

Утверждаю:

Директор МАОУ-СОШ №2

Е. В. Бежан

« 30 » 2020 г.



Примерное десятидневное меню

школьной столовой

муниципального автономного общеобразовательного учреждения-

средней общеобразовательной школы № 2

для обучающихся 7-10 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ № 2

Бежан Е.В. _____
30 июля 2020г.

Примерное двухнедельного меню- 1 неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)														
муниципального автономного общеобразовательного учреждения - средней общеобразовательной школы № 2														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
1 -ая неделя														
1 ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
266/13	Каша молочная геркулесовая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	0,08	0,8	1,42	154,6	241,6	71	1,7
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18
497/13	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,03	0	1,7	163	150	39	1,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		23,04	24,3	90,82	674,88	0,32	0,156	1,54	3,26	512,1	570	136,9	4,57
ОБЕД														
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	112,5	0,055	0	2,42	9,95	26,25	67	19,5	0,72
381/13	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
291/13	Макароны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,057	0	0,795	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
617/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		33,57	24,335	124,15	850,28	0,39	0,54	5,105	49,965	121,7	439,8	86,1	6,51
ПОЛДНИК														
564/13	Булочка Домашняя	60	4,7	8,3	36,2	233	0,06	0,05	0,7	0	9	35	6	0,5
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		4,8	8,3	51,2	293	0,06	0,05	0,7	0	20	38	7	0,8
	всего		61,41	56,935	266,17	1818,16	0,77	0,746	7,345	53,225	653,8	1047,8	230	11,88
2 ВТОРНИК														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
ЗАВТРАК														
105/13	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,059	0,1	0	1,2	1,9	0	0,02
313/13	Запеканка из творога с сг/молоком	150/20	24	25,2	23,9	425	0,07	0,2	0,7	0,6	297	347	38	1
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
	Итого		33,41	37,21	60,08	719,68	0,174	0,279	1,44	1,2	431,7	500,3	68,9	2,51
ОБЕД														
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,19	0,037	0,22	8,67	19	65,75	25,5	0,92
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	13,6	1,4	5,5	89	0,06	0,02	0,8	0,4	49	168	24	0,5

429/13	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,04	0,15	5,1	39	85,5	28,5	1,05
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
508/13	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,05	0	27	110	0,01	0	0	0,5	28	19	7	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		27,4	13,41	113,13	687,88	0,553	0,097	3,16	39,67	176,75	474,35	123,5	6,48
ПОЛДНИК														
541/1	Ватрушка с творогом	75	11,46	12,5	51	307	0,1	0,1	0	0,04	52,92	156,46	22,5	0,94
518/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
	итого		12,46	12,7	51,2	399	0,12	0,1	0	4,04	192,92	156,46	22,5	1,22
	Всего		73,27	63,32	224,41	1806,56	0,847	0,476	4,6	44,91	801,37	1131,11	214,9	10,21

3 СРЕДА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
ЗАВТРАК														
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18
267/13	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,186	0,084	0,24	1,36	138,2	209,8	55,4	1,46
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,02	0	1,3	126	90	14	0,1
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		20,48	17,94	79,3	564,08	0,306	0,15	0,98	2,8	458,7	478,2	96,3	3,13
ОБЕД														
159/13	Суп-пюре картофельный	250/10	5,2	6,45	24,75	176,25	0,142	0,0525	0,25	9,625	117,75	144,75	38	1,1
370/13	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,06	0,8	0,4	23	227	53	2,8
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
615/13	Кисель с витаминами "Валетек"	200	0	0	18	72	0,6	0,5	3,5	30	50	0	0	0
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		32,1	26,11	139,81	921,13	0,94	0,6125	5,94	50,025	241,5	523,85	123,5	6,11
ПОЛДНИК														
540/13	Ватрушка с повидлом	60	4,1	2,1	40,9	194	0,04	0,01	0,5	0,1	11	31	7	0,7
617/13	Напиток с витаминами "Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0
	итого		4,1	2,1	59,3	268	0,1	0,51	0,5	30,1	11	31	7	0,7
	всего		56,68	46,15	278,41	1753,21	1,346	1,2725	7,42	82,925	711,2	1033,05	226,8	9,94

4 ЧЕТВЕРГ

№ сб/	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
ЗАВТРАК														
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
306/13	Омлет с сосисками	170	14,8	30,2	3,2	344	0,012	0,3	0,12	0,4	118	252	22	2,6
497/13	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,03	0	1,7	163	150	39	1,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		25,26	35,36	66,3	686,88	0,206	0,33	1,46	27,1	309,5	488,4	97,9	6,19
ОБЕД														
131/13	Свекольник	250	2,175	4,45	12,02	97	0,065	0,037	0,25	9,17	37,75	69,25	49,06	1,52
377/13	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	0,07	0,8	4	25	291	56	3,5
115/13	Икра кабачковая	50	0,74	3,465	3,612	48,19	0,012	0	0	4,05	22,653	40,535	11,375	1,89

/13	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,8	79,98	0,064	0,09	0,3	15,5	36,85	27,5	20	0,38
519/13	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0	0	70	12	3	3	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		35,915	33,075	119,492	921,05	0,459	0,197	2,64	102,72	162,003	541,385	157,935	10,4
ПОЛДНИК														
541/1	Ватрушка с творогом	75	11,46	12,5	51	307	0,1	0,1	0	0,04	52,92	156,46	22,5	0,94
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		11,56	12,5	66	367	0,1	0,1	0	0,04	63,92	159,46	23,5	1,24
	Итого		72,735	80,935	251,792	1974,93	0,765	0,627	4,1	129,86	535,423	1189,245	279,335	17,83

5 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен п.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105/13	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,059	0,1	0	1,2	1,9	0	0,02
256/13	Каша молочная пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	0,084	0,24	1,38	143,6	218,6	56	2,38
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		13,17	20,71	80,72	561,48	0,216	0,143	0,98	1,38	170,3	283,9	73,9	4,09
ОБЕД														
132/13	Рассольник Домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	0	2,35	12,475	26,25	64,75	27,75	1,025
381/13	Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
429/13	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	0,04	0,15	5,1	39	85,5	28,5	1,05
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
512/13	Компот из кураги с витамином С	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0	0,8	10	6	3	0,6
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		31,325	30,36	111,41	844,13	0,448	0,08	4,39	28,375	165	493,35	117,75	7,685
ПОЛДНИК														
565/13	Булочка дорожная	60	4,3	8,8	33,5	226	0,06	0,05	0	0	8	32	6	0,5
518/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
	Итого		5,3	9	33,7	318	0,08	0,05	0	4	148	32	6	0,78
	всего		49,795	60,07	225,83	1723,61	0,744	0,273	5,37	33,755	483,3	809,25	197,65	12,555
ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ			313,89	307,41	1246,612	9076,47	4,472	3,3945	28,835	344,675	3185,093	5210,455	1148,685	62,415
	завтрак		115,36	135,52	377,22	3207	1,222	1,058	6,4	35,74	1882,3	2320,8	473,9	20,49
	обед		160,31	127,29	607,992	4224,47	2,79	1,5265	21,235	270,755	866,953	2472,735	608,785	37,185
	полдник		38,22	44,6	261,4	1645	0,46	0,81	1,2	38,18	435,84	416,92	66	4,74

Примерное двухнедельное меню- 2неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 1-4 классов (7-10 лет)

образовательной школы № " 2 " город Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен п.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход, г	Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
2-ая неделя														
6 ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18
260/13	Каша молочная "Дружба"	200	7,2	5,18	44,56	254	0,37	0,24	0	3,88	126,6	84,9	166	3,9
497/13	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,03	0	1,7	163	150	39	1,3

108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39	
	Итого		21,68	15,36	103,86	641,48	0,51	0,316	0,74	5,72	484,1	413,3	231,9	6,77	
ОБЕД															
157/13	Суп с макаронными изделиями	250	2,375	5,075	16,4	120,75	0,04	0	2,575	0,95	9,75	29,75	9	0,45	
398/13	Печень по строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	0,87	5,4	8,5	23	316	18	6,7	
237/13	Каша гречневая вязкая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,207	0,024	0,4	0	12	131,2	15,2	1,92	
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6	
617/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0	
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61	
	Итого		36,925	27,775	124,04	893,68	0,725	1,394	9,765	49,45	95,5	629,05	74,7	11,28	
ПОЛДНИК															
564/13	Булочка Домашняя	60	4,7	8,3	36,2	233	0,06	0,05	0,7	0	9	35	6	0,5	
495/13	чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	0,01	0	1,3	127	93	15	0,4	
	итого		6,2	9,6	52,1	314	0,1	0,06	0,7	1,3	136	128	21	0,9	
	всего		64,805	52,735	280	1849,16	1,335	1,77	11,205	56,47	715,6	1170,35	327,6	18,95	

7 ВТОРНИК

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества				
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
		г	г	г	г										
ЗАВТРАК															
105/13	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,059	0,1	0	1,2	1,9	0	0,02	
319/13	Пудинг творожный со сг/молоком	150/20	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,1	0,7	0,3	229	281	0,33	1,4	
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,02	0	1,3	126	90	14	0,1	
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39	
	Итого		25,11	28,51	59,38	594,68	0,174	0,159	1,44	0,3	244,7	343,3	17,23	2,81	
ОБЕД															
142/13	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,975	7,775	83	0,057	0	2,375	18,475	34	47,5	22,25	0,8	
343/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	0,01	4,2	4,7	35	203	39	0,8	
415/13	Рис припущенный	150	3,54	6,045	32,4	198,16	0,027	0,04	0,27	0	4,8	68,55	21,7	21,75	
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9	
509/13	Компот из яблок и лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0	0,1	3,3	11	7	5	1,2	
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61	
	Итого		27,19	19,58	120,735	770,04	0,342	0,05	8,935	51,475	126,55	462,15	126,45	27,06	
ПОЛДНИК															
541/1	Ватрушка с творогом	75	11,46	12,5	51	307	0,1	0,1	0	0,04	52,92	156,46	22,5	0,94	
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	итого		11,56	12,5	66	367	0,1	0,1	0	0,04	63,92	159,46	23,5	1,24	
	всего		63,86	60,59	246,115	1731,72	0,616	0,309	10,375	51,815	435,17	964,91	167,18	31,11	

8 СРЕДА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества				
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
		г	г	г	г										
ЗАВТРАК															
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18	
164/13	Суп молочный с крупой	250	6,025	6,45	20,65	164,75	0,08	0,1	0,19	1,6	194,5	73,1	184	0,33	
497/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,02	0	1,3	124	110	24	0,8	
/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118	

108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		19,505	15,93	83,05	555,77	0,208	0,166	0,93	6,74	530,68	374,81	240,75	2,818
ОБЕД														
134/13	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	0	2,35	7,675	15,5	63	26,25	0,925
385/13	Рулет из говядины паровой	100	15,6	12,3	6,6	200	0,06	0,03	0,5	0	15	164	19	2,4
418/13	Пюре из гороха с маслом	150	14,26	4,39	28,4	210	0,3	0,022	0	0	81,9	229	76,9	4,83
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
508/13	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,05	0	27	110	0,01	0	0	0,5	28	19	7	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		25,7	18,61	97,71	664,13	0,288	0,03	4,24	18,175	109,25	398,1	84,75	7,035
ПОЛДНИК														
540/13	Ватрушка с повидлом	60	4,1	2,1	40,9	194	0,04	0,01	0,5	0,1	11	31	7	0,7
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого		4,2	2,1	55,9	254	0,04	0,01	0,5	0,1	22	34	8	1
	Итого		49,405	36,64	236,66	1473,9	0,536	0,206	5,67	25,015	661,93	806,91	333,5	10,853

9 ЧЕТВЕРГ

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен к.ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
ЗАВТРАК														
105/13	Масло сливочное порц.	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0,059	0,1	0	1,2	1,9	0	0,02
268/13	Каша молочная рисовая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,065	0,054	0,18	1,54	143,4	151,8	31,6	0,44
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		10,05	17,43	75,08	497,08	0,139	0,113	0,92	1,54	170,1	217,1	49,5	2,15
ОБЕД														
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,1025	0,01	0,29	7,9	63,75	66,16	21,76	1,25
369/13	Жаркое по домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	0,04	0,8	7,6	35	266	56	3,4
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
518/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		49,525	34,985	90,51	967,13	0,4705	0,07	3,08	45,1	399,5	559,26	130,26	7,54
ПОЛДНИК														
565/13	Булочка дорожная	60	4,3	8,8	33,5	226	0,06	0,05	0	0	8	32	6	0,5
615/13	Кисель с витаминами "Валетек"	200	0	0	18	72	0,6	0,5	3,5	30	50	0	0	0
	Итого		4,3	8,8	51,5	298	0,66	0,55	3,5	30	58	32	6	0,5
	всего		63,875	61,215	217,09	1762,21	1,2695	0,733	7,5	76,64	627,6	808,36	185,76	10,19

10 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен к.ккал	Витамины, мг.				вещества			
		Выход,	Белки	Жиры	Углеводы		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
ЗАВТРАК														
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
301/13	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,4	244,6	0,08	0,26	0,6	0,4	106	200	16	2

494/1	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,1	0	15,2	61	0	0	0	2,8	14,2	4	2	0,4
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/20	4,36	0,56	27,6	132,88	0,074	0	0,64	0	14,5	60,4	16,9	1,39
	Итого		18,18	20,74	48,7	452,48	0,184	0,26	1,34	13,2	157,7	306,4	48,9	4,39
	ОБЕД													
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,645	95	0,047	0	2,4	10,3	34,5	53	26,25	1,2
389/13	Тефтели из говядины паровые	100	17,9	19	10,5	205,5	0,2	0,04	1,8	6,2	43,9	206	16	0,1
237/13	Каша гречневая вязкая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,207	0,024	0,4	0	12	131,2	15,2	1,92
/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118
519/13	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0	0	70	12	3	3	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	60/40	7,2	0,96	45,36	218,88	0,098	0	1,29	0	27,75	110,1	18,5	1,61
	Итого		36,57	33,5	136,185	914,97	0,57	0,064	5,89	90,2	147,83	516,61	84,8	6,448
	ПОЛДНИК													
541/1	Ватрушка с творогом	75	11,46	12,5	51	307	0,1	0,1	0	0,04	52,92	156,46	22,5	0,94
518/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28
	итого		12,46	12,7	51,2	399	0,12	0,1	0	4,04	192,92	156,46	22,5	1,22
	всего		67,21	66,94	236,085	1766,45	0,874	0,424	7,23	107,44	498,45	979,47	156,2	12,058
	итого за 2 неделю		309,155	278,12	1215,95	8583,44	4,6305	3,442	41,98	317,38	2938,75	4730	1170,24	83,161
	завтрак		94,525	97,97	370,07	2741,49	1,215	1,014	5,37	27,5	1587,28	1654,91	588,28	18,938
	обед		175,91	134,45	569,18	4209,95	2,3955	1,608	31,91	254,4	878,63	2565,17	500,96	59,363
	полдник		38,72	45,7	276,7	1632	1,02	0,82	4,7	35,48	472,84	509,92	81	4,86
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		313,89	307,41	1246,612	9076,47	4,472	3,3945	28,835	344,675	3185,093	5210,455	1148,685	62,415
	Всего завтрак		209,885	233,49	747,29	5948,49	2,437	2,072	11,77	63,24	3469,58	3975,71	1062,18	39,428
	Всего обед		336,22	261,74	1177,172	8434,42	5,1855	3,1345	53,145	525,155	1745,583	5037,905	1109,745	96,548
	Всего полдник		76,94	90,3	538,1	3277	1,48	1,63	5,9	73,66	908,68	926,84	147	9,6
	Всего 10-ти дневное меню		623,045	585,53	2462,562	17659,91	9,1025	6,8365	70,815	662,055	6123,8	9940,5	2318,9	145,576

Использованы документы:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, детских домов, учреждений проф. образования. Издание 5-е с дополнениями, 2013 год, Уральский региональный центр питания.
- 2 СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

В двухнедельном меню в питании детей используют обогащенные пищевые продукты - соль йодированную, хлеб «Селянский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8»», хлеб «Столичный» из муки ржано-пшеничной 1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток: Сок фруктовый, напиток из шиповника и напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек»; и использование добавки Аскорбиновой кислоты, она входит в состав: Компота из свежих плодов, Компота из смеси сухофруктов, Компот из кураги.

В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих ее качество и безопасность. Для приготовления салатов из свежих овощей используется урожай 2020 года. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

МАОУ - СОШ №2 Усредненная потребность пищ.продуктов для учащ-ся с 7 до 11лет

10-ти дневное меню от 01.09.2020 (2020-2021г)

	Норма(75%)	факт	отклонений %
Энергетическая ценность рациона	1762,5	1765,99	100,2
Содержание белков	57,75	62,3	107,88
Содержание жиров	59,25	58,55	98,82
Содержание углеводов	251,25	246,26	98
Витамин В-1	0,9	0,91	101,1
Витамин С	45	66,2	147
Витамин А	0,525	0,684	130,3
Витамин Е	7,5	7,082	94,4
кальций	825	612,38	74,2
магний	187,5	231,9	123,68
железо	9,0	14,56	161,8
Фосфор	1237,5	994,05	80,3
Распределение каллорий суточного рациона:	норма	факт	отклонений %
Завтрак 25%	587,5= 5875	5948,49	101,25 (25,3%)
Обед 35%	822,5= 8225	8434,42	102,55 (35,9%)
Полдник 15%	352,5= 3525	3277	93 (14%)
	норм 1762,5= за 10дней=17625	Факт 10дней=17659,9	