

Пищевые продукты на п/фабрикатах



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Багаминская СОШ
Г.Н. Степаненко
Приказ № 388/от «10» 12 2024г.

**Перспективное десятидневное меню для питания школьников
МОУ Багаминская СОШ в возрасте от 12 до 18 лет (трехразовое питание)
при пятидневной учебной неделе
на 2024-2025 учебный год**

Выполнено:
Технолог по питанию
Комитета по образованию администрации ЗГМО
Н.Н. Михайлик

Зиминский район меню для МОУ
СОШ 12-18 лет 2024-2025гг

I день

Наименование блюд	Выход	Белки			Жиры (в граммах)	Углеводы	Кккал	минеральные вещества										ВИТАМИНЫ							
		Ca	Mg	Fe				P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец							
Завтрак:																									
Каша молочная	250	6,8	8,25	53,75		312,75	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017						311
"Дружба" с маслом							22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	75	3							337
Яйцо вареное	1шт/40	5,12	4,64	0,28																					54-13-
Сыр порционный "Российский"	30	6,96	8,85			109,2	264	7	0,2	100	17,6		0,003	0,008	0,006	0,001	57,6	1,9	0,0144						2020
Чай с лимоном	200	0,3		6,7		27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2						0,38		0,116						686
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
Йогурт фруктовый	200	3,8	3,75	16,5		108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	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		0,24	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 завтрак:	910	26,95	25,63	107,08		706,05	563,3	80,11	3,11	406	285	0,031	0,0168	1,02	0,4	0,245	173	5,2	33,171						
Обед:																									
Икра морковная	100	0,8	2,6	6,9		85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05						78
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	3,75	8,75		119	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 (п/ф высокой степени готовности)	75/50	7	14	6,6		332,7	67,8	11,4	3,9	33,9	80	0,005	0,0001	0,99	0,1	0,6	250	0,6	1,02						431
Картофельное пюре	180	3,1	6	39,7		145,38	39	28	84	124	40	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02						520
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2		92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10						пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1		92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012						пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14		103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016						пром
Итого за обед :	955	25,72	30,55	122,25		970,04	288,6	100,98	7,18	356	488	0,0409	0,0012	1,18	0,56	0,6312	302	0,8	11,318						
Итого за день:		52,67	56,18	229,33		1676,1	821,9	181,1	10,3	762	772	0,0719	0,018	2,2	0,96	0,8762	475	6	44,489						

Зиминский район меню для
 МОУ СОШ 12-18 лет 2024-
 2025гг

Наименование блюд		II День										№ рец			
		Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества								
		Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	
Завтрак:															
Запеканка творожная с изюмом и стученным молоком		260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366
Банан	100	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	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Хлеб пшеничный	60	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	30	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:		630	29,07	21,45	92,05	703,2	0,032	0,0204	1,274	0,451	0,745	131,2	3,8	11,43	
Обед:															
Свекла отварная с маслом растительным		25,84	4,93			96				0,0011	0,0003	1,14		5,11	54-133-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф выс.ст.гор.)		17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001		0,001	0,001	0,008	125,5	0,02	3,3	139
Рыба тушеная в томате с овощами	120	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,007	0,0002	0,7	0,07	0,125	125	1,22	11,5	374
Рис отварной	180	7,2	3,8	0,02	2,3	0,9						30			302
Напиток из свежих яблок		10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	6,6	631
Хлеб пшеничный	60	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:		990	24,01	30,2	148,66	889,36	0,009	0,0002	0,772	0,482	0,158	299,6	2,5	26,54	
Итого за день:		1592,6	718,94	176,31	725,6	741,3	0,041	0,0206	2,046	0,933	0,903	430,8	6,3	37,97	

III день

Наименование блюда	Выход	минеральные вещества			витамины											№ рец			
		Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2		A	D	C
Завтрак:																			
Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом(п/ф высокой степени готовности)	100	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		7,6	463
Каша пшеничная	180	3,2	0,7	31,8	161,82	72	7,2	0,72	109,8	54			0,04	0,15	26,58	1,2		1,04	302
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68			0,02	0,26	2	0,9		15	689
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,1	0,001	0,03	33			0,9	пром
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,15	0,045	0,22				0,9	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6			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 завтрак:	870	23,77	19,24	129,95	667,92	616,2	94,9	3,98	208	399	0,061	0,63	0,475	0,79	161,6	2,2		24,56	
Обед:																			
Огурец свежий с раст. маслом	100		2,4	6,84	56	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58		0,33		0,03	24,7			0,2	54-53- 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	0,8		0,011	110	1,6		0,12	54-5с- 2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50				160,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,0046	0,58	0,041	0,091		2,4		1,23	437
Макаронные изделия отварные	180	1,2	8,3	31,7	225,3	21,6	21,6	0,11	59,9	39,6				0,04	125			2,4	54-1г- 2020
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	24,6	0,16	77,4	84,6			0,00002	0,015				0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4		0,02	0,17	0,01				0,016	пром
Итого за обед:	930	28,75	36,7	118,87	909,4	234	98,97	4,4	472,4	365	0,0446	1,73	0,491	0,24	285,7	4		13,98	
Итого за день:		52,52	55,94	248,82	1577,3	750,2	193,9	8,38	680,4	764	0,1056	2,36	0,966	1,02	447,3	6,2		38,54	

IV день

Наименование блюда	Выход	минеральные вещества			ВИТАМИНЫ												№ рец		
		Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A		D	C
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	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 порционный (пром.произв.)	100	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	54-203-2020
Рыба припущенная	100	10,9	7,6	0,3	164,6	28,87	15,29	0,6	73,9	20,4	0,066	0,02	1,53	0,011	0,015	40	1,45		373
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
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	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	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 завтрак:	740	35,91	32,27	63,44	660,6	317,5	80,44	4,43	311	305,1	0,069	0,0206	1,741	0,02	0,73	350	5,45	22,39	
Обед:																			
Суп овощной с фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	54-5с-2020
Капуста, тушенная с куриным филе (п/ф выс.ст.гот.)	150/75	10,3	6,7	13,8	282	185,3	63,2	1,36	113,8	191,3	0,0007	0,0008	0,05	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		10,4	638
Вафли (пром.произв.)	40	1,2	8,3	21,87	216,8	3,2	2,4	0,24	16,8	19,2				0,02	0,008	2,8			пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:	815	25,17	25,5	112,27	931,6	376,5	94,7	5,16	316,9	373,8	0,0007	0,0008	0,07	0,454	0,081	128,5	0	21,93	
Итого за день:		61,08	57,77	175,71	1592	694	175,1	9,59	627,9	678,8	0,0697	0,0214	1,811	0,474	0,811	478,5	5,45	44,32	

V ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	минеральные вещества			витамины										№ рец				
		Белки (в граммах)	Жиры	Уг-леводы	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2		A	D	C	
Завтрак:																			
Биточки из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100	14,6	6,8	3,1	129,6	36,09	7,74	0,98	41,2	33,6	0,0012	0,01	0,074	0,009	0,0146	29,6	1,81	0,73	451
Капуста тушеная	180	4,2	10,4	17,6	154,7	110,7	21,7	0,6	89,1	35,6	0,006	0,0001	0,54		0,09	400		3,15	534
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	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
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		2E-05		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 завтрак:	880	26,57	21,69	92,15	608	403,7	87,04	5,39	292,2	331,6	0,009	0,014	0,709	0,429	0,19	450,6	1,81	28,7	
Обед:																			
Огурец свежий	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 по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	6,25	13	15,75	184	62,07	6,22	1,6	133	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132
Жаркое по-домашнему с Говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	13	8	52,2	276	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	20	2,2		436
Компот из кураги	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	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		2E-05		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:	880	28,27	27,4	127,45	811,6	355	86,18	5,79	379	369,5	0,006	0,014	1,7	0,435	0,417	307,4	2,205	1,938	
Итого за день:		54,84	49,09	219,6	1419,6	758,7	173,2	11,18	671,2	701,1	0,015	0,028	2,409	0,864	0,607	758	4,015	30,64	

VI ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	минеральные вещества				витамины															
		Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец		
Завтрак:																					
Каша молочная	250			17,5	258																
кукурузная с маслом сливочным		7,3	9,2			18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15				54-1к-2020	
Сыр "Голландский" порционный	30	6,96	8,85		109,2	264	7	0,2	100	17,6	0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014			54-1з-2020	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15			пром	
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68			0,04	0,26	26,58	1,2	1,04			689	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	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		0,24	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 завтрак:	880	24,23	25,84	89,05	706,3	695,6	85,98	2,61	319	310	0,016	0,00702	0,46	0,44	105	4,15		16,1			
Обед:																					
Помидор свежий долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			66				0,0003	1,14					54-3з-2020	
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/9/5																				
Рыба, припущенная в молоке	120	2,25	3	4,75	109	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	
Картофель тушеный с овощами	180	2,1	8,82	15,3	146,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,0045	1,1		0,08	161,3					216	
Сок периковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104			0,04	0,08	100					пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6	0,00002		0,24	0,015			0,012			пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4		0,02	0,17	0,01			0,016			пром	
Итого за обед:	950	26,89	27,76	103,35	792	179,2	91,9	4,86	400	478	0,0185	2,02	0,51	0,3253	309	4,47		26,1			
Итого за день:		51,12	53,6	192,4	1498	824,8	177,88	7,47	719	788	0,0345	2,48	0,95	0,8063	414	8,62		42,2			

IX день

Наименование блюда	минеральные вещества				витамины										№ рец				
	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1		B2	A	D	C
Завтрак:																			
Творожный пудинг с яблоком и джемом (пром.протв.)	200/40	14,2	16,8	43,7	300,9	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11		0,55	188,3	1,31	5,12	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	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
Биойогурт	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
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	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 завтрак:	830	31,07	29,14	113,65	682,3	719	114	4,81	424,7	206	0,063	0,0084	1,475	0,495	1,015	258,6	3,11	16,72	
Обед:																			
Помидор свежий долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			66					0,0003	1,14		5,11	54-3з- 2020
Свекольник со сметаной	250	3,75	3,25	45	138	29,2	8,22	0,05	115,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
Шницель печеночный (говяжья)(ц/ф выс.ст.гот.) С маслом сливочным	120	11,04	9,24	12,36	193,2	96,2	11,4	2,8	52,92	28,2	0,003	0,05	0,9	0,03	0,02	27,24	2,92	0,8	451
Овощное рагу	180	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	77
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			14	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром
Итого за обед:	960	26,58	29,15	138,6	840,26	270	58,4	5,95	417,5	503,9	0,012	0,0515	1,067	0,46	0,241	384,9	2,92	23,6	
Итого за день:		57,65	58,29	252,25	1522,6	728	172	10,76	842,2	709,9	0,075	0,0599	2,542	0,955	1,256	643,5	6,03	40,32	

Х День

Наименование блюд	минеральные вещества										витамины									
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
	(в граммах)																			
Завтрак:																				
Бедро куриное отварное с маслом сливочным (п/ф выс.ст.гот.)	120	6,15	18,24	0,97	144	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15				487	
Макаронные изделия отварные	180	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Ватрушка с творогом	100	2,5	10	34	210	7,5	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром	
Напиток лимонный	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		2,92	699	
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	
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	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 завтрак:	760	15,88	31,5	109,27	824,5	228,1	66,58	5,13	166	412	0	0,0005	0,75	0,39	0,36	40,2	1,89	22,9		
Обед:																				
Кукуруза порционная (пром.прояв.)	100	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-	
Суп овощной с куриным бедром (п/ф выс.ст.гот.) И сметаной	250	4,25	4	10,5	91,75	61,25	7	0,55	77		0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	5	135	
Котлета из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100	9,6	6,8	3,1	129,6	36,09	7,74	1,98	41,2		0,0012	0,01	0,074	0,009	0,015	9,6	2,6	0,73	451	
Каша гречневая	180	5,5	8,3	37,1	286,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,005	0,6	0,01	0,14	32,94			186	
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		0,24	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	пром	
Итого за обед:	930	29,09	23,34	126,52	849,55	281	106,5	5,9	516	280	0,033	0,0173	0,9	0,47	0,28	304	3,8	17		
Итого за день:		44,97	54,84	235,79	1674,05	509,1	173,1	11	682	692	0,033	0,0178	1,65	0,86	0,64	344	5,69	40		

Таблица содержания микроэлементов и витамина С в рационе питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2024-2025гг.

	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
ИТОГО:												
Ca	821,9	718,94	750,2	693,95	758,67	824,8	800,59	574,97	728,2	509,12	718,1	600-720
Mg	181,09	176,31	193,87	175,14	173,22	177,88	169,10	188,80	172,00	173,11	177,7	150-180
Fe	10,29	7,72	8,38	9,59	11,18	7,466	9,46	11,32	10,76	11,03	9,7	9-10,8
P	761,56	725,55	680,38	627,85	671,18	718,75	729,71	687,68	842,2	681,8	711,0	600-720
K	772,235	741,3	763,88	678,81	701,12	788	691,65	624,4	709,9	692,34	716,4	600-720
I	0,07	0,04	0,11	0,07	0,02	0,03	0,01	0,10	0,08	0,03	0,055	0,05-0,06
Se	0,02	0,02	0,03	0,02	0,03	0,06	0,02	0,02	0,06	0,02	0,030	0,025-0,03
F	2,20	2,046	2,355	1,811	2,409	2,475	1,555	1,776	2,5418	1,652	2,1	2-2,4
B1	0,96	0,9329	0,966	0,474	0,8642	0,951	0,568	0,96	0,955	0,859	0,8	0,7-0,84
B2	0,88	0,9033	1,022	0,8105	0,6066	0,8063	0,971	0,9621	1,2563	0,6371	0,9	0,8-0,96
A	474,78	430,79	447,32	478,46	757,95	414,22	426,84	172,2	643,48	343,94	459,0	450-540
D	6,00	6,342	6,2	5,45	4,015	8,615	5,914	5,41	6,03	5,69	6,0	5-6
C	44,49	37,97	38,54	44,32	30,64	42,20	36,70	34,74	40,32	39,98	39,0	35-42

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2024-2025гг.

	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	Норма
Завтрак												
Белки:	29,944	32,3	26,41	39,9	29,52	26,92	35,32	24,81	34,52	17,64	29,7	
Жиры	27,859	23,32	20,91	35,08	23,58	28,09	37,46	22,43	31,67	34,24	28,5	
Углеводы	27,958	24,03	33,93	16,56	24,06	23,25	14,4	29,88	29,67	28,53	25,2	
Ккал	25,958	25,85	24,56	24,29	22,35	25,97	23,37	21,84	25,08	30,31	24,9	20-25
Обед:												
Белки	28,578	26,68	31,94	27,97	31,41	29,88	29,27	35,03	29,53	32,32	30,3	
Жиры	33,207	32,83	39,89	27,72	29,78	30,17	16,57	43,75	31,68	25,37	31,1	
Углеводы	31,919	38,81	31,04	29,31	33,28	26,98	41,9	39,05	36,19	33,03	34,2	
Ккал	35,663	32,7	33,43	34,25	29,84	29,12	31,12	39,89	30,89	31,23	32,8	30-35
ИТОГО:												100% от сут. нормы
Белки	58,5	59,0	58,4	67,9	60,9	56,8	64,6	59,8	64,1	50,0	60,0	100
Жиры	61,1	56,1	60,8	62,8	53,4	58,3	54,0	66,2	63,4	59,6	59,6	100
Углеводы	59,9	62,8	65,0	45,9	57,3	50,2	56,3	68,9	65,9	61,6	59,4	100
Ккал	61,6	58,6	58,0	58,5	52,2	55,1	54,5	61,7	56,0	61,5	57,7	100

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витамина С по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2024-2025гг.

	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 нормы
ИТОГО:												100% от суточной нормы	
Ca	68,5	59,9	62,5	57,8	63,2	68,7	66,7	47,9	60,7	42,4	59,8	100	-40,2
Mg	60,4	58,8	64,6	58,4	57,7	59,3	56,4	62,9	57,3	57,7	59,2	100	-40,8
Fe	57,2	42,9	46,6	53,3	62,1	41,5	52,6	62,9	59,8	61,3	54,0	100	-46,0
P	63,5	60,5	56,7	52,3	55,9	59,9	60,8	57,3	70,2	56,8	59,2	100	-40,8
K	64,4	61,8	63,7	56,6	58,4	65,7	57,6	52,0	59,2	57,7	59,7	100	-40,3
I	71,9	40,8	105,6	69,7	15,2	34,5	10,0	98,0	75,0	33,2	55,4	100	-44,6
Se	36,0	41,1	68,1	42,9	56,3	114,1	48,1	49,9	119,7	35,7	60,0	100	-40,0
F	55,0	51,2	58,9	45,3	60,2	61,9	38,9	44,4	63,5	41,3	52,0	100	-48,0
B1	68,3	66,6	69,0	33,9	61,7	67,9	40,6	68,6	68,2	61,4	60,0	100	-40,0
B2	54,8	56,5	63,9	50,7	37,9	50,4	60,7	60,1	78,5	39,8	55,3	100	-44,7
A	52,8	47,9	49,7	53,2	84,2	46,0	47,4	19,1	71,5	38,2	51,0	100	-49,0
D	60,0	63,4	62,0	54,5	40,2	86,2	59,1	54,1	60,3	56,9	59,7	100	-40,3
C	63,6	54,2	55,1	63,3	43,8	60,3	52,4	49,6	57,6	57,1	55,7	100	-44,3

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) для питания школьников Зиминского района в возрасте от 12 до 18 лет, в 2024-

25гг

	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 не менее
Завтрак	910	630	870	740	880	880	610	590	830	760	770	550
Обед:	955	990	930	815	880	950	850	950	960	930	921	800

В процессе формирования меню использовалась следующая литература:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Москва
- Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20, Москва 2020;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Федеральная служба по надзору
- Химический состав пищевых продуктов, А.А. Похровского. Москва 1976 г.

продуктов	В среднем за 10 дней										Суточная норма, г		
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
хлеб ржаной	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70,0	60-70	120
хлеб пшеничный	120	126	120	120	120	120	120	128	126	90	119,0	100-120	200
мука пшеничная	6	12	16,5	28		28				26	11,7	10-12	20
крупы, бобовые	41	63	43	5	10	33	10	56		39	30,0	25-30	50
макаронные			60							60	12,0	10-12	20
картофель	173	54	70	25	165	159	182	128	106	54	111,6	93,5-112	187
овощи	220	120	229	219	284	171	151	150	186	115	184,5	160-192	320
фрукты свежие	110	145	100	100	100	100	100	100	135	116	110,6	92,5-111	185
сухофрукты		15		25	25		25			25	11,5	10-12	20
соки (натур.)	200		200		200	200		200	200		120,0	100-120	200
мясо (говядина)			80	48	80	25	79	79		76	46,7	39-47	78
субпродукты (печень говяжья)	110												
курица		38		118					100		21,0	20-24	40
рыба		122	40	120		152	25	60		102	31,8	26,5-32	53
молоко	249	250	300	45	200	209	145	62	400	44	190,4	175-210	350
кисломолочная продукция	200		200		200	200			200		100	90-108	180
творог 5%		188							138	33	35,9	30-36	60
сыр тверд. сортов	30					30	30				9	7,5-9	15
сметана	12,5	6		12,5	5	5			11	5	5,7	5-6	10
масло сливочное	18,5	16	28	15	13,5	24	25	25	20	25	21,0	17,5-21	35
масло растительное	10,5	8,5	10	10,5	10	8	10	10	16	6	10,0	9-10	18
яйцо	30	4		100			100		2	2	23,8	20-24	40
сахар	26	24,5	20	20	20	17	20	20	20	20	20,8	17,5-21	35
конд.-изд. (без крема)													
чай	3			40				35			7,5	7,5-9	15
какао		3		3			4				1	1-1,2	2
кофейный напиток									3		0,6	0,6-0,7	1,2
дрожжи			6			6					1,2	1-1,2	2
крахмал										1,5	0,15	0,15-0,18	0,3
соль йодир.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2-2,4	4
специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	3,0	2,5-3	5
											1,2	1-1,2	2