,40	4,41	188,80	0,03	0,03	4,82	0,33	8,38	0	1,62	0	17,59	8,55	0	0
№388 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,009	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,8	19,5	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	10,02	52,20	0,06	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	23,26	18,81	88,68	691,94	0,233	0,128	8,62	5,63	56,398	0	27,785	0	314,885	88,02	0,003	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	23,26	18,81	88,68	691,94	0,233	0,128	8,62	5,63	56,398	0	27,785	0	314,885	88,02	0,003	0
ИТОГО ЗА ВСЮ ПЕРИОД:			6790	298,97	248,66	1003,35	7186,5	4,393	5,885	374,656	64,853	2135,304	7,008	718,426	1,832	5754,902	2884,661	0,144	0,085
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			5,833333333	9141666666	20,556	8041666666	598,876	0,6083333333	0,9041666666	31,22128	5,40626	177,942	0,0416666666	66,81333333	0,2666666666	5781666666	7209166666	0,012	0,0083333333
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			16,64	30,89	55,64	7186,5	0,24	0,33	20,85	3,61	118,86	8,4	39,99	0,1	320,32	169,46	0,01	0	0,14

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2021 -2022 учебный год.
Завтраки с 7-11 лет (10 дней)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.
День первый (понедельник)					
Каша пшенная с цукатами или каша молоч.рисовая	200	5,12	7,14	33,7	219,02
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	52	6,62	5,18	13,06	125,81
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0
Итого:		22,54	21,92	64,67	551,83
День второй (вторник)					
Капуста соленая	50	0,89	0,05	3,4	17,97
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86
Кисель фруктов.витаминиз.	200	0	0	13,1	50,62
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
Итого:		27,74	16,79	73,23	555,43
День третий (среда)					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
Итого:		31,28	22,75	90,87	603,05

День четвертый (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95-
Плов с говядиной	200	15,36	14,0	40,42	349,54
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<u>Итого:</u>		21,29	15,38	89,41	581,73

День пятый (пятница)

Рагу из овощей	200	4,7	14,42	232,48	240,42
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<u>Итого:</u>		21,82	29,76	77,78	666,24

День шестой (понедельник)

Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9
Сосиска отварная	58	7,19	11,25	0	135,14
Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Бутерброд горячий с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19
Какао с молоком	200	3,8	3,88	20,08	128,4
<u>Итого:</u>		24,45	29,69	73,15	661,58

День седьмой (вторник)

Капуста соленая	50	0,89	0,05	3,4	17,97
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<u>Итого:</u>		23,14	15,76	86,08	577,49

День ВОСЬМОЙ (среда)

Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36
Зеленый горошек	50	11,5	0,6	26,65	20,5
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,70	66
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58
<u>Итого:</u>		28,42	18,38	93,36	427,82

День ДЕВЯТЫЙ (четверг)

Свежие овощи	100	0,7	0,15	3,35	16,95
Греча с говядиной и овощами	150	17,33	14,92	28,45	318,36
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130
Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	94
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<u>Итого:</u>		25,14	19,27	88,47	690,11

День ДЕСЯТЫЙ (пятница)

Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18
Шницель из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02
Сельдь слабосоленая	25	4,25	21,12	0	36,25
Сок	200	1	0	20,2	84,44
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
<u>Итого:</u>		26,79	23,46	86,56	662,69

Выполнение норм питания согласно таблицам химического состава и питательной ценности пищевых продуктов для учащихся с 7-11 лет общеобразовательных школ на 2021-2022гг.

Завтрак

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	В средн. за 1 день	Норма по таблице2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет 25%
Белки	22,54	27,74	31,28	21,29	21,82	24,45	23,14	28,42	25,14	26,79	252,61	25,2	19,25
Жиры	21,92	16,79	22,75	15,38	29,76	29,69	15,76	18,38	19,27	23,46	213,16	21,3	19,75
Угле- воды	64,67	73,23	90,87	89,41	77,78	73,15	86,08	93,39	88,47	86,56	823,61	82,4	83,75
Калор.	551,83	555,43	603,05	581,73	666,24	661,58	577,49	427,82	690,11	662,69	5977,97	597,8	587,5

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

(суточная) 7-11 лет завтрак за 10 дней

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет 26%
Белки (г/сут)	25,2	19,25
жиры(г/сут)	21,3	19,75
углеводы(г/сут)	82,4	83,75
Энер.ценность	597,8	587,5
витамин С (мг/сут)	33,6	15
витамин В1(мг/сут)	0,38	0,3
витамин В2(мг/сут)	0,4	0,35
витамин А(мкг/сут)	0,1	0,18
витамин D(мкг/сут)	0,09	0,03
кальций(мг/сут)	203	275
фосфор(мг/сут)	237	275
магний(мг/сут)	67,8	62,5
железо(мг/сут)	6	3
калий(мг/сут)	486	275
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0	0
фтор(мг/сут)	0,22	0,35

Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в возрасте от 7-11 лет на завтрак 2021-2022г.г.

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	вср д.за день	7-11л 25%
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30		30	30		30		30	30	180	18	20
Хлеб пшеничный	26	30	50	30	48	26	48	50	30	30	368	36,8	37,5
Мука пшеничная			4		16,6		10			10	40,6	4	3,75
Крупы, бобовые	40		12	51					41,5		144,5	14,5	11,25
Макаронные изделия						52,5					52,5	5,3	3,75
Картофель		170,9			64		170,9			170,9	576,7	57,7	46,75
Овощи свежие, зелень		50		126	118	100	65	50	168	20	697	70	70
Фрукты свежие			150					150			300	30	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник								20			25	2,5	3,75
Соки плодовоовощные				200	200		200			200	800	80	50
Мясо 1 категор.				79	74				79	74	30,6		17,5
Птица											-		8,75
Субпродукты											-		7,5
Рыба-филе		91					66			25	182	18,2	14,5
Колбасные изделия	20					58					78	7,8	-
Молоко	300	53,6	100		61,5	100	31,6	50		55,6	752,3	75,2	75
Кисломолочные продукты	100								250		350	35	37,5
Творог			138								138	13,8	12,5
Сыр	7					20					27	2,7	2,5
Сметана		15	6								21	2,1	2,5
Масло сливочное	5	11	6	5	6,6	10	7	5	5	7	72,6	7,3	7,5
Масло растительное		2		2,5	14,25	2	8		2,5	6,25	37,5	3,75	3,75
Яйцо		20	4					100			124	12,4	10
Сахар	6	22	37			15	2		15		83	8,3	7,5
Кондитерские изделия									25		25	2,5	2,5
Чай			1								1	0,1	0,25
Какао						4					4	0,4	0,25
Крахмал		24									24	2,4	0,75
Соль	1	2	0,75	0,75	2	0,75	2	0,38	0,75	1	11,38	1,3	0,75