СОГЛАСОВАНО:

Заказчик:
МБОУ "СОШ №31 им.Жданова
Директор: Селезнев А.Н.

_____(подпись)
М.П.

"01" 09 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнитиель:
ООО"Школьное питание"
Директор: Фарвазтденова М.И.

_____(подпись)
М.П.

"01" сентября 2022г.

Примерное двадцатидневное перспективное меню

осень, зима, весна

2022-2023 г.

возраст 12-18лет

МБОУ "СОШ" № 1, 6, 29, 31, 36, 37, 40

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню перспективное приготавливаемых блюд, 2022 2023 учебный год

Рацион: 7-11 лет Неделя:1 День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	4	30	168	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	16	74	522	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	6	49	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (рѐгатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		798	23	28	93	654	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка молочная	50	4	5,25	27,25	219	667
Итого за полдник		350	10	10,25	39,25	356	
Итого за день		1655	52	54,25	206,25	1562	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет Неделя:1 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая мясом	200	14,75	15,25	35,25	315,5	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19,75	20,25	73,25	538,5	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп «Волна»	200	3	5	11	100	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	8	13	8	252	753
	Горошница – пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	27	23	95	787	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Пирожок с яблоком	50	6	9	22	133	721
Итого за полдник		350	13	14	60	352	
Итого за день		1 635	59,75	57,25	228,25	1677,5	

(лист 3)

Рацион: 7-11 лет Неделя:1 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка Камчатка (рыба)	90	6	12	27	178	121,02
	Картофельное пюре	160,	3	5	22	126	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	16	21	88	523	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	13	98	534,02
	Гуляш мясной	90	11	17	5	256	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пр ом
Итого за Обед		778	23	26	97	767	
полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Ватрушка с джемом	50	6	8	37	250	213
Итого за полдник		350	13	13	56	404	
Итого за день		1 635	52	60	241	1694	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет Неделя:1 День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка «Нежная» с творогом	200	12	15	42	347	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	20	20	108	695	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	22	20	108	736	
Полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка веснушка	50	6	7	15	131	665
Итого за полдник		350	12	12	48	335	
Итого за день		1 635	54	52	264	1766	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

(лист 5)

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	19	77	499	
Обед							
	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Рагу овощное детское с мясом	240	12	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	108	711	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пряник фестивальный	50	3,75	5	35	178	пром
Итого за полдник		350	9,75	10	47	315	
Итого за день		1 635	51,75	53	232	1525	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

(лист 6)

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша дружба молочная с маслом	220	7	5	36	183	370
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	пром
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		500	18	22	86	592	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	4,25	12,25	71,5	443
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	31	24,25	99,25	704,5	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка российская	50	6	6	44	225	207
Итого за полдник		350	12	11	56	362	
Итого за день		1 628	61	57,25	241,25	1658,5	

Рацион: 7-11 лет (лист 7)

Неделя:2 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	180	10,75	11	18	279	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		500	17,75	20	71	580	
Обед							
	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	12	139	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52 05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		828	20	29	113	805	
Полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Вафли детские	50	6	10	16	179	пром
Итого за полдник		350	12	15	50	384	
Итого за день		1 678	49,75	64	234	1769	

Рацион: 7-11 лет (лист 8)

Неделя:2 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	190	10	7	23	229	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		504	18	18	61	514	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растит. Зеленью	60		3	2	32	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	12	93	510,03
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	20	17	107	689	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка ванильная	50	5	7	14,25	122	281
Итого за		350	12	12	51,25	340	
Итого за день		1 632	50	47	219,25	1543	

(лист 9)

Рацион: 7-11 лет Неделя:2 День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка творожно-апельсиновая	190	14	8	49	238	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	21	20	110	623	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растит. Зеленью	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	9	106	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	97	667	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пирожок с джемом	50	5	4,25	30	191	740,01
Итого за полдник		350	11	9,25	45	329	
Итого за день		1 632	55	53,25	252	1619	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет Неделя:2 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Суфле мясное	90	5	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	18	79	560	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	8	78	528,02
	Азу с курицей	240	16	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	25	98	728	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Кекс покупной	50	3,75	7	32	193	пром
Итого за полдник		350	10,75	12	49	347	
Итого за день		1 635	53,75	55	226	1635	

(лист 11)

Рацион: 7-11 лет Неделя:3 День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	30	188	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		517	17	18	84	599	
Обед							
	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Щи по-уральски со сметаной	200	2	4	8	86	748,01
	Биточки мясные	90	15	10	22	273	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	28	26	106	812	
Полдник							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка молочная	50	4	5,25	27,25	219	667
Итого за полдник		350	10	10,25	39,25	356	
Итого за день		1 645	55	54,25	229,25	1767	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет Неделя:3 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Пудинг печеночный	90	5,75	5,25	10,25	83,5	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	20	167	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	14,75	14,25	76,25	470,5	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	8	15	102	515,03
	Биточки куриные	90	12	9	10	200	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	22	107	722	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Пирожок с яблоком	50	6	9	22	133	721
Итого за полдник		350	13	14	60	352	
Итого за день		1 635	52,75	50,25	243,25	1544,5	

Рацион: 7-11 лет Неделя:3 День:среда (лист 13)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	36	200	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	20	80	614	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	6	5	110	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	22	93	590	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Ватрушка с джемом	50	6	8	37	250	213
Итого за полдник		350	13	13	56	404	
Итого за день		1 635	56	55	229	1608	

Рацион: 7-11 лет Неделя:3 День:четверг (лист 14)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Пудинг творожный с рисом	190	10	8	27	178	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	17	20	88	563	
Обед							
	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	16	85	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	120	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	26	31	114	705	
Полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка веснушка	50	6	7	15	131	665
Итого за полдник		350	12	12	48	335	
Итого за день		1 635	55	63	250	1603	

(лист 15)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:**3 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Ёжики кур с овощами	90	7	6	10	235	98
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	16	15	68	580	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	12	138	526,01
	Биточки мясные на пару	90	5	16	22	264	52
	Горошница – пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	29	105	807	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пряник фестивальный	50	3,75	5	35	178	пром
Итого за полдник		350	9,75	10	47	315	
Итого за день		1 635	50,75	54	220	1702	

(лист 16)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:**4 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом	220	7	5	27	196	383
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао на концентрированом молоке	200	6	5	26	172	341.01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
Итого за завтрак		506	19	25	88	671	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Биточки школьные мясные	90	10,75	11,25	8,25	255,5	35,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	24,75	27,25	95,25	769,5	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Булочка российская	50	6	6	44	225	
Итого за полдник		350	12	11	56	362	
Итого за день		1 634	55,75	63,25	239,25	1802,5	

(лист 17)

Рацион: 7-11 лет Неделя:4 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	12	20	34	351	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	21	78	568	
Обед							
	Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	200	2	4	10	84	510,02
	Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
	Горошница – пюре	150	9	5	20	165	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	29	20	104	669	
Полдник							
	снежок	200	5	5	22	158	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Вафли детские	50	6	10	16	179	пром
Итого за полдник		350	12	15	50	384	
Итого за день		1 635	59	56	232	1621	

(лист 18)

Рацион: 7-11 лет Неделя:4 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	193	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	17	75	537	
Обед							
	Икра свекольная	60	1	6	21	154	422
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	26	95	792	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	пром
	Мандарины свежие	100	1		11	46	пром
	Булочка ванильная	50	5	7	14,25	122	281
Итого за полдник		350	12	12	51,25	340	
Итого за день		1 635	53	55	221,25	1669	

(лист 19)

Рацион: 7-11 лет Неделя:4 День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Суфле «Воздушное» творожное	190	11	11	20	200	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		503	18	16	82	521	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	20	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	22	108	647	
Полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	пром
	Яблоки свежие	100			7	30	пром
	Пирожок с джемом	50	5	4,25	30	191	740,01
Итого за полдник		350	11	9,25	45	329	
Итого за день		1 631	50	47,25	235	1497	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет Неделя:4 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	10	12	48	310	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	18	18	83	546	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Рагу из мяса, овощей «семейка»	240	12	20	49	395	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	25	113	742	
Полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	пром
	Апельсин свежий	100	1		12	47	пром
	Кекс покупной	50	3,75	7	32	193	пром
Итого за полдник		350	10,75	12	49	347	
Итого за день		1 635	51,75	55	245	1635	

Итого за период	32758	1078	1106	4688	32892	
Среднее значение за период		**53,9**	**55,3**	**234,4**	**1645**	

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергий, минеральных веществ.

Для 3-х разового питания (школы работающие в две смены) 2022-2023 учебный год Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	B1 мг	B2 мг	C мг	D мкг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Йод мкг	Фтор мг	Se мкг
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 562	52	54,25	206,25	586	0,88	1,6	39	4,4	807	781	177	707	8	74	2	22
12 лет и старше	1 794	60,5	61	251	726	0,98	1,14	50	4,4	870	845	214	788	12	74	2,6	43
1 неделя вторник 7-11 лет	1 677,5	59,75	57,25	228,25	444	0,68	0,92	59	8,3	780	821	187	850	13	61	2,5	15
12 лет и старше	1 945	74,5	65	256,25	668	0,78	1,04	66	8,3	869	887	219	952	17	61	3	27
1 неделя среда 7-11 лет	1 694	52	60	241	499	0,98	0,92	39	6,9	825	767	175	789	11	77	1,4	26
12 лет и старше	1 883	59	66	268	735	0,98	0,94	40	6,9	975	826	216	836	17	77	2,2	33
1 неделя четверг 7-11 лет	1 766	54	52	264	460	0,88	1,1	49	6,4	795	816	159	861	7	67	2	15
12 лет и старше	2161	64	66	310,25	617	0,98	1,14	55	6,4	860	891	199	918	12	67	2,5	33
1 неделя пятница 7-11 лет	1 525	51,75	53	232	430	0,98	0,9	74	7,8	788	814	172	719	7	54	3,5	34
12 лет и старше	1737	57	64	255	675	1,08	1,24	85	7,8	875	858	212	773	12	54	4,6	53
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 658,5	61	57,25	241,25	485	1,2	0,94	34	7,4	660	784	166	776	8	64	2	20
12 лет и старше	1 947	72,5	73	259,25	675	1,18	1,04	39	7,4	696	815	209	831	12	64	2,6	34
2 неделя вторник 7-11 лет	1 769	49,75	64	234	575	1	0,9	54	8,3	810	723	179	785	9	71	2	15
12 лет и старше	2047	56	71	270	642	1,08	1,14	71	8,3	894	807	205	845	12	71	2	33
2 неделя среда 7-11 лет	1 543	50	47	219,25	430	1	0,7	69	4	750	750	182	751	9	86	2	15
12 лет и старше	1 831	59,5	54	257,25	666	1,18	1,14	81	4	814	809	232	787	12	86	2,5	38
2 неделя четверг 7-11 лет	1 619	55	53,25	252	590	0,6	0,9	34	8,6	857	733	194	728	7	64	2,4	25
12 лет и старше	1 907	66	70	290	621	0,78	1,04	41	8,6	891	788	230	813	10	64	3,1	47
2 неделя пятница 7-11 лет	1 635	53,75	55	226	460	0,8	1,4	29	4,6	748	787	157	817	10	66	1,8	34
12 лет и старше	1 788	61	54	264	625	0,98	1,24	34	4,6	827	846	211	875	14	66	2,4	42
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 767	55	54,25	229,25	554	0,8	0,9	59	7	665	812	152	764	8	79	2	20
12 лет и старше	1 939	64,5	60	271	600	0,88	1,14	69	7	760	865	209	828	12	79	2,5	34

3 неделя вторник	7-11 лет	1544,5	52,75	50,25	243,25	440	0,7	0,9	56	8,3	689	746	162	774	8	64	2,2	34
	12 лет и старше	1 962	60,5	64	277	583	0,88	1,14	61	8,3	749	876	189	809	14	64	2,8	48
3 неделя среда	7-11 лет	1 608	56	55	229	444	0,92	0,92	19	6,4	840	750	159	790	6	93	2	25
	12 лет и старше	1 820	62	68	264	605	1,08	1,09	26	6,4	840	821	190	823	12	93	2,6	37
3 неделя в четверг	**7-11 лет**	**1 603**	**55**	**63**	**250**	**508**	**0,6**	**1,5**	**21**	**9,5**	**715**	**742**	**171**	**732**	**5**	**65**	**1,9**	**14**
	12 лет и старше	**1 785**	**66**	**66**	**274,25**	**628**	**0,78**	**1,19**	**24**	**9,5**	**812**	**835**	**210**	**789**	**10**	**65**	**2,8**	**27**
3 неделя пятница	7-11 лет	1 702	50,75	54	220	545	0,75	0,75	69	5,3	840	767	174	810	12	81	2,1	15
	12 лет и старше	2014	62	64	254,25	599	0,88	0,83	76	5,3	924	818	195	855	14	81	2,6	27
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 802,5	55,75	63,25	239,25	510	0,65	0,65	15	7,4	688	812	172	799	12	64	1,8	24
	12 лет и старше	2065	66,5	74	268,25	603	0,78	1,14	19	7,4	796	927	205	869	14	64	2,5	37
4 неделя вторник	7-11 лет	1 621	59	56	232	460	0,98	0,98	49	6,1	730	757	174	798	11	73	2	25
	12 лет и старше	1 834	67	60	269,25	585	0,98	1,15	54	6,1	786	876	210	866	14	73	2,6	37
4 неделя среда	7-11 лет	1 669	53	55	221,25	430	0,88	0,88	24	6,4	660	707	184	772	7	57	1,9	18
	12 лет и старше	1 868	60	66	234	575	0,98	1,24	31	6,4	699	840	204	869	13	57	3,1	26
4 неделя четверг	7-11 лет	1 497	50	47,25	235	440	0,66	0,66	19	8	885	768	200	685	4	76	2,4	15
	12 лет и старше	1 730	60,5	58	283	585	0,78	1,14	22	8	947	829	219	863	13	76	3,4	19
4 неделя пятница	7-11 лет	1 635	51,75	55	245	510	0,86	1,18	29	8,9	868	763	204	693	6	64	2,1	9
	12 лет и старше	2 023	61	64	286	587	0,98	1,24	36	8,9	916	811	222	811	6	64	3,6	25
12 лет и старше																		
Среднее фактическое		1 904	63	64,4	268	630	0,98	1,12	49	7	840	840	210	840	12,6	70	2,8	35
Норма (стандартное значение)		2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	100	4	50
% выполнения		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%
7-11 лет																		
Среднее фактическое		1 645	53,9	55,3	234,4	490	0,84	0,98	42	7	770	770	175	770	8,4	70	2,1	21
Норма (стандартное значение)		2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	100	3	30
% выполнения		70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%	70%

Se и йод переведены в МКГ