

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Второтыретская основная общеобразовательная школа

Утверждено:
Директор школы:  Т.А. Бондарчук/



2023

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся
МБОУ Второтыретская ООШ МО «Заларинский район», в возрасте от 7 -11 лет
В 2023-2024гг, осенне-зимне-весенний сезон

I день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак:																			
	(в граммах)																		
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипячённым	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15		311
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,015		96
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,0000 1		0,04	0,008			0,006	пром
Итого за завтрак:	450	8,09	16,97	28,62	376,5	158,82	40,02	2,56	136,84	152,46	0,017	000151	0272	0432	0204	127,1	0314	0506	
Обед:																			
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03	612
Суп картофельный с крупой	200	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,76	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/10	8,64	6,12	2,79	206,6 4	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65	415
Капуста тушеная	150	4,13	6,22	27,82	139,9 5	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,045	0,008	0,11	24,71			43
Чай с сахаром	200	02		6,5	36,8	4,5	08	07	7,2	08					001	03		004	685
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,0000 2		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	770	23,12	23,1	74,85	712,6 1	202,47	76,29	3,87	380,21	233,87	0,0321	001502	0527	0121	0176	151,7 7	2,6	1,432	
Итого за день:		31,21	40,07	103,47	1089, 11	361,29	116,3 1	6,41	517,05	386,33	0,0491	0,0165 3	0,799	0,553	0,38	278,8 7	2,914	1,94	

II день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества														
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2
Завтрак:																				
Каша дружба	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	03	0,017	311	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,04	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
итого за завтрак:	550	14,09	21,65	89,27	574,05	305,7	51,71	4,82	219,35	179,2	0,023	0,00493	0,85	0,502	0,23	159,55	2,05	10,703		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,02		0,018	4,82		0,12	2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/15	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110	
Тефтели	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6	463	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Итого за обед:	895	22,36	19,45	116,17	838,06	228,57	86,29	1,96	305,48	306,65	0,079	0,00102	0,718	0,128	0,1542	158,92	0,3	12,372		
Итого за день:		36,45	41,1	205,44	1412,11	534,27	138	6,78	524,83	485,85	0,102	0,00595	1,568	0,63	0,3842	318,47	2,35	25,425		

III день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реци
Завтрак:																			
Паша молочная «Геркулес» с маслом и вичным (в кипяченном)	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75,0	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,27		0,13	15,2	0,15		311
Кофейный напиток с молоком цельным (сваренный)	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Чай (сваренный)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55		48,3	49,7				0,02	0,08	1,75			пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Итого за завтрак:	480	12,61	18,11	72,51	483,94	247,45	50,43	1,22	160,04	188,32	0,015	0,001	0,27	0,12	0,4775	43,53	1,35	1,046	
Обед:																			
Салат овощной (с помидором)	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (сваренный с картофелем высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3	139
Сыта тушенная в сметанном соусе	80/20	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5	383
Картофельное пюре	280	0,486	4,374	29,493	162,27	4,86	2,57		1,56	0,63						20,25			520
Сельдь	200	0,2		92	370	0,1	2,88	0,08	1,6	12,2	5,2	0,001	6	0,03	0,03	0,025	0,10	1,60	291
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	870	19,97	21,20	179,59	1003,13	157,96	51,89	2,4	262,71	318,27	0,021	0,009	7,5	0,181	0,178	821,46	1,342	17,48	
Итого за день:		32,58	39,31	252,1	1487,07	405,41	102,32	3,62	422,75	506,59	0,036	0,01	7,77	0,301	0,656	264,99	2692	18,53	

IV день

наименование продукта	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																				
каша молочная	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017	302	
пюре соевая с маслом растительным																				
пюре соевая с молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630	
хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Итого за завтрак:	480	15,13	15,24	68,48	480,7	243,14	45,71	3,47	241,21	190,21	0,03	0,0436	0,99	0,067	0,274	343,6	5,314	0,523		
Обед:																				
салат овощной со свеклой	60	2,16	6,48	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2		0,28	614	
суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
котлеты из говядины с маслом растительным	80/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23	пром	
каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11				186	
салат из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643	
хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	16,1	92	75	24,6	0,16	77,4	74,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Итого за обед:	835	4,6	25,93	96,61	768,8	202,89	77,32	2,91	349,01	181,26	0,015	0,00302	0,877	0,159	0,249	131,14	2,4	11,122		
Итого за день:		39,79	41,17	165,09	1249,5	446,03	123,03	6,38	590,22	371,34	0,045	0,04662	1,867	0,226	0,523	474,74	7,714	11,645		

V день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75	15,18	042	59,04	28,32	0015	0001	0272		013	55,2	015					311
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	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	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075				0,006			пром
итого за завтрак:	470	21,11	18,35	28,4	386,1	282,2	38,2	3,35	300,6	108	0,004	0,00034	0,081	0,18	0,7775	267,25			0,986			
Обед:																						
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82			0,12			54-23-2020
Рассольник «ленинградский» с говядиной	250/15	5,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85				132
Жаркое домашнему	180	13,5	14,521	14,639	243	5,74		0,252						0,0054	0,0036				1,152			98
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16				пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012				пром
Итого за обед:	765	26,41	20,82	81,01	693,99	195,55	55,54	1,612	154,03	215,77	0,026	0,00502	1,01	0,1324	0,2166	116,41	0,505	18,134				
Итого за день:		47,52	39,17	109,41	1080,09	477,75	93,74	4,962	454,63	323,77	0,03	0,00536	1,091	0,312	0,994	383,66	6,105	19,12				

VI день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Каша молочная с маслом сливочным прокипячённым	200/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302			
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				03,8	0,01	65,3	0,15				96	
Сок вишневый	200	0,4	0,04	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16			14,8	пром		
Треник (про.произв.)	30	1,87	7,5	25,5	77,25	75	4,5	0,6	112	96				0,08	0,14	24	1,89				пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008				0,006	пром		
Итого за завтрак:	480	11,36	24,75	115,27	529,47	385,95	44,91	2,72	276,35	287,2	0,02	0,00071	0,77	0,536	0,228	135,3	2,34	14,823				
Обед:																						
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68			1,07	54-33-2020		
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	1,75	16,3	0,05		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2		124		
Гарбузи из говядины с рисом	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6		463		
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02					54-1г-2020		
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	12,95	11,55		48,3	49,7				0,02	0,08	1,75				689		
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром		
Итого за обед	845	22,25	17,04	104,79	753,24	151,57	61,18	3,22	199,75	281	0,05	0,00002	0,66	0,083	0,255	116,23	0,115	1,882				
Итого за день		33,61	41,79	220	1282,71	537,52	106,09	5,94	476,1	568,2	0,07	0,00073	1,43	0,619	0,483	251,53	2,455	16,705				

VII день

наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Пюре из молочной пшеницы с маслом сливочным	200/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	19,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15		302
Пюре сливочное с цельным пшеном	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Пюре пшеничное с маслом сливочным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Пюре пшеничное с маслом сливочным	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,9	пром
Итого за завтрак:	450	10,59	18,8	32,12	428,5	177,52	43,82	3,036	151,6	159,54		0,00351	0,49	0,477	0,234	90,9	0,314	0,506	
Обед:																			
Пюре из овощей с маслом сливочным	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,007	0,012	0,003	0,72		0,28	612
Пюре из овощей с маслом сливочным	250/10/30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
Пюре куриная с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146				0,016	0,2	64,8	2,2		436
Пюре гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	0,14	19,76			186
Пюре из изюма с маслом сливочным	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
Пюре пшеничное с маслом сливочным	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед	850	28,32	19,47	193,3	729,05	285,95	89,82	2,96	421,4	394,8	0,032	0,00352	0,484	0,124	0,478	290,58	2,2	10,262	
Итого за день		38,91	38,27	225,42	1157,55	463,47	133,64	5,996	573	554,34		0,0303	0,974	0,601	0,712	381,48	2,51	10,768	

VIII день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12				358
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04				685
Итого за завтрак:	450	14,4	6,8	50,2	327	296,6	13,5	2,65	72,53	143,9	0,017	0,005	0,11	0,012	0,56	188,6	1,31	5,8				
Обед:																						
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07				50
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,036	0,35	0,03	0,02	33		0,2				138
Рыба тушеная, в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,07	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5				374
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,02	0,0011	32,1		1,02				520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4				638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012				пром
Итого за обед	870	27,14	24,51	115,31	797,94	231,66	89,59	2,16	401,4	459,6	0,058	0,0308	1,1	0,199	0,1814	200,78	1,22	19,202				
Итого за день		41,54	31,31	165,51	1124,94	528,26	103,09	4,81	473,93	603,5	0,075	0,0358	1,21	0,211	0,7414	389,38	2,53	24,38				

IX день

Наименование люда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Саша молочная «дружба» с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,0	0,0075			0,006	пром
Итого за завтрак:	450	11,69	20,65	89,12	527,25	298,7	31,81	1,72	42,35	179,2	0,02	0,00071	0,77	0,492	0,3075	163,88	1,65	1,063	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром(п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	68,3	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140
Плов из мяса курицы	180	16,74	1,89	35,37	389,7	21,33		1,764						0,072	0,09			0,68	100
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	780	27,32	9,94	98,35	789,66	222,05	60,01	2,844	173,2	257,8	0036	000062	1,32	0192	01862	9,77	05	18,51	
Итого за день:		39,01	30,59	187,47	1316,91	520,75	91,82	4,56	315,55	437	0056	000133	2,09	0684	04937	173,65	2,15	19,58	

X день

Наименование продукта	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Пшеница геркулес	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,027		0,13	15,2	0,15				311	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15				96	
Хлеб с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3			0,04		685	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008				0,006		пром	
Итого за завтрак:	450	16,79	21,2	22,57	381,8	184,9	24,74	2,95	229,7	90,3	0,003	0,00011	0,081	0,52	0,628	315,6	4,15	0,346				
Обед:																						
Свекла свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02			0,28		129	
Суп овощной с говядиной	250/15	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5			135	
Куриное вареное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52					487	
Картофель отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02						54-1г-2020	
Хлеб пшеничный	200	0,2		92	370	0,18	2,88	0,08	10	12,2	5,2	0,001	6	0,03	0,03	0,025	0,1	1,6			291	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012		пром	
Итого за обед:	835	22,24	25,68	163,27	1020,75	207,8	70,18	3,71	385,5	251	5,202	0,00312	6,202	0,162	0,293	102,05	1,3	4,392	39,03		46,88	
Итого за день:		39,03	46,88	185,84	1402,55	392,7	94,92	6,66	614,5	341,3	5,21	0,00323	6,28	0,682	0,921	417,65	5,45	4,74				

**Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней
 Рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ Второтыретской ООШ МО «Заларинский район», в возрасте от 7 - 11
 лет в 2023 г.**

	И 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	% выполнения нормы
Завтрак												25% от суг. нормы	
Ккал	522,09	611,39	601,8	585,4	546,39	617,66	559,7	642,09	667,44	532	588	587,5	100,0
Обед:												35% от суг. нормы	
Ккал	778,6	925,33	799	820,5	877,85	783,63	780,8	849,73	779,58	830,7	823	822,5	100,0
ИТОГО												100% от суг. нормы	
Белки	37,13	49,25	35,91	44	56,27	36,73	45,53	49,53	48,85	41,55	44,5	77	57,8
Жиры	44,63	48,97	48,37	42,69	55,44	42,26	42,74	41,93	53,14	51,55	47,2	79	59,7
Углеводы	136,67	203,79	193	189,6	152,57	227	250,5	211,53	236,05	148,9	195,0	335	58,2
ккал	1300,7	1536,7	1401	1406	1424,2	1401,3	1341	1491,8	1447	1354	1410,28	2350	60,0

**Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей,
обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ МО «Заларинский район»,
в возрасте от 7 - 11 лет в 2023 г.**

	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	% выполнения нормы
Ca	502,23	725,97	445,49	510,18	726,31	561,05	614,67	613,66	736,9	555,55	608,2	1100	55,3
Mg	149	159	118	150	154	116	165	170	187	127	149	250	59,8
Fe	6,8	7,4	4,3	7,2	7,8	6,8	7,0	8,0	8,5	8,0	7,2	12,00	60,0
P	546	694	475	657	751	513	679	599	534	715	616	1100	56,0
K	525,01	559,03	575,14	492,72	640,25	602,99	723,59	900,88	689,05	461,55	617,0	1100	56,1
I	0,05001	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,116	0,009	0,058	0,1	58,1
Se	0,01853	0,02526	0,01	0,0167	0,01836	0,00173	0,01453	0,04293	0,00783	0,00333	0,016	0,03	53,1
F	1,637	1,505	2,508	1,8996	1,39	2,168	0,8584	2,428	2,638	0,3676	1,7	3	58,0
B1	0,6155	0,7568	0,691	0,27	0,52	0,658	0,637	0,7111	0,805	0,699	0,6	1,2	53,0
B2	0,415	1,3737	0,6497	0,53758	1,3185	0,4187	0,7555	0,8129	0,7777	0,9075	0,8	1,4	56,9
A	299,97	440,37	3323,71	484,74	595,16	269,18	408,63	474,38	414,55	464,82	418,5	700	59,8
D	4,444	4,55	2,742	7,714	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,0	10	50,1
C	39,831	23,196	38,336	44,653	21,766	39,663	30,83	44,336	29,973	46,80	35,9	60	59,9

**Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи,
по дням и в среднем за 10 дней Рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ
Второтыретская ООШ МО «Заларинский район», в возрасте от 7 - 11 лет в
2023 г.**

	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	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Белки	16,247	32,45	18,69	22,9	34,56	19,97	20,14	26,87	20,92	28,06	24,1		
Жиры	26,418	27,67	32,94	20,38	28,81	35,9	28,62	21,22	32,22	31,66	28,5		
углеводы	14,155	24,66	24,23	25,22	15,94	35,36	14,54	26,19	32,14	11,51	22,4		
Ккал	22,217	26,02	25,61	24,91	23,25	26,28	23,82	27,32	28,4	22,25	25,0	25	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Белки	31,974	31,51	27,95	34,25	38,52	27,73	38,99	37,45	42,52	25,9	33,7		
Жиры	30,076	34,32	28,29	33,66	41,37	17,59	25,48	31,86	36,05	33,59	31,2		
углеводы	26,642	36,17	33,36	31,38	29,6	29,49	60,24	36,96	38,32	32,95	35,5		
Ккал	33,132	39,38	34	34,92	37,36	33,35	33,23	36,16	33,17	35,35	35,0	35	100,0
ИТОГО												100% от сут. нормы	
Белки	48,2	64,0	46,6	57,1	73,1	47,7	59,1	64,3	63,4	54,0	57,8	100	57,8
Жиры	56,5	62,0	61,2	54,0	70,2	53,5	54,1	53,1	67,3	65,3	59,7	100	59,7
Углеводы	40,8	60,8	57,6	56,6	45,5	64,9	74,8	63,1	70,5	44,5	57,9	100	57,9
ккал	55,3	65,4	59,6	59,8	60,6	59,6	57,0	63,5	61,6	57,6	60,0	100	60,0

**Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по
Дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ
МО «Заларинский район», в возрасте от 7 - 11 лет в 2023 г.**

	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
Ca	45,657	65,997	40,499	46,38	66,028	59,1864	55,8791	55,78272	66,991	50,5045	55,3
Mg	59	64	47	60	62	46	66	68	75	51	59,8
Fe	57,0	61,8	36,2	60,0	64,9	56,3	58,6	66,9	71,2	66,8	60,0
P	50	63	43	60	68	47	62	54	49	65	56,0
K	47,728	50,821	52,285	44,792	58,205	54,81,73	65,7809	81,89818	62,641	41,9591	56,1
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	116	9	58,1
Se	61,767	84,2	33,433	55,767	61,2	5,76667	48,4333	13,1	143,1	11,1	64,8
F	54,567	50,167	83,6	63,32	46,333	72,2667	28,133	80,93333	87,933	12,2533	58,0
B1	51,292	63,067	57,583	22,5	43,333	54,8333	53,0833	59,25833	67,083	58,25	53,0
B2	29,643	98,121	46,407	38,393	94,179	29,9071	53,9643	58,06429	55,55	64,8214	56,9
A	42,853	62,91	47,53	69,249	85,023	38,4543	58,375	67,76857	59,221	66,4029	59,8
D	44,44	45,5	27,42	77,14	85,04	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,1
C	66,385	38,66	63,893	74,422	36,277	66,105	51,38	73,89	49,955	77,9933	59,9

Нормы питания по 10- дневному меню для детей, обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ МО «Заларинский район», в возрасте от 7 - 11 лет в 2023 г.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма г.	% выполнения от сточной нормы
Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48,0	80	60,0
Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	150	60,0
Мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8,9	15	59,3
Крупы бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26,9	45	59,8
Макаронный изделия										45	9,0	15	60,0
Картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
Овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158,5	166	171	165,5	167,8	280	59,9
Фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
Соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
Фрукты сухие		20		20			20	20			8,0	15	53,3
Мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41,8	70	59,7
Печень говяжья		180									18,0	30	60,0
Курица			15		80				20	80	19,5	35	55,7
Рыба			140	50				151			34,1	58	58,8
Молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179,6	300	59,9
Кисломол. подук	200		200		200		200				80,0	150	53,3
Творог 5%		140						140			28,0	50	56,0
Сыр	10		10			10	10		10	10	6,0	10	60,0
Сметана		25	10	10			10				5,5	10	55,0
Масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20,5	16	21	18	17,5	30	58,2
Масло растительное	6	5	15	10,5	8	5	7	6	13	11	8,7	15	57,7
Яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
Сахар	15,5	18,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	17,9	30	59,7
Конд изд без крема			30			30					6,0	10	60,0
Чай	1,5			1,5			1,5			1,5	0,6	1	60,0
Какао		3			3						0,6	1	60,0
Кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
Дрожжи		0,2		0,2		0,2		0,2		0,2	0,1	0,2	50,0
Крахмал				15							1,5	3	50,0
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	50,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0

**Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по
Дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ
МО «Заларинский район», в возрасте от 7 - 11 лет в 2023 г.**

	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 не менее
Завтрак	784	594	714	604	694	514	784	584	584	584	644	500
обед	864	909	1046	869	909	869	884	939	874	874	903,7	700