

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.И. Шайхутдинов М.Ф.

М.Ф.Шайхутдинов

02.09.2024.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ "СОШ № 15"

С.В. Комарова

02.09.2024.



Примерное десятидневное меню

на пищеблоке МАОУ «СОШ №15»,

с учётом сезонности (осенне-зимний период).

**Для организации питания**

**обучающихся в возрасте от 12 лет и старше.**

12 в сар

День 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	260	6,7	7,7	41,8	270,4	43,7	0,06	1,47	0,17	141	153,7	32,5	0,14
	75	Сыр полутвердый порционно	30	6,96	8,85	0	107,4	78	0,01	0,21	0,15	264,3	150	10,5	0,3
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2,0	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>550</b>	<b>21,15 23,5%</b>	<b>24,12 26,2%</b>	<b>83,38 21,7%</b>	<b>641,6 23,5%</b>	<b>142,7</b>	<b>0,155</b>	<b>2,38</b>	<b>1,115</b>	<b>527,4</b>	<b>430,7</b>	<b>72,7</b>	<b>1,721</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	170	6,2	5,6	33,4	209,1	35,7	0,06	0	0,85	13,6	51	8,5	1,19
	307	Котлеты рыбные	100	12,7	1,56	10	105,7	18,5	0,06	0	1,42	52,7	175,6	25,6	0,6
	106/13	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	0	0,03	10,0	0,1	23	42	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>635</b>	<b>23,46 26,0%</b>	<b>19,76 21,5%</b>	<b>92,7 24,2%</b>	<b>643,7 23,6%</b>	<b>56,6</b>	<b>0,195</b>	<b>11,0</b>	<b>4,54</b>	<b>105,4</b>	<b>310,7</b>	<b>59,0</b>	<b>3,77</b>

\* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 3.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ((ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	235	Каша пшеничная молочная жидкая	260	12,4	11,4	25,6	1311,48	50,7	0,24	1,69	0,2	171	237	60,8	1,56
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	82	Банан	150	2,2	0,15	33,6	133,5	0,17	0,05	15	0,6	12	42	97,9	1,84
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>650</b>	<b>17,13 20,0%</b>	<b>19,77 21,5%</b>	<b>84,05 21,9%</b>	<b>1627,38 23,0%</b>	<b>54,87</b>	<b>0,321</b>	<b>16,69</b>	<b>1,32</b>	<b>194,0</b>	<b>306,5</b>	<b>166,8</b>	<b>4,582</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ((ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,4	6,1	52,5	318,6	52,5	0,09	0,13	0,4	85,7	183,4	39,3	0,77
	413	Соус сметанно-масляный	30	0,48	13,51	0,68	126,33	73,38	0,004	0,03	0,2	15,57	11,94	1,23	0,05
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	38,3	6,3	0,07
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>655</b>	<b>18,18 20,2%</b>	<b>21,21 23,0%</b>	<b>97,08 25,3%</b>	<b>652,43 23,9%</b>	<b>135,3</b>	<b>0,159</b>	<b>4,46</b>	<b>1,07</b>	<b>174,5</b>	<b>263,8</b>	<b>58,33</b>	<b>3,96</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,8	7,4	44,4	285,4	27,2	0,23	0	0,71	18,8	238,5	158,6	5,3
	349	Тефтели из говядины в мол.соусе	100	11,4	11,4	7,1	177,1	24,2	0,04	0	0,42	38,5	111,4	14,2	1,48
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13	0	0,05	5	0,1	23	24	14	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>595</b>	<b>22,2 24,6%</b>	<b>19,2 20,9%</b>	<b>75,0 19,6%</b>	<b>574,0 21,1%</b>	<b>51,4</b>	<b>0,345</b>	<b>6,0</b>	<b>1,52</b>	<b>93,2</b>	<b>399,2</b>	<b>195,3</b>	<b>8,52</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	229	Каша "Дружба"	260	6,7	7,7	35,8	247,7	51,2	0,11	1,7	0,18	169	182	39,7	0,57
	75	Сыр полутвердый порционно	30	6,96	8,85	0	107,4	78	0,01	0,21	0,15	264,3	150	10,5	0,3
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19,0	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>550</b>	<b>21,15 23,5%</b>	<b>24,12 26,2%</b>	<b>77,38 20,2%</b>	<b>618,9 22,7%</b>	<b>150,2</b>	<b>0,205</b>	<b>2,61</b>	<b>1,125</b>	<b>555,4</b>	<b>459,0</b>	<b>79,9</b>	<b>2,151</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	170	6,2	5,6	33,4	209,1	35,7	0,06	0	0,85	13,6	51	8,5	1,19
	349	Тефтели из говядины в мол. соусе	100	11,4	11,4	7,1	177,1	24,2	0,04	0	0,42	38,5	111,4	14,2	1,48
	106/13	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0	0,05	25,0	0,7	14,0	26,0	2,0	0,9
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27
	581	Пряники	40	2,36	1,88	27	146,4	2,4	0,03	0	1,88	4,4	20	3,6	0,32
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>635</b>	<b>23,26</b> <b>25,8%</b>	<b>19,38</b> <b>21,0%</b>	<b>93,1</b> <b>24,3%</b>	<b>655,1</b> <b>24,0%</b>	<b>62,3</b>	<b>0,205</b>	<b>26,0</b>	<b>4,14</b>	<b>83,4</b>	<b>233,7</b>	<b>36,8</b>	<b>5,03</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	213	Каша гречневая вязкая	260	12,8	9,9	41,8	303,4	49,66	0,24	0,78	0,57	150,2	289	144	4,44
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
	82	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0	0,045	10,5	0,3	24,15	16,5	13,5	3,31
	464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9,5	0,02	0,3	0	54,3	38,3	6,3	0,07
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>650</b>	<b>17,13</b> <b>20,0%</b>	<b>19,82</b> <b>21,5%</b>	<b>83,45</b> <b>21,8%</b>	<b>576,8</b> <b>21,2%</b>	<b>63,16</b>	<b>0,336</b>	<b>11,58</b>	<b>1,39</b>	<b>234,5</b>	<b>363,6</b>	<b>167,7</b>	<b>8,182</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.



День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	160	13,7	19,6	3,4	256,0	305,2	0,07	0,49	1,23	123	238,7	19,69	2,58
	106/13	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7,0	0	0,015	5	0,05	11,5	21,0	7,0	0,3
	106/13	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	0	0,025	12,5	0,35	7,0	13,0	1,0	0,45
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	582	Печенье	65	4,8	4,1	48,3	269,7	6,5	0,05	0	3,05	18,85	58,5	13	1,36
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>550</b>	<b>21,55 23,9%</b>	<b>24,15 26,2%</b>	<b>76,45 20,0%</b>	<b>641,2 23,5%</b>	<b>311,7</b>	<b>0,185</b>	<b>17,99</b>	<b>4,95</b>	<b>170,4</b>	<b>355,1</b>	<b>48,39</b>	<b>5,78</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 10.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак	375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,1	24,8	223,0	15,0	0,04	0	0,6	20,0	87,0	28,0	0,71
	107/13	Огурец солёный порционно	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0	0,05	5,0	0,1	23,0	24,0	14,0	0,6
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5,0	16,25	3,5	0,27
	543	Булочка дорожная	70	4,9	9,3	33,6	239,1	46,0	0,05	0	0,81	11,4	37,2	7,0	0,52
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87
<b>ИТОГО: (20-25%)</b>			<b>595</b>	<b>20,2 22,4%</b>	<b>17,8 19,4%</b>	<b>81,9 21,4%</b>	<b>573,6 21,1%</b>	<b>61,0</b>	<b>0,165</b>	<b>6,0</b>	<b>1,8</b>	<b>67,3</b>	<b>173,5</b>	<b>57,5</b>	<b>2,97</b>

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,  
обучающихся в образовательных учреждениях,  
в возрасте от 12 и старше.  
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	23,49%	23,51%	22,31%	21,95%

\*Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.