

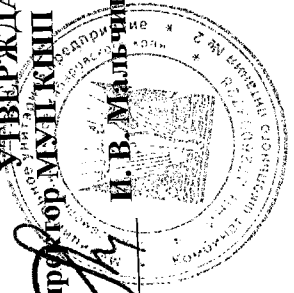
СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОУ СОШ № 14

Е. П. Самаркина



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУН КНП №2

И. В. Мальчикова



Примерное 10-дневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2025/2026

Меню составлено с учетом возрастных групп (7-11 лет), вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Соблюдается 2х кратный прием пищи (завтрак, обед).

Режим питания:

Завтрак – 9.15-10.00; обед 13.00-14.00.

В целях организации полноценного питания учащихся планируется включение в рацион продуктов обогащенных йодом- хлеб йодированный, соль обогащенная йодом; кисломолочные продукты с жизнеспособной микрофлорой; соков, обогащенных комплексами минеральных веществ и витаминов; проводиться «С» витаминизация третьих блюд.

Используемые нормативные документы:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013
- Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и Тутельян (Москва 2011 год).

[illegible]

**Примерное меню 2-х разового питания
возрастной категории 7-11 лет на 2025-2026 год**

тех.

карт	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1день (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
260	Каша Дружба	200	крупа рисовая	15	15	5.26	11.6	25.06	226
			крупа пшениная	11	11				
			молоко	102	102				
			вода	70	70				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	10	10				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
ва	Горячий бутерброд	70	хлеб (батон)	45	45	7.8	11.6	20.7	219.8
	с сыром		масло сливочное	8	8				
			сыр	20	20				
112	Фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						13.46	23.6	70.76	553.8
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
			или рисовая, пшено, геркулес	4	4				
			растительное масло	2	2				
			вода или бульон	140	140				
			куры I категории	16	10	2.9	2	0.07	30.35
600	Чахохбили	100	мясо птицы (филе)	105	98	11.3	11.2	3.4	160
Москва			лук репчатый	12.4	10				
			чеснок	2.7	2				
			мука пшеничная	3.2	3.2				
			масло растительное	1.6	1.6				
			томат	2.4	2.4				
			соль	1	1				

291	Макаронные изделия	150	макаронные изделия	51	51	5.6	0.6	29	144.9
	отварные		масса отварных изделий		144				
			масло сливочное	6	6				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						27.7	15.02	97.45	641.15
Всего в день:						41.16	38.62	168.21	1194.95
Первая неделя 2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
	Плов с мясом	200	Говядина	110	81	15.1	14.8	39.6	352
			или свинина	87	74				
			морковь	25	20				
			масло растительное	6	6				
			лук репчатый	10	8				
			крупа рисовая	54	54				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	Батер бат	65	Булочка сдобная	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			Масло сливочное	15	15	0	12	0	112
Всего на завтрак :						19.55	28.37	82.58	669.4
ОБЕД									
156	Салат "светофор"	60	помидор свежий	26.5	25	0.57	3.6	1.8	42.36
			огурец свежий	14.7	15				
			кукуруза консервированная	14	10				
			лук репчатый	9.4	8				
			масло растительное	3	3				
131	Свекольник со сметаной	200	свекла	64	51	2.17	4.45	17.02	132.2
			картофель	46	34				
			морковь	10	8				

			лук	10.8	9				
			растительное масло	4	4				
			сахар	2	2				
			томат-паста	2.6	2.6				
			сметана	10	10				
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бед	145	142	22.2	25.6	0.08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
423	Капуста тушеная	150	капуста белокачанная	197	157.5	5.55	5.4	5.85	94.5
			Масло растительное	7	7				
			морковь	7.5	6				
			лук репчатый	14.7	12				
			томат-пюре	12	12				
			мука пшеничная	1.8	1.8				
			сахар	4.5	4.5				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						38.09	40.25	89.05	878.56
Всего в день:						57.64	68.62	171.63	1547.96
Первая неделя 3 ДЕНЬ (СРЕДА)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80.1	79	11.5	10.94	17.6	215
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			масло растительное	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем/молочный соус	50	50				
264	Каша молочная пшеничная	200	молоко	100	100	5.81	8.87	26.66	209.55
			крупа пшеничная	40	40				
			вода	68	68				
			сахар	5	5				

			масло сливочное	5	5				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	131
Всего завтрак						21.06	21.26	85.16	615.55
ОБЕД									
50	Салат из свеклы отварной	60	свекла	72.6	57	0.9	3.3	5	53.4
			масло растительное	3	3				
62	Суп лапша по домашнему	200	Картофель	80	60	5.7	4.3	17.87	139.35
	с картофелем		морковь	10	8				
			лук репчатый	9.5	8				
			масло растительное	2	2				
			вода или бульон	152	152				
			лапша домашняя	8	8				
			мука	8.7	0,6 подпыл)				
			яйцо	2.50	2.5				
			вода	1.70	1.7				
			курица	16.00	10				
343	Рыба тушеная в томате	60/60	минтай	97	74.5	11.4	6.1	6.3	143
	с овощами		морковь	27	21				
			бульон или вода	21	21				
			лук	19	15				
			томат-пюре	8	8				
			сахар	2	2				
429	Картофельное пюре	150	картофель	169.5	126	3.15	6.6	16.3	138
			сливочное масло	6.7	6.7				
			молоко	24	22.5				
507	Компот из ягод	200	ягода	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						28.75	21.5	109.77	774.25

			Всего день			49.81	42.76	194.93	1389.8
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
390	"Ёжики" с соусом	70/30	Говядина (мясо котлетное)	61	44	9.5	15.3	11.4	221
	тефтели из говядины с рисом		вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				
			масса готового риса		17.5				
			лук репчатый	24.5	21				
			масло растительное	4	4				
			масса пассиров. лука		10.5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8.55	7.8	37.08	253
			сливочное масло	6.75	6.75				
			вода	102	102				
501	Кофейный напиток	200	кофейный напиток	5	5	3.2	2.7	15.9	79
			молоко	100	100				
			сахар	10	10				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.6	94
112	Фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						25.04	27.75	96.01	715.48
ОБЕД									
кон/от	Салат из морской капусты	60	капуста морская	30.6	48	1.56	1.86	2.88	37.8
			лук репчатый	7	4				
			морковь	7	5				
			соль	1	1				
			масло растительное	6	6				
153	Суп картофельный с рыбными	200	консервы рыбные	20	20	9.23	7.23	16.05	166
	консервами		картофель	74	56				
			морковь	16	12.8				
			лук	7.6	6				
			растительное масло	3	3				
			крупа рисовая	4	4				

367	Гуляш	70/50	свинина	121	103	20.6	19.6	4.2	297
			масло растительное	6.5	6.5				
			мука пшеничная	3.7	3.7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3.69	6	33.8	204.6
			Масло сливочное	6.7	6.7				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						42.68	35.69	125.23	1019.9
Всего в день:						67.72	63.44	221.24	1735.38
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
262	Каша манная молочная	200	молоко	106	106	6.2	7.46	30.8	215.4
			крупа манная	31	31				
			вода	70	70				
			масло сливочное	5	5				
			сахар	5	5				
422	Фриттата с ветчиной и сыром	100	яйцо	70	70	13.4	11.2	1.83	163.1
			молоко	20	20				
			ветчина куриная	10.1	10				
			сыр	5	5				
			масло сливочное	2	2				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.6	94
Всего на завтрак :						22.64	18.98	67.43	533.5
ОБЕД									
15	Салат из помидоров и огурцов	60	помидоры свежие	34	29	0.54	3.06	2.16	38.4
			огурцы свежие	26.4	21				
			лук репчатый	9	7				

			масло растительное	3	3				
144	Суп картофельный	200	картофель	66.5	50	2.3	4.25	15.1	118
404	с бобовыми		морковь	10	8				
			горох	16	16				
			или конс.горошек	30.8	20				
			лук	9.6	8				
			растительное масло	4	4				
			вода или бульон	130					
			куры I категории	16	10	2.9	2	0.07	30.35
399	Оладьи из печени	90	печень говяжья	86	72	15.6	10.5	10.6	199.8
	по-кунцевски		морковь	13.5	9.9				
			мука пшеничная	15.3	15.3				
			яйца	15.3	15.3				
			соль	1.1	1.1				
			масло растительное	9.6	9.6				
295	Сложный гарнир	150				5.7	0.7	29.04	145
429	Картофельное пюре	75	картофель	85	63	1.5	3	8.1	69
			сливочное масло	3	3				
			молоко	13	11				
423	Тушеная капуста	75	Капуста белокочанная	98	78.7	2.7	2.7	2.9	47.2
			Лук репчатый	7.35	6				
			Морковь	4	3				
			Томат	6	6				
			Мука пшеничная	1	1				
			Сахар	1	1				
			Масло растительное	3	3				
512	Компот из кураги	200	курога	20	37	0.3	0	20.1	81
			сахар	15	15				
			вода	202	202				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						38.64	27.21	129.27	933.25
Всего в день:						61.28	46.19	196.7	1466.75
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									

266	Каша молочная	200	молоко	118	118	7.16	9.4	28.8	228.4
	геркулесовая		хлопья Геркулес	30.8	30.8				
			вода	58	58				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
301	Омлет	100	яйцо	1шт 1/2	61	8.6	13.3	2.3	163
			молоко	38	38				
			масло сливочное	4	4				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
	Бутерброд (батон,масло)		батон	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			сливочное масло	10	10	0.05	8.25	0.08	74.8
Всего на завтрак :						19.56	32.4	72.08	658.2
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
134	Рассольник ленинградский	200	морковь	10	8	2.05	5.3	16.3	121.3
			картофель	80	60				
	с мясом или курицей		лук	4.8	4				
			крупа	4	4				
			соленый огурец	13.6	12				
			растительное масло	4	4				
			говядина (куры)	22 (16)	16(10)				
	Плов с мясом	200	Говядина	110	81	15.1	14.8	39.6	352
			или свинина	87	74				
			морковь	25	20				
			масло растительное	6	6				
			лук репчатый	10	8				
			крупа рисовая	54	54				
	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0.2	0.1	21.5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед :						25.05	21.32	120.88	779.2

Всего в день:						44.61	53.72	192.96	1437.4
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (ВТОРНИК)									
ЗАВТРАК									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
конт.	Гречка по купечески с курицей		крупа гречневая	48		11.3	11.8	26.7	266.7
отраб.			лук репчатый	48					
			морковь	41					
			томат	7					
			масло растительное	7					
			филе куриное	86					
			вода						
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	Булочка	50	Булочка сдобная	50	50	3.75	1.45	25.7	131
			масло сливочное	15	15	0	12	0	112
112	фрукт свежий	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						16.15	25.77	79.48	631.1
ОБЕД									
2	Салат витаминный	60	Капуста белокочанная	30	24	0.66	6.4	6.36	82.8
			яблоки свежие	17	12				
			морковь	19	16				
			масло растительное	5	5				
			лим.кислота	0.01	0.01				
			вода	3	3				
			сахар	3	3				
тгк5	Суп Кудрявый	200	картофель	112	89.6	7.2	6.6	18.5	168
			морковь	10	8				
			лук	9.5	8				
			масло растительное	2	2				
			яйца	1/3	16				
			соль	0.35	0.35				
			сметана	10	10				
			бульон или вода	144	144				
			куры I категории	16	10	2.9	2.04	0.07	30.4
372-R	Голубцы ленивые	90/30	говядина (котлетное мясо)	50.4	36				

			крупа рисовая	4.5	4.5				
			масса отварного риса		13				
			лук репчатый	6.5	5				
			масло растительное	2.7	2.7				
			капуста белокочанная	67.5	54				
			масса отварной капусты		50				
454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
291	Макаронные изделия	150	макаронные изделия	51	51	5.6	0.6	29	144.9
	отварные		масса отварных изделий		144				
			масло сливочное	6	6				
512	Компот из кураги	200	курога	20	37	0.3	0	20.1	81
			сахар	15	15				
			вода	202	202				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						24.11	17.87	117.56	733.08
Всего в день:						40.26	43.64	197.04	1364.18
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (СРЕДА)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80.1	79	11.5	10.94	17.6	215
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2.5	2.5				
			сметана	2.5	2.5				
			джем	50	50				
164	Суп молочный	200	молоко	140	140	4.82	5.1	16.5	131.8
165			гречневая	16	16				
			или макар.изделия	16	16				
			вода	60	60				
			сахар	1.6	1.6				
			масло сливочное	2	2				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				

111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3.75	1.45	25.7	131
Всего на завтрак :						20.07	17.49	75	537.8
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
62	Суп лапша по домашнему	200	Картофель	80	60	5.7	4.3	17.87	139.35
	с картофелем		морковь	10	8				
			лук репчатый	9.5	8				
			масло растительное	2	2				
			вода или бульон	152	152				
			лапша домашняя	8	8				
			мука	8.7	0,6 подпыл)				
			яйцо	2.50	2.5				
			вода	1.70	1.7				
			курица	16.00	10				
345	Фишбол	90/30	минтай	118	72	12.5	1.9	8.6	101.7
			хлеб пшеничный	17	17				
			лук репчатый	10	8				
			Масло растительное	7	7				
			мука пшеничная	3.7	3.7				
			молоко или вода	12	12				
			яйцо	5	5				
454		30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
429	Картофельное пюре	150	картофель	169.5	126	3.15	6.6	16.3	138
			сливочное масло	6.7	6.7				
			молоко	24	22.5				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						29.9	15.15	115.58	729.43
Всего в день:						49.97	32.64	190.58	1267.23
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									

293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бед	145	142	22.2	25.6	0.08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
381	Ризотто	150	крупа рисовая	42	42	3.8	6.06	33.6	204.3
			лук репчатый	11	9				
			кукуруза консервированная	3	2.2				
454			морковь	12.5	10				
			Масло растительное	12	13				
			соль	1	1				
493	Чай с медом	200	чай- заварка№ 492	50	50	0.1	0	16	63
			мед	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.6	94
112	Фрукт	100	яблоко	114	100	0.4	0.4	9.8	47
Всего на завтрак :						29.54	32.38	79.08	717.3
ОБЕД									
55	Салат из свеклы с сыром	60	свекла	69	50	1.68	7.26	4.26	88.8
			сыр	4.6	4				
			масло растительное	6	6				
128	Борщ с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	1.46	4	8.5	76
			капуста свежая	20	16				
			картофель	21.4	16				
			морковь	12.6	10				
			лук репчатый	12	10				
			Масло растительное	5	5				
			сахар	2	2				
			томат	6	6				
			бульон или вода	160	160				
			куры I категории	20	12.5	2.9	2.04	0.07	30.4
535	Котлеты домашние, соус	90/30	говядина	23,4	21				
			свинина	25	22.5				
			лук репчатый	25.2	21.6				
			хлеб пшеничный	18	18				
			вода	7.5	7.5				
			яйцо	4.5	4.5				
			соль	1	1				
			Масло растительное	3.6	3.6				

454	Соус томатный с овощами	30	соус	30	30	0.35	1.23	2.23	21.48
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8.55	7.8	37.08	253
			сливочное масло	6.75	6.75				
			вода	102	102				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45.4	40	0.5	0.2	23.1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.6	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						22.54	23.53	116.54	770.18
Всего в день:						52.08	55.91	195.62	1487.48
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
291	Макаронные изделия	150	макаронные изделия	51	51	5.6	0.6	29	144.9
	отварные		масса отварных изделий		144				
			масло сливочное	6	6				
404	Соус Болоньезе	120	говядина	96	86	15.2	17.4	2.3	227
			вода или бульон	19	19				
			лук репчатый	14.4	12				
			томат	10	10				
			масло растительное	3	3				
494	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15.2	61
			вода	150	150				
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	40	хлеб пшеничный	40	40	3.04	0.32	19.6	94
Всего на завтрак :						18.24	17.72	37.1	382
ОБЕД									
106	Овощи натуральные	60	помидоры свежие	64	60	0.6	0.12	2.28	14.4
			или огурцы свежие	63	60				
101	Суп картофельный с крупой	200	картофель	173	75	1.95	42.7	12.1	85.7
Москв	и курицей		морковь	10	8				
			лук репчатый	12	10				
			круп(перловая, овсянная, пшеничная	8	8				

			или рисовая, пшено, геркулес	4	4				
			растительное масло	2	2				
			вода или бульон	140	140				
			куры I категории	16	10	2.9	2	0.07	30.35
360	Мясо духовое	200	говядина (свинина)	135 (116)	100 (99,6)	18.1	18.8	14.5	302.1
			картофель	108	81				
			морковь	24	20				
			лук	17	14				
			растительное масло	6	6				
			мука пшеничная	2	2				
			томат пюре	8	8				
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30.5	0.5	0	27	110
			сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3.8	0.4	24.5	117.5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87
Всего на обед:						31.15	64.62	97.15	747.05
Всего в день:						49.39	82.34	134.25	1129.05

Пищевая ценность учебный год 2025-2026 возрастная группа 7-11 лет

	Наименование блюда	выход блюдов					энерг. ценность(ккал)	Витамины (мг)					
			пищевые ценности					В1	С	А	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)													
Всего на завтрак :			13.46	23.6	70.76	553.8	0.202	15.579	0.1007	214.15	62.7	2.17	
Всего на обед:			29.65	57.72	109.55	726.85	0.33	31	0.036	394.2	101.3	6.89	
Всего в день:			43.11	81.32	180.31	1280.65	0.532	46.579	0.1367	608.35	164	9.06	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)													
Всего на завтрак :			19.55	28.37	82.58	669.4	0.183	2.859	0.071	289.7	68.2	1.79	
Всего на обед:			38.09	40.25	89.05	878.56	0.412	40.74	0.098	437.8	135.9	7.73	
Всего в день:			57.64	68.62	171.63	1547.96	0.595	43.599	0.169	727.5	204.1	9.52	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)													
Всего на завтрак :			21.06	21.26	85.16	615.55	0.37	8.1	0.2	385.4	52.85	3.45	
Всего на обед:			28.75	21.5	109.77	774.25	0.388	30.268	0.032	406.25	143.07	7.5	
Всего в день:			49.81	42.76	194.93	1389.8	0.758	38.368	0.232	791.65	195.92	10.95	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)													
Всего на завтрак :			25.04	27.75	96.01	715.48	0.406	15.639	0.143	486.07	211.7	9.435	
Всего обед:			42.68	35.49	125.23	1019.9	0.67	36.4	0.053	516.7	141.2	36.16	
Всего в день:			67.72	63.24	221.24	1735.38	1.076	52.039	0.196	1002.77	352.9	45.595	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)													
Всего на завтрак :			22.64	18.98	67.43	533.5	0.41	0.71	0.204	448.2	193.8	7.84	
Всего на обед :			38.64	27.21	129.27	933.25	2.562	104.788	0.596	627.6	384.6	99.03	
Всего в день:			61.28	46.19	196.7	1466.75	2.972	105.498	0.8	1075.8	578.4	106.87	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)													
Всего на завтрак :			19.56	32.4	72.08	658.2	0.12	1.37	0.013	196.2	39.1	1.39	
Всего на обед:			25.05	21.32	120.88	779.2	0.364	46.91	0.098	439.9	143.25	7.53	
Всего в день:			44.61	53.72	192.96	1437.4	0.484	48.28	0.111	636.1	182.35	8.92	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)													
Всего на завтрак :			16.15	25.77	79.48	631.1	0.6	15.03	0.04	132.18	35.6	5.2	
Всего на обед:			24.11	17.87	117.56	733.08	0.392	25.5	0.064	417.85	111.54	6.055	
Всего в день:			40.26	43.64	197.04	1364.18	0.992	40.53	0.104	550.03	147.14	11.255	

Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)										
Всего на завтрак :	20.07	17.49	75	537.8	0.428	9.97	0.123	341.74	76.45	4.22
Всего на обед:	29.9	15.15	115.58	729.43	0.73	40.49	0.037	667.5	147.93	9.25
Всего в день:	49.97	32.64	190.58	1267.23	1.158	50.46	0.16	1009.24	224.38	13.47
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)										
Всего на завтрак :	29.54	32.38	79.08	717.3	0.428	9.97	0.123	341.74	76.45	4.22
Всего на обед:	22.54	23.53	116.54	770.18	0.73	40.49	0.037	667.5	147.93	9.25
Всего в день:	52.08	55.91	195.62	1487.48	1.158	50.46	0.16	1009.24	224.38	13.47
Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)										
Всего на завтрак :	18.24	17.72	37.1	382	0.29	2.71	0.103	475	82.9	4.35
Всего на обед:	31.15	64.62	97.15	747.05	0.882	27.788	0.069	403.3	105.97	10.28
Всего в день:	49.39	82.34	134.25	1129.05	1.172	30.498	0.172	878.3	188.87	14.63
Среднее за 10 дней	51.587	57.038	187.526	1410.588	1.0897	50.6311	0.22407	828.898	246.244	24.374

Ведомость контроля за рационом питания 2025-2026 год

Наименование продукта	норма в день	за 10 дней	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	среднее за 10 дней	отк в гр.
хлеб ржаной	48.0	480.0	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40.0	-8.0
хлеб пшенич.	90.0	900.0	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90.0	0.0
мука	9.0	90.0	8.2		2.5	23.3	76.5		3.7	2.5	5	59.5	181.2	18.1	9.1
крупа, бобовые	27.0	270.0	43	51	82		28	31	71		150	23	479	47.9	20.9
макаронные изд.	9.0	90.0				51		51		12			114	11.4	2.4
картофель	112.0	1120.0	108	194	30	70	151	30	67	76	112	134	972	97.2	-14.8
овощи	168.0	1680.0	244.5	204	200	212.5	164	199.1	171	231	122.6	204.6	1953.3	195.3	27.3
фрукты	100.0	1000.0	124	140	147	100	107	100	140	124	100	140	1222	122.2	22.2
сухофрукты	9.0	90.0		2		30	37	30	2		37		138	13.8	4.8
мясо	42.0	420.0	44	74		63	40		74	74	118	110	597	59.7	17.7
субпродукты	21.0	210.0				72							72	7.2	-13.8
куры Икатег.	21.0	210.0	18	142	18		18	59	12.5		18	12.5	298	29.8	8.8
рыба- филе	35.0	350.0			87	40			72				199	19.9	-15.1
молоко	150.0	1500.0	193	28	75		103	144	28	140	30	132	873	87.3	-62.7
творог	30.0	300.0			79					79			158	15.8	-14.2
сыр	6.0	60.0	14	15	15					21			65	6.5	0.5
сметана	6.0	60.0		12	2.5			9.1		2.5	10		36.1	3.6	-2.4
сливоч. масло	18.0	180.0	21.5	15.5	16	16.4	20	27.4	23	13.3	15	16	184.1	18.4	0.4
растит. масло	9.0	90.0	13	13.5	13	3	14	8	15	15	14	12	120.5	12.1	3.1
яйцо	28.0	280.0	40		7	23.3	8	62	12.5	7	20	3	182.8	18.3	-9.7
сахар	24.0	240.0	32.5	32.5	38	30	34.5	30	30	40	15	30	312.5	31.3	7.3
чай	0.24	2.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9	0.9	0.7
какао, кофейн	0.72	7.2										5	5	0.5	-0.2
соль	3.0	30.0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3.0	0.0