

СОГЛАСОВАННО:

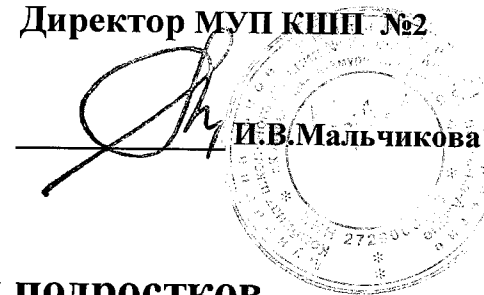
И.о. директора МОУ СОШ № 14



Е.В. Самаркина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП КШП №2



И.В. Мальчикова

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

Меню составлено с учетом возрастных групп (11лет и старше), 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 11-18 лет

	Наименование блюда	выход блюда	пищевые ценности			энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :		14,88	26,5	77,83	612,3	0,202	15,579	0,1007	3,579	97,52	214,15	62,7	2,17	
Всего на обед:		38,25	33,47	127,09	958,85	0,33	31	0,036	9,77	120,25	394,2	101,3	6,89	
Всего в день:		53,13	59,97	204,92	1571,15	0,532	46,579	0,1367	13,349	217,77	608,35	164	9,06	
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)														
Всего на завтрак :		27,15	32,07	92,68	771,4	0,183	2,859	0,071	0,948	327,1	289,7	68,2	1,79	
Всего на обед:		39,84	45,03	89,52	914,8	0,412	40,74	0,098	50,01	142,8	437,8	135,9	7,73	
Всего в день:		66,99	77,1	182,2	1686,2	0,595	43,599	0,169	50,958	469,9	727,5	204,1	9,52	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)														
Всего на завтрак :		23,36	23,45	88,68	659,55	0,37	8,1	0,2	1,589	317,7	385,4	52,85	3,45	
Всего на обед:		36,44	32,68	140,92	1019,87	0,388	30,268	0,032	8,1	125,53	406,25	143,07	7,5	
Всего в день:		59,8	56,13	229,6	1679,42	0,758	38,368	0,232	9,689	443,23	791,65	195,92	10,95	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (четверг)														
Всего на завтрак :		26,75	29,31	103,43	766,08	0,406	15,639	0,143	2,579	147,7	486,07	211,7	9,435	
Всего на обед:		46,75	38,85	124,25	1058,2	0,67	36,11	0,053	7,836	191,2	516,7	141,2	36,16	
Всего в день:		73,5	68,16	227,68	1824,28	1,076	51,749	0,196	10,415	338,9	1002,77	352,9	45,595	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (пятница)														
Всего на завтрак :		26,08	21,3	72,8	588,6	0,41	0,71	0,204	2,939	141,1	448,2	193,8	7,84	
Всего на обед :		30,51	20,52	118,68	811,69	2,562	104,208	0,596	23,769	818,9	627,6	384,6	99,03	
Всего в день:		56,59	41,82	191,48	1400,29	2,972	104,918	0,8	26,708	960	1075,8	578,4	106,87	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (понедельник)														
Всего на завтрак :		19,585	36,55	72,12	695,6	0,12	1,37	0,013	0,789	221,7	196,2	39,1	1,39	
Всего на обед:		28,75	25,02	130,78	867,2	0,364	46,91	0,098	8,14	188,3	439,9	143,25	7,53	
Всего в день:		48,335	61,57	202,9	1562,8	0,484	48,28	0,111	8,929	410	636,1	182,35	8,92	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)														
Всего на завтрак :		27,85	23,97	92,78	699,4	0,6	15,03	0,04	2,239	107,7	132,18	35,6	5,2	
Всего на обед:		33,87	20,05	124,04	823,48	0,392	25,5	0,064	6,52	134,75	417,85	111,54	6,055	
Всего в день:		61,72	44,02	216,82	1522,88	0,992	40,53	0,104	8,759	242,45	550,03	147,14	11,255	
Вторая недел 8 ДЕНЬ (среда)														

Всего на завтрак :	<i>22,37</i>	<i>19,68</i>	<i>78,52</i>	<i>580,8</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>
Всего на обед:	<i>36,73</i>	<i>32,04</i>	<i>103,09</i>	<i>840,07</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>
Всего в день:	<i>59,1</i>	<i>51,72</i>	<i>181,61</i>	<i>1420,87</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>
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)												
Всего на завтрак :	<i>31,06</i>	<i>33,67</i>	<i>89,8</i>	<i>778,66</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>
Всего на обед:	<i>38,74</i>	<i>46,27</i>	<i>153,27</i>	<i>1193,37</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>
Всего в день:	<i>69,8</i>	<i>79,94</i>	<i>243,07</i>	<i>1972,03</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>
Вторая недел 10 ДЕНЬ (пятница)												
Всего на завтрак :	<i>25,72</i>	<i>18,52</i>	<i>76,9</i>	<i>579,4</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>
Всего на обед:	<i>35,01</i>	<i>23,07</i>	<i>116,04</i>	<i>818,33</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>
Всего в день:	<i>60,73</i>	<i>41,59</i>	<i>192,94</i>	<i>1397,73</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>
Среднее за 10 дней	<i>60,9695</i>	<i>58,202</i>	<i>207,322</i>	<i>1603,77</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>