

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Урдомская средняя школа»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «УСШ»



В.А. Додонов

01.03.2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Сидорова А.А.



А.А. Сидорова

01.03.2024 г.

М.П.

Фактическое десятидневное меню

для обучающихся детей 7-11 лет с 6-ти часовым пребыванием в общеобразовательных учреждениях

Сезон: весенне-летний

Меню составлено на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г.

№32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3./2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Приложение N 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес блюда	Белки	Жиры		Углеводы	сб/р
<b>Неделя 1</b>							
<b>День1</b>							
<b>Завтрак</b>	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	11,3	51,7	2005 338
	Бутерброд с сыром 40/20	60	3,1	9,3	12,2	145,6	-2007 1
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,84	11,74	31,53	249,84	-2007 67
	Кофейный напиток на молоке	200	4,9	4,5	8	84	АКП ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,5	0,9	8,9	45,2	550 501
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>580</b>	<b>16,74</b>	<b>26,74</b>	<b>71,93</b>	<b>576,34</b>	<b>28,90%</b>
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные свежие (ассорти )	100	0,1	0,1	2,8	13,2	2005 71
		0	0	0	0	0	0 0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,2	4,6	13,92	120,88	2005 104
		0	0	0	0	0	0 0
	Рагу овощное с мясом	250	8	16	22,7	276	-2007 99
	Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122	2012 532
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	45	3,31	2	19,9	101,7	550 501
Хлеб ржаной	48	1,9	1,4	22,6	125,6	2012 122	
<b>Итого за обед (30-35%)</b>		<b>823</b>	<b>21,05</b>	<b>24,1</b>	<b>111,62</b>	<b>759,38</b>	<b>32,00%</b>
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117</b>	<b>705-822,5</b>	
<b>Итого:</b>							
<b>За день:</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>19,2</b>	<b>19,1</b>	<b>79,3</b>	<b>610,3</b>	
<b>Обед</b>		<b>823</b>	<b>21,05</b>	<b>24,1</b>	<b>111,62</b>	<b>759,38</b>	
<b>Итого</b>		<b>1478</b>	<b>40,25</b>	<b>43,2</b>	<b>190,92</b>	<b>1369,68</b>	
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>	

Приложение N 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		сб/р	№ Рец.
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Плоды и ягоды св. (бананы)	100	1,65	0,55	23,1	106	-2012	368
	Яйцо варёное	60	8,7	6,9	0,42	94,2	((2005))	424
	Запеканка из творога	150	5,1	7,1	8,75	123,3	2005	218
	Соус молочный сладкий	50	1,6	3,4	15,3	76	к/к	ТК
	Чай без сахара	200	0,3	0	0	1,7	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	3	1,8	17,8	90,4	550	501
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>590</b>	<b>20,35</b>	<b>19,75</b>	<b>65,37</b>	<b>491,6</b>	<b>23,80%</b>	
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с огурцами	60	0,48	3,8	2,8	61,2	2005	37
	Суп с пельменями (202/48)	250	2,7	4,1	20	114,9	2004	155
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	16,43	16,33	37,57	369	2012	351
	Компот из свежих яблок, с свежеморожеными ягодами без сахара	180	0	0	5,1	20	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	50	3,7	2,2	22,2	113	550	501
	Хлеб ржаной	23	0,92	0,69	10,58	60,2	2012	122
	Печенье	20	1,5	0,58	14,88	83,4	2012	604
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>833</b>	<b>25,73</b>	<b>27,7</b>	<b>113,13</b>	<b>821,7</b>	<b>34,90%</b>	
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,2</b>	<b>705-822,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								
<b>Завтрак</b>		<b>745</b>	<b>20,75</b>	<b>16,8</b>	<b>80,44</b>	<b>560,45</b>		
<b>Обед</b>		<b>833</b>	<b>25,73</b>	<b>27,7</b>	<b>113,13</b>	<b>821,7</b>		
<b>Итого</b>		<b>1578</b>	<b>46,48</b>	<b>44,5</b>	<b>193,57</b>	<b>1382,15</b>		
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:		
			Вес	Белки	Жиры		Углеводы	№ рец.	сб/рец.
<b>Неделя 1</b>			<b>блюда</b>						
<b>День 3</b>									
<b>Завтрак:</b>	Бутерброд с сыром	40/20	60	8,2	7,2	17,8	159,2	2005	1
	Каша рисовая молочная жидкая		200	4,25	6,16	52,5	189	2005	218
	Мандарин		100	5,5	1,3	9,3	73,9	2005	373
	Чай с сахаром		200	4,9	4,5	8	84	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта		30	2,2	1,3	13,3	67,8	550	501
	Напиток кисломолочный «Снежок» (2,5% жирности)		150 0	3,4 0	2,5 0	5,5 0	61 0	к/к 0	ТК 0
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>		<b>740</b>	<b>28,45</b>	<b>22,96</b>	<b>106,4</b>	<b>634,9</b>	<b>24,40%</b>	
<b>Норма</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком		60	0,6	2,4	2,5	48	2004	22
	Суп –пюре из капусты свежемороженой (в ассортименте) с гренками	(200/8)	208 0	2,5 0	3,1 0	35,9 0	182,3 0	2008 0	121 0
	Мясо отварное (говядина- в суп)		16	5,2	3,5	0	41	((2005))	532
	Суфле из отварной говядины, паровое		90	4,2	6	10,75	145	2012	397
	Соус томатный		45	2,3	2,3	6,5	45	((2005))	517
	Пюре картофельное.		150	3,6	6,7	12,5	145	((2005))	694
	Компот из смеси сухофруктов без сахара		180	0	0	8	32	-2005	241
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта		36	2,6	1,5	15,96	81,36	550	501
	Хлеб ржаной		48	1,9	1,4	22,6	125,6	2012	122
	Сок томатный		150	1,5	0,15	4,3	26,8	2012	532
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>		<b>983</b>	<b>24,4</b>	<b>27,05</b>	<b>119,01</b>	<b>872,06</b>	<b>37%</b>	
<b>Норма</b>			<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,</b>	<b>705-822,5</b>		
<b>Итого:</b>									
<b>За день:</b>									
<b>Завтрак</b>			652	21,82	21,12	83,35	573,56		
<b>Обед</b>			983	24,4	27,05	119,01	872,06		
<b>Итого</b>			<b>1635</b>	<b>46,22</b>	<b>48,17</b>	<b>202,36</b>	<b>1445,62</b>		
<b>Норма ( 55-60%)</b>			<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры		Углеводы	№ рец.
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>		<b>блюда</b>					
<b>Завтрак:</b>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,3	10	47	2005 338
	Омлет натуральный	150	13	13,74	10,3	192,5	((2005)) 438
	Овощи натуральные, свежие с маслом( 60/20)	80	0,68	12,09	2,28	121,5	2005 315
	Какао с молоком	200	2,9	3,09	15,55	101	АКП ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	2,2	1,3	13,3	67,8	550 501
	Печенье	60	3,9	1,44	40,68	250,2	
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>620</b>	<b>23,08</b>	<b>31,96</b>	<b>92,11</b>	<b>780</b>	<b>25%</b>
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные, свежие ( помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,9	2005 71
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной.	200	2,6	5,8	18,2	115,4	2007 32
	Мясо отварное (говядина) ( в суп)	24	6,4	4,2	0	62	((2005)) 532
	Оладьи из печени	100	10,7	6,14	15,5	193,7	2011 284
	Соус молочный	30	0,7	1,9	2,3	30	2012 446
	Каша вязкая рисовая	150	2,7	7,5	31,7	180,2	2005 303; 174
	Чай сладкий с лимоном. (180/6)	186	0,22	0	5,8	25	АКП ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	60	4,4	2,6	26,6	135,6	550 501
	Хлеб ржаной	31	1,2	1	14,26	81,2	2012 122
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>841</b>	<b>29,28</b>	<b>29,26</b>	<b>116,88</b>	<b>835</b>	<b>35,50%</b>
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117</b>	<b>705-822,5</b>	
<b>Итого:</b>							
<b>За день:</b>							
<b>Завтрак</b>		655	24,2	22,29	78,49	590,2	
<b>Обед</b>		841	29,28	29,26	116,88	835	
<b>Итого</b>		<b>1496</b>	<b>53,48</b>	<b>51,55</b>	<b>195,37</b>	<b>1425,2</b>	
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 5</b>		<b>блюда</b>						
<b>Завтрак:</b>	Апельсин свежий	100	1,2	0,4	8,1	43	-2012	368
	Макаронные изделия отварные, с маслом. 140/10	150	1,8	6,1	31,2	187	2010	336
	Котлеты из говядины	90	8,1	9,1	7,92	115,29	2004	451
	Хлеб ржаной	20	0,8	0,6	9,2	52,4	2012	122
	Чай с сахаром	200	1,62	1,4	20,3	95,2	АКП	ТТК
		0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>560</b>	<b>13,52</b>	<b>17,6</b>	<b>76,72</b>	<b>492,89</b>	<b>22,70%</b>	
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1,07	3,1	1,5	50	2007	22
	Суп рыбный	200	2,4	2,6	7,3	58,8	2007	41
	Котлеты, рубленые из птицы	90	7,07	8,48	18,7	177,47	2005	294
	Соус сметанный	50	1,5	6,3	1,4	76,7	2012	446
	Макаронные изделия отварные, с маслом.	150	5,6	4	39,4	155	2004	516; 332
	Компот из чернослива, без сахара	180	0,4	0,2	9,8	43,4	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	20	1,5	0,9	8,9	45,2	550	501
	Хлеб ржаной	48	1,9	1,4	22,6	125,6	2012	122
	Ватрушка с творогом	90	9,2	6,8	31,1	160,9	2012	622
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>888</b>	<b>29,87</b>	<b>30,8</b>	<b>130</b>	<b>860,7</b>		
<b>Норма</b>		<b>888</b>	<b>30,64</b>	<b>33,78</b>	<b>140,7</b>	<b>893,07</b>	<b>38%</b>	
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								
<b>Завтрак</b>		646	13,93	15,8	77,08	534,28		
<b>Обед</b>		888	30,64	33,78	140,7	893,07		
<b>Итого</b>		<b>1534</b>	<b>44,57</b>	<b>49,58</b>	<b>217,78</b>	<b>1427,35</b>		
<b>Норма (55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 1</b>		<b>блюда</b>						
<b>Завтрак:</b>	Фрукты свежие (груши)	100	0,6	0,45	15,5	70,5	2015	368
	Яйцо варёное	60	5,8	4,6	0,28	62,8	((2005))	424
	Каша пшеничная жидкая молочная	200	2,1	5,8	32,4	179,1	2005	174
	Чай с сахаром	200	1,62	1,4	20,3	95,2	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	3,7	2,2	22,2	113	550	501
	Йогурт молочный натуральный 2,5%	100	4,3	3,75	6,3	81	2004	698
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>690</b>	<b>18,12</b>	<b>18,2</b>	<b>96,98</b>	<b>601,6</b>	<b>27%</b>	
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	1,1	7	4,5	88,69	2007	20
	Свекольник.	0	0	0	0	0	0	0
	200	1,5	3,7	11,85	86,4	2001	55	
	Мясо отварное (говядина- в суп)	16	5,2	3,5	0	41	((2005))	532
	Тефтели мясные	160	8,7	5,4	16,2	151	2010	286
	Каша вязкая перловая	150	4,03	4,03	38,1	155,9	2005	303; 174
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	14	52,6	2012	517
	Хлеб ржаной	28	1,12	0,8	12,9	73,4	2012	122
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	60	4,4	2,6	26,6	135,6	550	501
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>914</b>	<b>26,05</b>	<b>27,03</b>	<b>112,35</b>	<b>784,59</b>	<b>33,30%</b>	
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,</b>	<b>705-822,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								
<b>Завтрак</b>		685	20,35	20,36	88,37	637,4		
<b>Обед</b>		914	26,05	27,03	112,35	784,59		
<b>Итог</b>		<b>1599</b>	<b>46,4</b>	<b>47,39</b>	<b>200,72</b>	<b>1421,99</b>		
<b>Норма</b>	<b>( 55-60%)</b>	<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:		
		Вес	Белки	Жиры			Углеводы	№ рец.
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 2</b>		<b>блюда</b>						
<b>Завтрак:</b>	Картофель отварной с зеленью и сл.маслом 130/10/10	150	2,85	6,64	15,84	159	2004	66
	Биточек куриный	90	12,6	7	15	214	2004	189
	Чай с сахаром	200	1,62	1,4	20,3	95,2	АКП	ТТК
	Хлеб ржаной	20	0,8	0,6	9,2	52,4	2012	122
	Огурец свежий нарезка	60	0,6	0,1	2,2	12	2004	5
	Яблоко свежее	100	1,4	0,3	17,1	76,5	2004	88
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>620</b>	<b>19,87</b>	<b>16,04</b>	<b>79,64</b>	<b>609,1</b>	<b>25%</b>	
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,42	1,8	1,26	22,8	2015	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	4,6	7	25,9	145	2015	106
	фрикадельками (200/50)	0	0	0	0	0	0	0
	Рвгу из птицы	240	12	15	15,8	249	2005	289
	Сок сливовый	180	0,54	0,18	27,4	122	2005	389
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	60	4,4	2,6	26,6	135,6	550	501
	Хлеб ржаной	48	1,9	1,4	22,6	125,6	2012	122
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>838</b>	<b>23,86</b>	<b>27,98</b>	<b>119,56</b>	<b>800</b>	<b>34%</b>	
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,7</b>	<b>705-822,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								
<b>Завтрак</b>		730	20,3	19,4	83,18	586,4		
<b>Обед</b>		838	23,86	27,98	119,56	800		
<b>Итог</b>		<b>1568</b>	<b>44,16</b>	<b>47,38</b>	<b>202,74</b>	<b>1386,4</b>		
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 3</b>		<b>блюда</b>						
<b>Завтрак:</b>	Флоды и ягоды св. (бананы)	100	1,2	0,4	20	91	-2012	368
	Запеканка творожная	150	9,8	14,8	68	118	2007	79
	Джем	30	0,6	0,6	12,1	41	2004	650
	Чай без сахара	200	0,3	0	0	1,7	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	3	1,8	17,8	90,4	550	501
	Компот из чёрной смородины	200	0,95	0	24,1	105		
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>710</b>	<b>15,85</b>	<b>17,6</b>	<b>142</b>	<b>447,1</b>		
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая	60	0,6	3,2	2,7	42,8	2007	4
	Щи	200	1,9	3	7,5	101,3	2004	123
	Сметана 15-ти% жирности	8	0,2	1,2	0,28	13	к/к	ТК
	Мясо отварное (говядина- в суп)	16	5,2	3,5	0	41	((2005))	532
	Суфле из печени	90	6,5	9,73	22	270,1	2011	321
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	39,4	202	-2004	195
	Компот из свежих яблок, без сахара.	200	0	0	5	20	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	15	1,1	0,65	6,65	33,9	550	501
	Хлеб ржаной	48	1,9	1,4	22,6	125,6	2012	122
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>787</b>	<b>22,74</b>	<b>29,64</b>	<b>106,13</b>	<b>849,7</b>	<b>33,50%</b>	
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,7</b>	<b>705-822,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								
<b>Завтрак</b>		680	19,07	19,3	104,25	587,72		
<b>Обед</b>		787	22,74	29,64	106,13	849,7		
<b>Итог</b>		<b>1467</b>	<b>41,81</b>	<b>48,94</b>	<b>210,38</b>	<b>1437,42</b>		
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества.				Энергетическая ценность	Источник:	
		Вес	Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 4</b>		<b>блюда</b>						
<b>Завтрак:</b>	Плоды и ягоды свежие (Яблоки).	100	0,4	0,3	101	47	2005	338
	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/10 60	2,8	8	11	122	2005	1
	Каша жидкая молочная «Дружба»	200	10,24	10,62	41,2	294	62	40
	Какао с молоком	180	2,9	3,09	15,5	101	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	2,2	1,3	13,3	67,8	550	501
	Компот из свежих фруктов	200	1,4	0,3	17,1	76,5	2004	88
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>670</b>	<b>19,54</b>	<b>23,31</b>	<b>98,1</b>	<b>661,3</b>	<b>24%</b>	
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Салат летний	100	0,4	2	8	51	2011	16
	Борщ	200	3,8	2,9	4,3	57,7	2004	109
	Сметана 15-ти% жирности	8	0,2	1,2	0,28	13	к/к	ТК
	Мясо отварное (говядина- в суп)	16	5,2	3,5	0	41	((2005))	532
	Треска запечённая	160	10,9	13,5	26,4	239,4	АКП	ТТК
	Картофель отварной, с луком	150	3	1,3	16,8	123	2005	126
	Компот сладкий, из кураги	180	0	0	18,8	79	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	30	2,2	1,3	13,3	67,8	550	501
	Хлеб ржаной	48	1,9	1,4	22,6	125,6	2012	122
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	0,56	0,66	15,5	70,8	2012	602
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>912</b>	<b>28,16</b>	<b>27,76</b>	<b>125,98</b>	<b>868,3</b>	<b>36,90%</b>	
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,705</b>	<b>822,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								18,94
<b>Завтрак</b>		530	18,94	20,59	80,93	564,5		28,16
<b>Обед</b>		912	28,16	27,76	125,98	868,3		47,1
<b>Итог</b>		<b>1442</b>	<b>47,1</b>	<b>48,35</b>	<b>206,91</b>	<b>1432,8</b>		
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность	Источник:	
			Белки	Жиры	Углеводы		№ рец.	сб/рец.
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4	39,4	155	516	332
	Гуляш куриный в сметанном соусе	50/50 100	13,67	9,82	7,35	174,52	АКП	ТТК
	Хлеб ржаной	20	0,8	0,6	9,2	52,4	2012	122
	Чай с сахаром	200	4,9	4,5	8	84	АКП	ТТК
	Апельсин	100	1,2	0,4	8,1	43		
<b>Итого за завтрак :</b>	<b>25%</b>	<b>570</b>	<b>26,17</b>	<b>19,32</b>	<b>72,05</b>	<b>508,92</b>	<b>25,50%</b>	
<b>Норма</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед:</b>	Огурцы свежие	60	0,48	0,03	1,5	8,4	1240	70
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,8	2,9	4,3	57,7	((2005))	206
	Мясо отварное (говядина- в суп)	14	3,6	2,4	0	35	((2005))	532
	Сердце в соусе	100	12,9	9	4,4	151	2005	262
	Цветная капуста( св/мор.), отварная, с маслом	150	3	3,9	40,5	203,1	2005	315
	Кисель из кураги	180	1,62	1,4	4	32	АКП	ТТК
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	51	3,8	2,3	22,6	115,26	550	501
	Хлеб ржаной	28	1,12	0,8	12,9	73,4	2012	122
	Йогурт с фруктовым наполнителем	100	3	2,5	15,5	95	к/к	ТК
	(ложковый,2,5% ж.)	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>(30-35%)</b>	<b>883</b>	<b>33,32</b>	<b>25,23</b>	<b>105,7</b>	<b>770,86</b>	<b>32,80%</b>	
<b>Норма</b>		<b>700</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,</b>	<b>705-822,5</b>		
<b>Итого:</b>								
<b>За день:</b>								
<b>Завтрак</b>		821	18,21	19,68	83,5	600,6		
<b>Обед</b>		883	33,32	25,23	105,7	770,86		
<b>Итог</b>		<b>1704</b>	<b>51,53</b>	<b>44,91</b>	<b>189,2</b>	<b>1371,46</b>		
<b>Норма ( 55-60%)</b>		<b>1300</b>	<b>42,4 -46,2</b>	<b>43,5-47,4</b>	<b>184,3-201</b>	<b>1293-1410</b>		

Приложение N 7  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Таблица 2

Среднесуточные наборы пищевой продукции  
для организации  
питания детей от 7 до 11 лет  
(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Возраст : 7-11 лет.	60%	100%											Норма	Итог		
			60%	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	По факту ( за 10 д)	Всего: (%)	
Хлеб ржаной	80	<b>48</b>	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	480	100
Хлеб пшеничный	150	<b>90</b>	90	92,5	90	88	90,4	102,4	90	88,5	90	79	900,8	900	100	
Мука пшеничная	15	<b>9</b>	5,7	4	11,7	1,6	63,6	1	1,4	1	0	0	90	90	100	
Крупы, бобовые	45	<b>27</b>	17	9,8	15	39	19,3	33	37,7	10,5	48	16,24	272,54	270	100,9	
Макаронные изделия	15	<b>9</b>	0	0	0	0	52,5	0	0	41,9	0	0	94,4	90	104,8	
Картофель	187	<b>112,2</b>	141	205,3	128,25	56	68,7	164,4	189,7	0	162,4	60	1175,75	1122	104,7	
Овощи свежие, зелень, томат	280	<b>168</b>	218,9	52,42	82,1	184,9	63	183,2	130,2	174,5	318,7	381,6	1789,52	1680	106	
Фрукты (плоды) свежие	185	<b>111</b>	110	177,5	53,5	106	100	100	150	161,3	90	63,4	1111,7	1110	100,1	
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	<b>9</b>	0	0	22,5	0	28,8	0	0	0	20	20	91,3	90	101,4	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	<b>120</b>	180	150	150	0	150	0	180	190	0	200	1200	1200	100	
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	70	<b>42</b>	71,7	0	99	38,64	0	76,8	0	25,8	25,8	97	434,74	420	103,5	
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	35	<b>21</b>	0	0	0	0	63	66,7	98,4	0	0	0	228,1	210	108,6	
Рыба-филе в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	<b>34,8</b>	0	132,5	0	0	41	0	47	0	128	0	348,5	348	100,1	
Субпродукты ( печень,сердце, язык)	30	<b>18</b>	0	0	0	56,3	0	0	0	67,5	0	81,2	205	180	113,8	
Молоко ( 2,5%, 3,2%)	300	<b>180</b>	351	29,4	343,5	228	134,1	39	265,7	128	210,7	74	1803,4	1800	100	
Кисломолочные продукты	150	<b>90</b>	125	50	150	125	0	100	150	0	100	100	900	900	100	
Творог ( не более 9%)	50	<b>30</b>	0	102,9	43,4	0	32,9	0	0	61,92	0	59	300,12	300	100	
Сыр	10	<b>6</b>	17	0	9	0	13	0	0	10	0	11	60	60	100	
Сметана ( не более 15%)	10	<b>6</b>	0	0	0	8	15,1	9,5	0	8	8	12,5	61,1	60	101,6	
Масло сливочное	30	<b>18</b>	18,9	13,3	35	16,1	14,3	25	9	9,9	23	15,5	180	180	100	
Масло растительное	15	<b>9</b>	7	3	3	0	14	12	9	6,6	22	13,4	90	90	100	
Яйцо диетическое	40	<b>24</b>	3	54	22,3	88	5,6	0	43	16,5	0	7,4	239,8	240	100	
Сахар***	30	<b>18</b>	15	14	19,3	9,5	13,7	27	30	15,5	17,4	24,4	185,8	180	103	
Кондитерские изделия	10	<b>6</b>	0	20	0	0	0	20	0	0	20	0	60	60	100	
Чай	1	<b>0,6</b>	0	1	0,6	0,6	0,6	0,8	0,6	0,6	0,6	0,6	6	6	100	
Какао	1	<b>0,6</b>	0	0	0	3	0	0	0	0	3	0	6	6	100	
Кофейный напиток	2	<b>1,2</b>	6	0	0	0	0	0	6	0	0	0	12	12	100	
Дрожжи хлебопекарные	0,2	<b>0,12</b>	0	0	0	0	1,2	0	0	0	0	0	1,2	1,2	100	
Соль поваренная пищевая	3	<b>1,8</b>	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18	18	100	
Йодированная	0	<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Крахмал	3	<b>1,8</b>	0	0	1,3	0	0	6,7	0	4	0	6	18	18	100	
Специи	2	<b>1,2</b>	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	12	100	
			<b>1 День</b>	<b>2 День</b>	<b>3 День</b>	<b>4 День</b>	<b>5 День</b>	<b>6 День</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>	<b>По факту ( за 10 д)</b>	<b>Итог</b>		
													<b>Всего: (%)</b>	<b>(%)</b>		
													<b>По факту ( за 10 д)</b>	<b>60%</b>		