

**СОГЛАСОВАНО:**

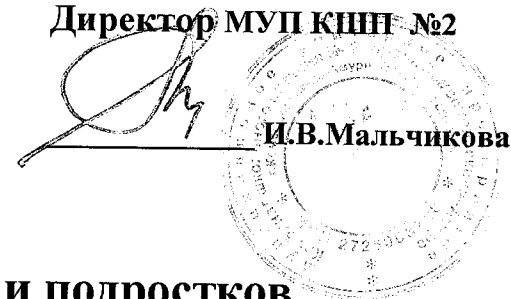
**И.о. директора МОУ СОШ № 14**



**Е. Ц. Самаркина**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МУП КШН №2**



**И.В.Мальчикова**

## **Примерное десятидневное меню для детей и подростков в образовательных учреждениях города 2025-2026 года**

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

### **Используемые нормативные документы:**

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации 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).

г. Комсомольск-на-Амуре



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

	Наименование блюда	выход блюд	пищевые ценности			энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)</b>														
Всего на завтрак :		13,56	23,6	71,56	555,8	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17	
Всего на обед:		35,88	29,62	116,23	879,65	0,33	31	0,036	9,77	120,25	394,2	101,3	6,89	
Всего в день:		49,44	53,22	187,79	1435,45	0,532	46,579	0,1367	13,349	217,77	608,35	164	9,06	
<b>Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)</b>														
Всего на завтрак :		22,45	27,37	82,78	666,4	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79	
Всего на обед:		38,09	40,05	92,95	905,56	0,412	40,74	0,098	50,01	142,8	437,8	135,9	7,73	
Всего в день:		60,54	67,42	175,73	1571,96	0,595	43,599	0,169	50,958	469,9	727,5	204,1	9,52	
<b>Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)</b>														
Всего на завтрак :		21,06	21,26	85,16	616,55	0,37	8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45	
Всего на обед:		32,79	27,05	125,87	891,65	0,388	30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,07	7,5	
Всего в день:		53,85	48,31	211,03	1508,2	0,758	38,368	0,232	9,689	443,23	791,65	195,92	10,95	
<b>Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)</b>														
Всего на завтрак :		25,04	27,75	96,01	715,48	0,406	15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435	
Всего на обед:		44,59	30,49	116,53	946,2	0,67	36,11	0,053	7,836	191,2	516,7	141,2	36,16	
Всего в день:		69,63	58,24	212,54	1661,68	1,076	51,749	0,196	10,415	338,9	1002,77	352,9	45,595	
<b>Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)</b>														
Всего на завтрак :		22,64	18,98	67,43	532,5	0,41	0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84	
Всего на обед :		28,45	18,12	110,95	749,25	2,562	104,208	0,596	23,769	818,9	627,6	384,6	99,03	
Всего в день:		51,09	37,1	178,38	1281,75	2,972	104,918	0,8	26,708	960	1075,8	578,4	106,87	
<b>Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)</b>														
Всего на завтрак :		19,56	32,4	72,08	658,2	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39	
Всего на обед:		25,05	21,32	120,88	779,2	0,364	46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,25	7,53	
Всего в день:		44,61	53,72	192,96	1437,4	0,484	48,28	0,111	8,929	410	636,1	182,35	8,92	
<b>Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)</b>														
Всего на завтрак :		19,15	16,77	79,48	553,1	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2	
Всего на обед:		31,76	25,34	121,16	845,58	0,392	25,5	0,064	6,52	134,75	417,85	111,54	6,055	
Всего в день:		50,91	42,11	200,64	1398,68	0,992	40,53	0,104	8,759	242,45	550,03	147,14	11,255	
<b>Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)</b>														

<b>Всего на завтрак :</b>	<i>20,07</i>	<i>17,49</i>	<i>75</i>	<i>537,8</i>	<i>0,428</i>	<i>9,97</i>	<i>0,123</i>	<i>2</i>	<i>265,1</i>	<i>341,74</i>	<i>76,45</i>	<i>4,22</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>31,03</i>	<i>26,13</i>	<i>95,99</i>	<i>740,45</i>	<i>0,73</i>	<i>40,49</i>	<i>0,037</i>	<i>4,13</i>	<i>158,75</i>	<i>667,5</i>	<i>147,93</i>	<i>9,25</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>51,1</i>	<i>43,62</i>	<i>170,99</i>	<i>1278,25</i>	<i>1,158</i>	<i>50,46</i>	<i>0,16</i>	<i>6,13</i>	<i>423,85</i>	<i>1009,24</i>	<i>224,38</i>	<i>13,47</i>
<b>Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)</b>												
<b>Всего на завтрак :</b>	<i>29,54</i>	<i>32,38</i>	<i>78,08</i>	<i>714,3</i>	<i>0,428</i>	<i>9,97</i>	<i>0,123</i>	<i>2</i>	<i>265,1</i>	<i>341,74</i>	<i>76,45</i>	<i>4,22</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>32,04</i>	<i>38,83</i>	<i>127,94</i>	<i>991,18</i>	<i>0,73</i>	<i>40,49</i>	<i>0,037</i>	<i>4,13</i>	<i>158,75</i>	<i>667,5</i>	<i>147,93</i>	<i>9,25</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>61,58</i>	<i>71,21</i>	<i>206,02</i>	<i>1705,48</i>	<i>1,158</i>	<i>50,46</i>	<i>0,16</i>	<i>6,13</i>	<i>423,85</i>	<i>1009,24</i>	<i>224,38</i>	<i>13,47</i>
<b>Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)</b>												
<b>Всего на завтрак :</b>	<i>23,84</i>	<i>18,32</i>	<i>66,1</i>	<i>526,9</i>	<i>0,29</i>	<i>2,71</i>	<i>0,103</i>	<i>1,789</i>	<i>379,9</i>	<i>475</i>	<i>82,9</i>	<i>4,35</i>
<b>Всего на обед:</b>	<i>32,33</i>	<i>20,25</i>	<i>108,38</i>	<i>750,83</i>	<i>0,882</i>	<i>27,788</i>	<i>0,069</i>	<i>5,65</i>	<i>124,28</i>	<i>403,3</i>	<i>105,97</i>	<i>10,28</i>
<b>Всего в день:</b>	<i>56,17</i>	<i>38,57</i>	<i>174,48</i>	<i>1277,73</i>	<i>1,172</i>	<i>30,498</i>	<i>0,172</i>	<i>7,439</i>	<i>504,18</i>	<i>878,3</i>	<i>188,87</i>	<i>14,63</i>
<b>Среднее за 10 дней</b>	<i>54,892</i>	<i>51,352</i>	<i>191,056</i>	<i>1455,66</i>	<i>1,0897</i>	<i>50,5441</i>	<i>0,22407</i>	<i>14,8506</i>	<i>443,413</i>	<i>828,898</i>	<i>246,244</i>	<i>24,374</i>