

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ 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 7 до 11 лет.

7-11

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 | 220 | 5,6 | 7,1 | 35,3 | 228,8 | 43,7 | 0,06 | 1,47 | 0,17 | 141 | 153,7 | 32,5 | 0,14 |
| | 75 | Сыр полутвердый порционнo | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,6 | 52,0 | 0,008 | 0,14 | 0,1 | 176,2 | 100 | 7,0 | 0,2 |
| | 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 | 5,0 | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 500 | 17,73 23,0% | 20,57 26,0% | 76,88 22,9% | 564,2 24,0% | 116,7 | 0,153 | 2,31 | 1,065 | 439,3 | 380,7 | 69,2 | 1,621 |

*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 | 150 | 4,46 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 31,5 | 0,06 | 0 | 0,75 | 12,0 | 45,0 | 7,5 | 1,05 |
| | 307 | Котлеты рыбные | 90 | 11,5 | 1,41 | 9 | 95,14 | 16,7 | 0,06 | 0 | 1,28 | 47,5 | 158,1 | 23,1 | 0,54 |
| | 106/13 | Огурец свежий порционнo | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0 | 0,018 | 6,0 | 0,06 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 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 |
| | 580 | Вафли | 40 | 1,56 | 12,2 | 25 | 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 | 0 | 1,0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5,0 | 0,87 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 565 | 20,2 26,2% | 18,92 23,9% | 86,85 25,9% | 602,94 25,6% | 50,6 | 0,183 | 7,0 | 4,26 | 89,4 | 270,4 | 49,9 | 3,33 |

*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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 235 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 10,3 | 9,3 | 24,65 | 299,5 | 48,75 | 0,23 | 1,62 | 0,2 | 164,7 | 228,5 | 58,5 | 1,5 |
| | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 640 | 15,03 19,5% | 17,67 22,3% | 83,1 24,8% | 615,4 26,1% | 52,92 | 0,311 | 16,62 | 1,32 | 187,7 | 298 | 164,5 | 4,522 |

*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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 284 | Суфле из творога паровое | 150 | 15,5 | 7,5 | 19,5 | 223,5 | 76,5 | 0,08 | 0,45 | 0,3 | 166,5 | 246 | 27 | 0,88 |
| | 413 | Соус сметанно-масляный | 20 | 0,3 | 9 | 0,45 | 84,2 | 48,92 | 0,003 | 0,02 | 0,13 | 10,3 | 7,9 | 0,8 | 0,03 |
| | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 595 | 20,1 26,1% | 18,1 22,9% | 63,85 19,1% | 515,2 21,9% | 134,9 | 0,148 | 4,77 | 0,9 | 250,1 | 322,4 | 45,6 | 4,05 |

*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 | 150 | 6,9 | 6,6 | 39,2 | 251,8 | 24,0 | 0,21 | 0 | 0,63 | 16,6 | 210,4 | 139,9 | 4,7 |
| | 349 | Тефтели из говядины в мол. соусе | 90 | 10,28 | 10,28 | 6,42 | 159,4 | 21,8 | 0,03 | 0 | 0,38 | 34,7 | 100,2 | 12,8 | 1,33 |
| | 107/13 | Огурец солёный порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0 | 0,01 | 3,0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 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 |
| | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 525 | 19,86 25,7% | 17,24 21,8% | 68,44 20,5% | 517,5 22,0% | 45,8 | 0,275 | 4,0 | 1,36 | 78 | 350,3 | 169,6 | 7,53 |

*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" | 220 | 5,7 | 7,26 | 30,36 | 209,66 | 43,3 | 0,09 | 1,45 | 0,15 | 143 | 154 | 33,6 | 0,48 |
| | 75 | Сыр полутвердый порционно | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,6 | 52,0 | 0,008 | 0,14 | 0,1 | 176,2 | 100 | 7 | 0,2 |
| | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 500 | 17,83 23,1% | 20,73 26,2% | 71,94 21,4% | 545,06 23,2% | 116,3 | 0,183 | 2,29 | 1,045 | 441,3 | 381 | 70,3 | 1,961 |

*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 | 150 | 4,46 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 31,5 | 0,06 | 0 | 0,75 | 12 | 45 | 7,5 | 1,05 |
| | 349 | Тефтели из говядины в мол. соусе | 90 | 10,28 | 10,28 | 6,42 | 159,4 | 21,8 | 0,03 | 0 | 0,38 | 34,7 | 100,2 | 12,8 | 1,33 |
| | 106/13 | Помидор свежий порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0 | 0,03 | 15,0 | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 1,2 | 0,54 |
| | 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 | 1,0 | 0,02 | 7,9 | 9,1 | 5 | 0,87 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 565 | 19,96 25,9% | 17,53 22,1% | 87,05 25,9% | 603,2 25,6% | 55,7 | 0,175 | 16,0 | 3,72 | 72,4 | 206,1 | 33,6 | 4,38 |

*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 | 250 | 11,1 | 9,6 | 40,2 | 291,7 | 47,7 | 0,23 | 0,75 | 0,5 | 144,5 | 278 | 138 | 4,2 |
| | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 640 | 15,43 20,0% | 19,52 24,7% | 81,85 24,4% | 565,1 24,0% | 61,2 | 0,326 | 11,55 | 1,32 | 228,8 | 352,6 | 161,7 | 7,942 |

*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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | 268 | Омлет натуральный | 150 | 12,9 | 16 | 3,2 | 240 | 286,1 | 0,07 | 0,46 | 1,15 | 115,3 | 223,8 | 18,4 | 2,4 |
| | 106/13 | Огурец свежий порционно | 40 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 0 | 0,012 | 4 | 0,04 | 9,2 | 3,46 | 5,6 | 0,24 |
| | 106/13 | Помидор свежий порционно | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,6 | 0 | 0,02 | 10 | 0,28 | 5,6 | 10,4 | 0,8 | 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 |
| | 582 | Печенье | 50 | 3,75 | 3,3 | 37,2 | 207,5 | 5 | 0,04 | 0 | 2,35 | 14,5 | 45 | 10 | 1,05 |
| | 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 505 | 19,51 25,3% | 19,72 24,9% | 64,52 19,3% | 559,2 23,7% | 291,1 | 0,167 | 14,46 | 4,09 | 154,7 | 306,6 | 42,5 | 5,14 |

* 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 | Са | 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 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0 | 0,01 | 3,0 | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 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 |
| | 543 | Булочка дорожная | 70 | 4,9 | 9,3 | 33,6 | 239,1 | 46 | 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 |
| ИТОГО: (20-25%) | | | 555 | 19,88 25,8% | 17,76 22,4% | 81,22 24,2% | 568,4 24,2% | 61,0 | 0,125 | 4,0 | 1,76 | 58,1 | 163,9 | 51,9 | 2,73 |

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

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,
обучающихся в образовательных учреждениях,
в возрасте 7-11 лет.
(в среднем, за 10 дней)

| СанПин таблица №3 | Ккал | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|--------|--------|--------|----------|
| Завтрак (20-25%) | 24,03% | 24,06% | 23,72% | 22,81% |

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