

Пищевые продукты, работающие на п/фабрикатах



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Батаминская СОШ

Г.Н. Степаненко

Приказ № 288/от « 12 » 2024г.

**Перспективное десятидневное меню для питания школьников  
МОУ Батаминская СОШ в возрасте от 7 до 11 лет (трехразовое питание)  
при пятидневной учебной неделе  
на 2024-2025 учебный год**

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

1 день

Наименование блюда	Минеральная вода										Витамины									
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Кал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная "Дружба"	200	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	1шт/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	586	
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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,17</b>	<b>19,15</b>	<b>75,53</b>	<b>548,4</b>	<b>357,8</b>	<b>49,6</b>	<b>2,51</b>	<b>290</b>	<b>157</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0162</b>	<b>0,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2241</b>	<b>154</b>	<b>5,25</b>	<b>0,1584</b>		
<b>Обед:</b>																				
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	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 (говьяк) 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	
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	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			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	
<b>Итого за обед :</b>	<b>850</b>	<b>23,85</b>	<b>28,86</b>	<b>118,38</b>	<b>822,62</b>	<b>258,7</b>	<b>89,18</b>	<b>5,6</b>	<b>332</b>	<b>458</b>	<b>0,0409</b>	<b>0,001</b>	<b>0,85</b>	<b>0,52</b>	<b>0,6282</b>	<b>262</b>	<b>0,8</b>	<b>11,3</b>		
<b>Полдник:</b>																				
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	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,2</b>	<b>29,5</b>	<b>211</b>	<b>243</b>	<b>29</b>	<b>0,3</b>	<b>159</b>	<b>135</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,303</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>34,2</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>51,22</b>	<b>53,21</b>	<b>223,41</b>	<b>1582</b>	<b>859,5</b>	<b>167,8</b>	<b>8,41</b>	<b>781</b>	<b>750</b>	<b>0,0859</b>	<b>0,0214</b>	<b>1,91</b>	<b>0,81</b>	<b>1,1553</b>	<b>470</b>	<b>7,05</b>	<b>45,658</b>		

11 день

Наименование блюда	минеральные вещества						витамины						№ рец						
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Квал	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se		F	B1	B2	A	D	C
		(в граммах)																	
<b>Завтрак:</b>																			
Запеканка из творога со стученным молоком	150/30	15,2	9,65	33,45	256	220,5	19,4	0,94	140	22	0,0008	0,01	0,059	0,0008	0,3	93,9	1,85	0,73	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>25,21</b>	<b>16,56</b>	<b>69,6</b>	<b>593,2</b>	<b>423,6</b>	<b>86</b>	<b>3,29</b>	<b>311,7</b>	<b>265,5</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0103</b>	<b>1,26</b>	<b>0,287</b>	<b>0,534</b>	<b>131,2</b>	<b>3,7</b>	<b>11,42</b>	
<b>Обед:</b>																			
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	54-133-2020
Суп картофельный с горохом и курицей (п/ф выс.ст.гот.)	250	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001		0,001	0,001	0,005	125,5	0,04	3,3	139
Рыба тушеная в томате с овощами	120	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
Рис отварной	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6			302
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	0,24	0,015	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		0,13	0,01			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
<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>23,04</b>	<b>28,81</b>	<b>140,16</b>	<b>821,76</b>	<b>202,04</b>	<b>65,46</b>	<b>3,79</b>	<b>299,9</b>	<b>330,2</b>	<b>0,009</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,547</b>	<b>0,442</b>	<b>0,155</b>	<b>306,2</b>	<b>2,6</b>	<b>16,53</b>	
<b>Полдник:</b>																			
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>2,97</b>	<b>9,88</b>	<b>51,85</b>	<b>341,6</b>	<b>55,4</b>	<b>25,8</b>	<b>1,08</b>	<b>64,6</b>	<b>169,4</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,1</b>	<b>0,055</b>	<b>0,056</b>	<b>20,1</b>	<b>0,9</b>	<b>39,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>51,22</b>	<b>55,25</b>	<b>261,61</b>	<b>1756,6</b>	<b>681,04</b>	<b>177,26</b>	<b>8,16</b>	<b>676,2</b>	<b>765,1</b>	<b>0,042</b>	<b>0,0115</b>	<b>1,907</b>	<b>0,784</b>	<b>0,745</b>	<b>457,5</b>	<b>7,1</b>	<b>67,76</b>	



У день

Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Кккал	минеральные вещества										витамины									
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец						
<b>Завтрак:</b>																									
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	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,25	18,1	0,5	74,25	29,7	0,006	0,0001	0,24		0,09	400		3,15							534
Сок вишневыи	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8							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	0,0075			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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,81</b>	<b>17,91</b>	<b>62,15</b>	<b>494,55</b>	<b>314,4</b>	<b>58,14</b>	<b>2,73</b>	<b>215,2</b>	<b>218,8</b>	<b>0,007</b>	<b>0,0101</b>	<b>0,315</b>	<b>0,235</b>	<b>0,159</b>	<b>445,6</b>	<b>1,81</b>	<b>18,69</b>							
<b>Обед:</b>																									
Огурец свежий	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		0,85							54-23-
Рассольник по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250	6,25	13	15,75	184	62,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85							2020
Жаркое по-домашнему с говядиной (п/ф высокой ст.гот.)	150/50	13	8	52,2	276	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	20	6,2								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	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
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>27,42</b>	<b>27,09</b>	<b>126,2</b>	<b>785,7</b>	<b>347,7</b>	<b>78,18</b>	<b>3,97</b>	<b>366,5</b>	<b>352,9</b>	<b>0,006</b>	<b>0,0093</b>	<b>1,695</b>	<b>0,395</b>	<b>0,417</b>	<b>307,4</b>	<b>6,205</b>	<b>1,934</b>							
<b>Полдник:</b>																									
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
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>31,8</b>	<b>210</b>	<b>234</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>153</b>	<b>128</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0044</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>11,2</b>							
<b>Итого за день:</b>		<b>57,03</b>	<b>50,4</b>	<b>220,15</b>	<b>1490,3</b>	<b>896,1</b>	<b>163,3</b>	<b>9,1</b>	<b>734,6</b>	<b>699,7</b>	<b>0,035</b>	<b>0,0238</b>	<b>2,29</b>	<b>0,72</b>	<b>0,896</b>	<b>802</b>	<b>9,015</b>	<b>31,83</b>							

**VI день**

Наименование блюда	Выход				Ккал	минеральные вещества											№ рец		
	Белки (в граммах)	Жиры	Углеводы	Ккал		Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A		D	C
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная кукурузная	200	7	9,2	16,4	238	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,00014	0,34		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	57,6	1,9	0,014	54-13-2020	
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>20,36</b>	<b>22,26</b>	<b>73,4</b>	<b>567</b>	<b>581,3</b>	<b>65,98</b>	<b>2,03</b>	<b>290</b>	<b>239</b>	<b>0,015</b>	<b>0,00316</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>103</b>	<b>1,35</b>	<b>1,07</b>		
<b>Обед:</b>																			
Помидор свежий	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		54-33-2020	
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250																		
Рыба, припущенная в молоке	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	0,518	101,3	22	0,076	0,02	0,31	0,052	22,8	4,45	0,03	373	
Картофель тушеный	150	1,8	7,35	12,75	122,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,89		134,4		0,75	216	
Сок персиковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104				0,04	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	<b>ПРОМ</b>	
<b>Итого за обед:</b>	<b>834</b>	<b>23,33</b>	<b>23,23</b>	<b>85,74</b>	<b>706,21</b>	<b>129,16</b>	<b>70,9</b>	<b>3,248</b>	<b>310,8</b>	<b>425,4</b>	<b>0,0855</b>	<b>0,02001</b>	<b>1,515</b>	<b>0,345</b>	<b>0,268</b>	<b>272,1</b>	<b>4,465</b>	<b>23,11</b>	
<b>Полдник:</b>																			
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 кипяченое	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	697
<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>8,06</b>	<b>12,13</b>	<b>39,47</b>	<b>312</b>	<b>270,1</b>	<b>49,9</b>	<b>1,27</b>	<b>237</b>	<b>278</b>	<b>0,019</b>	<b>0,005</b>	<b>0,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>47,5</b>	<b>1</b>	<b>17,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>51,75</b>	<b>57,62</b>	<b>198,61</b>	<b>1585</b>	<b>980,6</b>	<b>186,78</b>	<b>6,54</b>	<b>838</b>	<b>942</b>	<b>0,1195</b>	<b>0,02817</b>	<b>2,36</b>	<b>0,86</b>	<b>1,12</b>	<b>6,82</b>	<b>41,8</b>		









Х день

Наименование блюда	Выход				Ккал	минеральные вещества											витамины				
	Белки	Жиры	Углеводы	(в граммах)		Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец		
<b>Завтрак:</b>																					
Бедро куриное отварное с маслом сливочным (п/ф высокой ст.гот.)	5,9	15,2	0,81		120	31,5	8	1,62	143,1	58									487		
Макаронные изделия отварные	1,4	0,6	24		147	10,5	9	0,3	36	37,5				0,015					54-1г-2020		
Напиток лимонный			12,4		51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24				0,002	0,2		2,92		699		
Хлеб пшеничный	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	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		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>11,21</b>	<b>17,81</b>	<b>58,76</b>		<b>512</b>	<b>103,4</b>	<b>40,18</b>	<b>2,65</b>	<b>244</b>	<b>183</b>	<b>0</b>	<b>1E-05</b>	<b>0,72</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>2,93</b>				
<b>Обед:</b>																					
Кукуруза порционная (пром.прояв.)	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		54-213-2020		
Суп овощной с курицей отварной и сметаной (п/ф выс.ст.гот.)	4,25	4	10,5		91,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	5	135		
Котлета из говядины (п/ф выс.ст.гот.) с маслом сливочным	9,6	6,8	3,1		129,6	36,09	7,74	0,98	41,2	33,6	0,0012	0,01	0,074	0,009	0,015	29,6	2,6	0,73	451		
Капа гречневая	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		
Компот из сухофруктов	0,6		29		111,2	25,2	19,4	0,6	39,6			0,00002		0,006	0,02	10	0,4		638		
Хлеб пшеничный	4,42	2,7	26,1		92	75	20,6	0,16	77,4	84,6				0,24	0,015		0,012		пром		
Хлеб ржаной	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		
<b>Итого за обед:</b>	<b>27,99</b>	<b>21,63</b>	<b>124,07</b>		<b>775,85</b>	<b>268,9</b>	<b>93,54</b>	<b>4,41</b>	<b>467,3</b>	<b>305,8</b>	<b>0,0255</b>	<b>0,01632</b>	<b>0,795</b>	<b>0,427</b>	<b>0,258</b>	<b>318,3</b>	<b>3,8</b>	<b>7,034</b>			
<b>Полдник:</b>																					
Чай с молоком	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		
Вагрушка с творогом (пром.прояв.)	2,5	10	34		210	75	6	0,8	112	96			0,08	0,14	32	1,89			пром		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>3,5</b>	<b>11</b>	<b>35,4</b>		<b>268,4</b>	<b>80,12</b>	<b>18,5</b>	<b>2,14</b>	<b>149</b>	<b>116</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0005</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>48,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>42,7</b>	<b>50,44</b>	<b>218,23</b>		<b>1556,25</b>	<b>452,4</b>	<b>152,2</b>	<b>9,2</b>	<b>861</b>	<b>605</b>	<b>0,0275</b>	<b>0,0168</b>	<b>1,52</b>	<b>0,75</b>	<b>0,61</b>	<b>367</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>			

**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 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
<b>Завтрак</b>												20-25% от сут. нормы
Белки:	20,17	25,21	16,26	29,31	22,81	20,36	26,41	19,27	23,41	11,21	21,4	
Жиры	19,15	16,56	13,38	30,21	17,91	22,26	29,83	18,96	19,51	17,81	20,6	
Углеводы	75,53	69,6	80,58	31,2	62,15	73,4	37,86	97,15	68,9	58,76	65,5	
Ккал	548,4	593,2	539,8	548,3	494,55	567	573,5	618,38	622,85	512	561,8	470-587,5
<b>Обед:</b>												30-35% от сут. нормы
Белки	23,85	23,04	23,72	29,64	27,42	23,33	25,49	27,32	23,74	27,99	25,6	
Жиры	28,86	28,81	33,99	17,17	27,09	23,23	14,93	30,64	25,83	21,63	25,2	
Углеводы	118,38	140,16	105,4	98,42	126,2	85,74	159,2	109,25	132,74	124,1	120,0	
Ккал	822,62	821,76	797,7	708,3	785,7	706,21	820,5	898,4	753,71	775,9	789,1	705-822,5
<b>Полдник:</b>												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
<b>ИТОГО:</b>												60-75% от сут. нормы
Белки	51,22	51,22	47,58	64,55	57,03	51,75	58,7	53,39	51,85	42,7	53,0	46,2-58
Жиры	53,21	55,25	56,97	52,58	50,4	57,62	50,06	58,2	49,29	50,44	53,4	47,4-59,2
Углеводы	223,41	261,61	220,4	157,3	220,15	198,61	229,4	246	226,24	218,2	220,1	201-251,2
Ккал	1582	1756,6	1721	1476	1490,3	1585,2	1649	1879,3	1528,1	1556	1622,3	1410-1762,5

Таблица содержания микроэлементов и витаминов С в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 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	60-75% от суг. нормы	100% суг. норма
<b>ИТОГО:</b>													
Ca	859,53	681,04	791,61	821,4	896,12	980,56	847,49	683,32	862,08	452,39	787,6	660-825	1100
Mg	167,78	177,26	171,93	204,69	163,32	186,78	174,80	168,39	182,99	152,22	175,0	150-187,5	250
Fe	8,41	8,16	8,914	7,286	9,1	6,544	9,32	11,39	7,15	9,2	8,5	7,2-9	12,0
P	781,01	676,15	675,53	843,16	734,63	838,35	824,01	799,18	758,45	860,9	779,1	660-825	1100
K	750,235	765,05	621,22	622,06	699,72	941,8	691,15	1001,05	1001,5	605,38	769,9	660-825	1100
I	0,09	0,04	0,06	0,13	0,04	0,12	0,03	0,09	0,07	0,028	0,069	0,06-0,075	0,10
Se	0,02	0,01	0,01	0,04	0,02	0,03	0,01	0,03	0,02	0,017	0,020	0,018-0,023	0,03
F	1,91	1,907	1,536	2,916	2,29	2,356	1,836	2,275	2,3448	1,516	2,1	1,8-2,25	3,00
B1	0,81	0,7839	0,819	0,7825	0,7202	0,86	0,844	0,951	0,82	0,747	0,8	0,72-0,9	1,20
B2	1,16	0,7452	0,9696	1,0261	0,8957	1,1154	1,2901	1,1024	1,1194	0,6147	1,0	0,84-1,05	1,40
A	469,58	457,49	359,38	599,16	801,95	422,82	482,84	163,5	553,09	367,05	467,7	420-525	700,00
D	7,05	7,114	4,854	7,65	9,015	6,815	7,814	5,17	5,93	5,704	6,7	6,0-7,5	10,00
C	45,66	67,76	16,70	48,53	31,83	41,78	52,68	33,60	57,96	10,27	40,7	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 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
<b>Завтрак</b>												
Белки:	26,195	32,74	21,12	38,06	29,62	26,44	34,3	25,03	30,4	14,56	27,8	
Жиры	24,241	20,96	16,94	38,24	22,67	28,18	37,76	24	24,7	22,54	26,0	
Углеводы	22,546	20,78	24,05	9,313	18,55	21,91	11,3	29	20,57	17,54	19,6	
Ккал	23,336	25,24	22,97	23,33	21,04	24,13	24,41	26,31	26,5	21,79	23,9	20-25
<b>Обед:</b>												
Белки	30,974	29,92	30,81	38,49	35,61	30,3	33,1	35,48	30,83	36,35	33,2	
Жиры	36,532	36,47	43,03	21,73	34,29	29,41	18,9	38,78	32,7	27,38	31,9	
Углеводы	35,337	41,84	31,45	29,38	37,67	25,59	47,53	32,61	39,62	37,04	35,8	
Ккал	35,005	34,97	33,95	30,14	33,43	30,05	34,91	38,23	32,07	33,01	33,6	30-35
<b>Полдник:</b>												
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
<b>ИТОГО:</b>												
Белки	66,5	66,5	61,8	83,8	74,1	67,2	76,2	69,3	67,3	55,5	68,8	60-75
Жиры	67,4	69,9	72,1	66,6	63,8	72,9	63,4	73,7	62,4	63,8	67,6	60-75
Углеводы	66,7	78,1	65,8	47,0	65,7	59,3	68,5	73,4	67,5	65,1	65,7	60-75
Ккал	67,3	74,7	73,2	62,8	63,4	67,5	70,2	80,0	65,0	66,2	69,0	60-75

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 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	Сут. норма 100% от суточной нормы
<b>ИТОГО:</b>												
Ca	78,1	61,9	72,0	74,7	81,5	89,1	77,0	62,1	78,4	41,1	71,6	100
Mg	67,1	70,9	68,8	81,9	65,3	74,7	69,9	67,4	73,2	60,9	70,0	100
Fe	70,1	68,0	74,3	60,7	75,8	54,5	77,7	94,9	59,6	76,7	71,2	100
P	71,0	61,5	61,4	76,7	66,8	76,2	74,9	72,7	69,0	78,3	70,8	100
K	68,2	69,6	56,5	56,6	63,6	85,6	62,8	91,0	91,0	55,0	70,0	100
I	85,9	41,8	58,6	132,7	35,2	119,5	31,0	85,2	69,7	27,5	68,7	100
Se	71,2	38,2	18,4	129,8	79,4	93,9	34,4	97,2	61,2	56,1	68,0	100
F	63,5	63,6	51,2	97,2	76,3	78,5	61,2	75,8	78,2	50,5	69,6	100
B1	67,5	65,3	68,3	65,2	60,0	71,7	70,3	79,3	68,3	62,3	67,8	100
B2	82,5	53,2	69,3	73,3	64,0	79,7	92,2	78,7	80,0	43,9	71,7	100
A	67,1	65,4	51,3	85,6	114,6	60,4	69,0	23,4	79,0	52,4	66,8	100
D	70,5	71,1	48,5	76,5	90,2	68,2	78,1	51,7	59,3	57,0	67,1	100
C	76,1	112,9	27,8	80,9	53,0	69,6	87,8	56,0	96,6	17,1	67,8	100

**Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) для питания школьников Зиминского района в возрасте от 7 до 11 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 на месяц
<b>Завтрак</b>	620	530	610	610	610	580	570	550	530	500	571	500
<b>Обед</b>	860	895	850	850	820	904	825	900	870	825	860	700
<b>Полдник</b>	300	330	300	300	300	330	300	300	300	300	306	300

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.

Наименование продуктов	В среднем за 10 дней, г										60-75% от суточной нормы, г	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	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50,0	48-56	80
хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	108	96	90	93,0	90-105	150
мука пшеничная	4	9	9	11	14	22,5			5	26	9,2	9-10,5	15
крупы, бобовые	33	63	63	43	5	38	33	10	56	33	31,4	27-31,5	45
макаронные			38							52	9,0	9-10,5	15
картофель	173	75	75	75	75	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 натуральные	200	200	200	200	200	200	200	200	200		140,0	120-140	200
мясо говядина				91	28	119	14	79	79	76	48,6	42-49	70
субпродукты (печень говяжья)	84								100		18,4	18-21	30
курица		30		78				72		30	21,0	21-24,5	35
рыба		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 5%		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	16	28	15	13,5	32	10	15	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	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. (без крема)		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