

Комитет по образованию администрации Зиминского района

Пищеблоки работающие на п/фабрикатах

УТВЕРЖДАЮ:

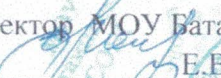
Председатель Комитета
по образованию администрации
Зиминского района

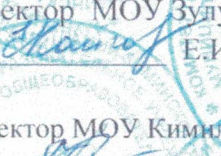

С.А. Костикова
"31" августа 2021г



Перспективное десятидневное меню для питания школьников
Зиминского района в возрасте от 12 до 18 лет (двухразовое питание) на 2021-2022 учебный год

УТВЕРЖДАЮ:


Директор МОУ Батаминская СОШ
Е.В. Лашук


Директор МОУ Зулумайская СОШ
Е.И. Кайгародова



Директор МОУ Кимильтейская СОШ
С.В. Клейнкова



Директор МОУ Масляногорская СОШ
Н.Н. Корнилова

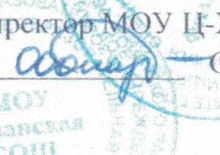

Директор МОУ Новолетниковская СОШ
О.А. Соснова


Директор МОУ Покровская СОШ
Л.В. Потыльцева


Директор МОУ Самарская СОШ
Е.А. Толстова


Директор МОУ Ухтуйская СОШ
Н.С. Инжеваткина


Директор МОУ Филипповская СОШ
Т.А. Пивоварова


Директор МОУ Ц-Хазанская СОШ
О.О. Опарина



Выполнено:

Технолог по питанию Комитета
по образованию администрации ЗГМО


Н.Н. Михайлик

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины								
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная "Дружба" с маслом маслом	250/10	6,8	8,25	53,75	312,75	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017		311	
Яйцо вареное	1шт/40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	75	5			337	
Сыр порционный "Российский"	30	6,96	8,85		109,2	264	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,,9	0,0144		54-1з-2020	
Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116		686	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33		
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012		
Итого за завтрак:	720	26,95	25,63	107,08	706,05	563,3	80,11	3,11	406	285	0,031	0,01682	1,02	0,4	0,245	173	5,3	33,171			
Обед:																					
Икра морковная	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05		78	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	119	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22		110	
Печень (говяжья) по-строгановски (п/ф высокой степени готовности)	75/50	7	14	6,6	332,7	67,8	11,4	3,9	33,9	80	0,005	0,0001	0,99	0,1	0,6	250	0,6			431	
Картофельное пюре	180	3,1	6	39,7	145,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02		520	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002				10	707	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01				0,016		
Итого за обед :	965	25,72	30,55	122,25	970,04	288,6	100,98	7,18	356	488	0,0409	0,00116	1,18	0,56	0,6312	302	0,8	11,318			
Итого за день:		52,67	56,18	229,33	1676,1	821,9	181,1	10,3	762	772	0,0719	0,018	2,2	0,96	0,8762	475	6,1	44,489			

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						№ рец		
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C			
(в граммах)																					
Завтрак:																					
Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	200/40	16	12,86	38,6	340,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366		
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10			
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642		
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012			
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012			
Итого за завтрак:	630	29,07	21,45	92,05	713,2	508,4	102,3	3,65	412,9	324,4	0,032	0,0204	1,274	0,451	0,745	131,2	3,8	11,43			
Обед:																					
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96				0,0011	0,0003	1,14		5,11	54-133-2020		
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф выс.ст.гот.)	250/25	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,02	3,3	139		
Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,007	0,0002	0,7	0,07	0,125	125	1,22	11,5	374		
Рис отварной	180	0,72	6,48	43,7	250,4	7,2	3,8	0,02	2,3	0,9						30			302		
Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	6,6	631		
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012			
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016			
Итого за обед:	995	24,01	30,2	148,66	889,36	210,54	74,01	4,07	312,7	416,9	0,009	0,0002	0,772	0,482	0,158	299,6	2,5	26,54			
Итого за день:		53,08	51,65	240,71	1602,6	718,94	176,31	7,72	725,6	741,3	0,041	0,0206	2,046	0,933	0,903	430,8	6,3	37,97			

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рецеп	
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D		C
Завтрак:																			
Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом(п/ф высокой степени готовности)	100/10	6,8	7	10,1	158,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6	463
Каша пшеничная	180	3,2	0,7	31,8	161,82	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15				302
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	
Биоогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	698
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
Итого за завтрак:	880	23,77	19,24	129,95	667,92	616,2	94,9	3,98	208	399,2	0,061	0,004	0,625	0,495	0,785	161,6	2,2	24,56	
Обед:																			
Огурец свежий с раст. маслом	100		2,4	6,84	56	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58			0,33		0,03	24,7		0,2	54-5з-2020
Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,5	11,93	151,8	37,75	18,75	0,85	122	41,5	0,04	0,03	0,8	0,013	0,011	110	1,6	0,12	54-5с-2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50	10,1	14,3	1,9	160,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091		2,4	1,23	437
Макаронные изделия отварные	180	1,2	8,3	31,7	225,3	21,6	21,6	0,11	59,9	39,6					0,04	125		2,4	54-1г-2020
Сок апельсиновый	200	0,4	0,2	26,4	120	36	12	0,06	26	108				0,04	0,04	26		10	707
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	
Итого за обед:	930	28,75	36,7	118,87	909,4	234	98,97	4,4	472,4	364,7	0,0446	0,03	1,73	0,504	0,237	285,7	4	13,98	
Итого за день:		52,52	55,94	248,82	1577,3	750,2	193,9	8,38	680,4	763,9	0,1056	0,034	2,355	0,999	1,022	447,3	6,2	38,54	

IV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины								
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	11,6	1,45	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	100	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66			2,03	54-20з-2020
Рыба припущенная	100	10,9	7,6	0,3	164,6	28,87	15,29	0,6	73,9	20,4	0,066	0,02	1,53	0,011	0,015	40	1,45			373
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8			20	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3			0,04	685
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012	
Итого за завтрак:	750	35,91	32,27	63,44	660,6	317,5	80,44	4,43	311	305,1	0,069	0,0206	1,741	0,02	0,73	350	5,45	22,39		
Обед:																				
Суп овощной с фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5			0,7	54-5с-2020
Капуста, тушеная с куриным филе (п/ф выс.ст.гот.)	150/75	10,3	6,7	13,8	282	185,3	63,2	1,36	113,8	191,3	0,0007	0,0008	0,05	0,011	0,018	83,2			10,8	440
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
Вафли (пром.произв.)	40	1,2	8,3	21,87	216,8	3,2	2,4	0,24	16,8	19,2				0,02	0,008	2,8				
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01				0,016	
Итого за обед:	815	25,17	25,5	112,27	931,6	376,5	94,7	5,16	316,9	373,8	0,0007	0,0008	0,07	0,454	0,081	128,5	0	21,93		
Итого за день:		61,08	57,77	175,71	1592	694	175,1	9,59	627,9	678,8	0,0697	0,0214	1,811	0,474	0,811	478,5	5,45	44,32		

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Биточки из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100/10	14,6	6,8	3,1	129,6	36,09	7,74	0,98	41,2	33,6	0,0012	0,01	0,074	0,009	0,0146	29,6	1,81	0,73	451
Капуста тушеная	180	4,2	10,4	17,6	154,7	110,7	21,7	0,6	89,1	35,6	0,006	0,0001	0,54	0,09	400		3,15	534	
Компот из кураги	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4		0,86	638
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		2E-05	0,24	0,015				0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
Итого за завтрак:	680	27,37	21,29	84,55	573	331,8	99,2	5,48	267,4	298,3	0,009	0,014	1,449	0,011	0,192	559	1,81	14,76	
Обед:																			
Огурец свежий долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33	0,03	24,7			0,2	54-23-2020
Рассольник по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/25/5	6,25	13	15,75	184	62,07	6,22	1,6	133	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132
Жаркое по-домашнему с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	13	8	52,2	276	102	14	1,8	88	146			0,016	0,2	20	2,2		436	
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80			0,02	0,04	16		14,8	707	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		2E-05	0,24	0,015				0,012	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	
Итого за обед:	880	27,47	27,8	135,05	846,6	426,8	74,02	5,7	403,8	402,8	0,006	0,014	0,96	0,453	0,415	199	2,205	15,88	
Итого за день:		54,84	49,09	219,6	1419,6	758,7	173,2	11,18	671,2	701,1	0,015	0,028	2,409	0,464	0,607	758	4,015	30,64	

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины								
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15				54-1к-2020
Сыр "Голландский" порционный	30	6,96	8,85		109,2	264	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014			54-13-2020
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15			
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04			689
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012		
Итого за завтрак:	680	24,23	25,84	89,05	706,3	695,6	85,98	2,606	318,7	210	0,016	0,00702	0,455	0,458	0,481	105,2	4,15	16,08			
Обед:																					
Помидор свежий долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14			5,11		54-3з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/9/5	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2			124
Рыба, припущенная в молоке	120	13,1	8,3	4,56	153,96	31	12,9	0,6	121,5	26,4	0,009	0,05	0,6	0,06	0,1	32,8	4,45	0,03			373
Картофель тушеный с овощами	180	2,1	8,82	15,3	146,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,0045		1,1		0,08	161,3			1,75		216
Сок персиковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104				0,04	0,08	100			19		707
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01				0,016		
Итого за обед:	964	26,89	27,76	103,35	792	179,2	91,9	4,86	400,1	507,6	0,0185	0,0500	2,02	0,513	0,3253	309	4,465	26,12			
Итого за день:		51,12	53,6	192,4	1498	824,8	177,88	7,466	718,8	717,6	0,0345	0,05704	2,475	0,971	0,8063	414,2	8,615	42,2			

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	11,6	1,45	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340
Зеленый горошек (пром.произв.)	40	1,76	0,12	4,56	22,43	7,65	2,1	0,25	14,11	4,51			0,063		0,033	34,44		1,35	54-203- 2020
Сыр "Российский" порционный	30	6,96	8,85		109,2	264	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014	54-13- 2020
Чай 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
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012
Итого за завтрак:	620	31,79	34,46	55,16	635,63	590,4	80,8	4,35	475,1	337,6	0,008	0,0037	0,174	0,096	0,723	358,6	5,914	35,19	
Обед:																			
Кукуруза порционная (пром.произв.)	100	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-213- 2020
Суп картофельный с рисом и сайрой	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,02	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	10,6	8	80,4	306	34	14	2,4	68	154				0,014	0,18	24			438
Компот из кураги и чернослива	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		0,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01				0,016
Итого за обед:	875	26,34	15,24	160,47	846,35	210,2	88,3	5,11	254,6	354,1	0,002	0,0203	1,381	0,472	0,248	68,2	0	1,508	
Итого за день:		58,13	49,7	215,63	1482	800,6	169,1	9,46	729,7	691,7	0,01	0,024	1,555	0,568	0,971	426,8	5,914	36,7	

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
						(в граммах)													
Завтрак:																			
Плов из говядины (п/ф высокой степени готовности)	150/50	14,96	16,55	19,8	290,38	65	38	2,8	124	144	0,028	0,0005		0,112	0,2	72	1,81	1,02	443
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	
Кисель из п/я конц	200			46	82									0,48	0,36	0,8	4,9	648	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
Итого за завтрак:	590	22,33	20,64	114,45	594,08	188	83,6	6,01	149,9	226,3	0,03	0,00452	0,095	0,512	0,725	77,36	2,61	15,94	
Обед:																			
Огурец свежий долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-23-2020
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,15	8,45	0,32	173,8	75,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	134
Котлета куриная с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	120/10	13,1	16,9	9	249,96	96,2	11,4	1,8	52,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	27,2	2,3	0,8	498
Картофельное пюре	180	3,1	6	39,7	145,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,001	32,1		1,02	520
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	91	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	707
Печенье сливочное (пром. произв.)	35	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55	0,89	48,3	49,7				0,02	0,08	1,75			
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	
Итого за обед:	960	31,53	40,25	149,56	1084,9	387	105,2	5,31	537,8	398,1	0,068	0,02042	1,681	0,612	0,237	94,84	2,8	18,8	
Итого за день:		53,86	60,89	264,01	1679	575	188,8	11,32	687,7	624,4	0,098	0,02494	1,776	1,124	0,962	172,2	5,41	34,74	

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Творожный пудинг с яблоком и джемом (пром.произв.)	200/40	14,2	16,8	43,7	300,9	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	54-4г-2020
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Биоогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	698
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
Итого за завтрак:	830	31,07	29,14	113,65	682,3	719	113,6	4,81	424,7	206	0,063	0,0084	1,475	0,507	1,015	258,6	3,11	16,72	
Обед:																			
Помидор свежий долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	54-3з-2020
Свекольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	138	29,2	8,22	0,05	115,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
Шницель печеночный (говяжья)(п/ф выс.ст.гот.) С маслом сливочным	120/10	11,04	9,24	12,36	193,2	96,2	11,4	2,8	52,92	28,2	0,003	0,05	0,9	0,06	0,02	27,24	2,92	0,8	451
Овощное рагу	180	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	77
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			14	707
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01			0,016	
Итого за обед:	970	26,58	29,15	138,6	840,26	270	58,4	5,95	417,5	533,9	0,012	0,0515	1,067	0,49	0,241	384,9	2,92	23,6	
Итого за день:		57,65	58,29	252,25	1522,6	728	172	10,76	842,2	739,9	0,075	0,0599	2,542	0,997	1,256	643,5	6,03	40,32	

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины							
	(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ пер
Завтрак:																			
Бедро куриное отварное с маслом сливочным (п/ф выс.ст.гот.)	120/10	6,15	18,24	0,97	144	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6			0,02	0,15				487	
Макаронные изделия отварные	180	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45				0,02				54-1г-2020	
Ватрушка с творогом	100	2,5	10	34	210	75	6	0,8	112	96			0,08	0,14	32	1,89			
Напиток лимонный	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24		0,72	0,002	0,002	0,2		2,92	699	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
Итого за завтрак:	770	15,88	31,5	109,27	854,5	228,1	66,58	5,13	166	412	0	0,0005	0,75	0,39	0,36	40,2	1,89	22,9	
Обед:																			
Кукуруза порционная (пром.произв.)	100	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-213-
Суп овощной с куриным бедром (п/ф выс.ст.гот.) и сметаной	250/40/5	4,25	4	10,5	91,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	5	135
Котлета из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100/10	9,6	6,8	3,1	129,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,0012	0,01	0,074	0,009	0,015	9,6	2,6	0,73	451
Каша гречневая	180	5,5	8,3	37,1	286,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,005	0,6	0,01	0,14	32,94			186
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		0,24	0,015				0,012
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	14	103,6	29,2	16	1,13	50	66,4			0,02	0,17	0,01				0,016
Итого за обед:	825	29,09	23,34	126,52	849,55	281	106,5	5,9	516	342	0,033	0,0173	0,9	0,47	0,28	304	3,8	17	
Итого за день:		44,97	54,84	235,79.	1704,05	509,1	173,1	11	682	754	0,033	0,0178	1,65	0,86	0,64	344	5,69	40	

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг

	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
Завтрак												20-25% от суг. нормы
Белки:	26,95	29,07	23,77	35,91	27,37	24,23	31,79	22,33	31,07	15,88	26,8	
Жиры	25,63	21,45	19,24	32,27	21,29	25,84	34,46	20,64	29,14	31,5	26,1	
Углеводы	107,08	92,05	130	63,44	84,55	89,05	55,16	114,45	113,65	109,3	95,9	
Ккал	706,05	713,2	668	660,6	573	706,3	635,6	594,08	682,3	854,5	679,4	544-680
Обед:												30-35% от суг. нормы
Белки	25,72	24,01	28,75	25,17	27,47	26,89	26,34	31,53	26,58	29,09	27,2	
Жиры	30,55	30,2	36,7	25,5	27,8	27,76	15,24	40,25	29,15	23,34	28,6	
Углеводы	122,25	148,66	118,9	112,3	135,05	103,35	160,5	149,56	138,6	126,5	131,6	
Ккал	970,04	889,36	909,4	931,6	846,6	792,02	846,4	1084,9	840,26	849,6	896,0	816-952
ИТОГО:												50-60% от суг. нормы
Белки	52,67	53,08	52,52	61,08	54,84	51,12	58,13	53,86	57,65	44,97	53,99	45-54
Жиры	56,18	51,65	55,94	57,77	49,09	53,6	49,7	60,89	58,29	54,84	54,80	46-55
Углеводы	229,33	240,71	248,8	175,7	219,6	192,4	215,6	264,01	252,25	235,8	227,43	191,5-230
Ккал	1676,1	1602,6	1577	1592	1419,6	1498,3	1482	1679	1522,6	1704	1570,36	1360-1632

Таблица содержания микроэлементов и витамина С в рационе питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.

	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
ИТОГО:												50-60% от суточной нормы
Ca	821,9	718,94	750,2	693,95	758,67	824,8	800,59	574,97	728,2	509,12	718,1	600-720
Mg	181,09	176,31	193,87	175,14	173,22	177,88	169,10	188,80	172,00	173,11	177,7	150-180
Fe	10,29	7,72	8,38	9,59	11,18	7,466	9,46	11,32	10,76	11,03	9,7	9-10,8
P	761,56	725,55	680,38	627,85	671,18	718,75	729,71	687,68	842,2	681,8	711,0	600-720
K	772,235	741,3	763,88	678,81	701,12	717,6	691,65	624,4	739,9	753,94	718,5	600-720
I	0,07	0,04	0,11	0,07	0,02	0,03	0,01	0,10	0,08	0,03	0,055	0,05-0,06
Se	0,02	0,02	0,03	0,02	0,03	0,06	0,02	0,02	0,06	0,02	0,030	0,025-0,03
F	2,20	2,046	2,355	1,811	2,409	2,475	1,555	1,776	2,5418	1,652	2,1	2-2,4
B1	0,96	0,9329	0,9985	0,474	0,464	0,971	0,568	1,124	0,997	0,859	0,8	0,7-0,84
B2	0,88	0,9033	1,022	0,8105	0,6066	0,8063	0,971	0,9621	1,2563	0,6371	0,9	0,8-0,96
A	474,78	430,79	447,32	478,46	757,95	414,22	426,84	172,2	643,48	343,94	459,0	450-540
D	6,10	6,342	6,2	5,45	4,015	8,615	5,914	5,41	6,03	5,69	6,0	5-6
C	44,49	37,97	38,54	44,32	30,64	42,20	36,70	34,74	40,32	39,98	39,0	35-42

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.

	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	% отклонения от нормы
Завтрак													
Белки:	29,944	32,3	26,41	39,9	30,41	26,92	35,32	24,81	34,52	17,64	29,8		
Жиры	27,859	23,32	20,91	35,08	23,14	28,09	37,46	22,43	31,67	34,24	28,4		
Углеводы	27,958	24,03	33,93	16,56	22,08	23,25	14,4	29,88	29,67	28,53	25,0		
Ккал	25,958	26,22	24,56	24,29	21,07	25,97	23,37	21,84	25,08	31,42	24,9	20-25	
Обед:													
Белки	28,578	26,68	31,94	27,97	30,52	29,88	29,27	35,03	29,53	32,32	30,2		
Жиры	33,207	32,83	39,89	27,72	30,22	30,17	16,57	43,75	31,68	25,37	31,1		
Углеводы	31,919	38,81	31,04	29,31	35,26	26,98	41,9	39,05	36,19	33,03	34,3		
Ккал	35,663	32,7	33,43	34,25	31,13	29,12	31,12	39,89	30,89	31,23	32,8	30-35	
ИТОГО:												100% от суг. нормы	
Белки	58,5	59,0	58,4	67,9	60,9	56,8	64,6	59,8	64,1	50,0	60,0	100	-40,0
Жиры	61,1	56,1	60,8	62,8	53,4	58,3	54,0	66,2	63,4	59,6	59,6	100	-40,4
Углеводы	59,9	62,8	65,0	45,9	57,3	50,2	56,3	68,9	65,9	61,6	59,4	100	-40,6
Ккал	61,6	58,9	58,0	58,5	52,2	55,1	54,5	61,7	56,0	62,6	57,7	100	-42,3

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витамина С по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.

	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	% отклонения от нормы
ИТОГО:												100% от суточной нормы	
Ca	68,5	59,9	62,5	57,8	63,2	68,7	66,7	47,9	60,7	42,4	59,8	100	-40,2
Mg	60,4	58,8	64,6	58,4	57,7	59,3	56,4	62,9	57,3	57,7	59,2	100	-40,8
Fe	57,2	42,9	46,6	53,3	62,1	41,5	52,6	62,9	59,8	61,3	54,0	100	-46,0
P	63,5	60,5	56,7	52,3	55,9	59,9	60,8	57,3	70,2	56,8	59,2	100	-40,8
K	64,4	61,8	63,7	56,6	58,4	59,8	57,6	52,0	61,7	62,8	59,9	100	-40,1
I	71,9	40,8	105,6	69,7	15,2	34,5	10,0	98,0	75,0	33,2	55,4	100	-44,6
Se	36,0	41,1	68,1	42,9	56,3	114,1	48,1	49,9	119,7	35,7	61,2	100	-38,8
F	55,0	51,2	58,9	45,3	60,2	61,9	38,9	44,4	63,5	41,3	52,0	100	-48,0
B1	68,3	66,6	71,3	33,9	33,1	69,4	40,6	80,3	71,2	61,4	59,6	100	-40,4
B2	54,8	56,5	63,9	50,7	37,9	50,4	60,7	60,1	78,5	39,8	55,3	100	-44,7
A	52,8	47,9	49,7	53,2	84,2	46,0	47,4	19,1	71,5	38,2	51,0	100	-49,0
D	61,0	63,4	62,0	54,5	40,2	86,2	59,1	54,1	60,3	56,9	59,8	100	-40,2
C	63,6	54,2	55,1	63,3	43,8	60,3	52,4	49,6	57,6	57,1	55,7	100	-44,3

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) для питания школьников Зиминского района в возрасте от 12 до 18 лет, в 2021-22гг

	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	720	630	880	750	680	680	620	590	830	770	715	550
Обед:	965	995	930	815	880	964	875	960	970	825	918	800

Нормы питания за 10 дней для детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг

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	50-60% от суточной нормы	Суточная норма, г
хлеб ржаной	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70,0	60-70	120
хлеб пшеничный	120	126	120	120	120	120	120	128	126	90	119,0	100-120	200
мука пшеничная	6	12	16,5	28		28				26	11,7	10-12	20
крупы, бобовые	41	63	43	5	10	33	10	56		39	30,0	25-30	50
макаронные			60							60	12,0	10-12	20
картофель	173	54	70	25	165	159	182	128	106	54	111,6	93,5-112	187
овощи	220	120	229	219	284	171	151	150	186	115	184,5	160-192	320
фрукты свежие	110	145	100	100	100	100	100	100	135	116	110,6	92,5-111	185
сухофрукты		15		25	25		25			25	11,5	10-12	20
соки (натур.)	200		200		200	200		200	200		120,0	100-120	200
мясо (говядина)			80	48	80	25	79	79		76	46,7	39-47	78
субпродукты (печень говяжья)	110								100		21,0	20-24	40
курица		38		118				60		102	31,8	26,5-32	53
рыба		122	40	120		152	25				45,9	38,5-46	77
молоко	249	250	300	45	200	209	145	62	400	44	190,4	175-210	350
кисломолочная продукция			200						200		40	90-108	180
творог 5%		188							138	33	35,9	30-36	60
сыр тверд. сортов	30					30	30				9	7,5-9	15
сметана	12,5	6		12,5	5	5			11	5	5,7	5-6	10
масло сливочное	18,5	16	28	15	13,5	24	25	25	20	25	21,0	17,5-21	35
масло растительное	10,5	8,5	10	10,5	10	8	10	10	16	6	10,0	9-10	18
яйцо	30	4		100			100		2	2	23,8	20-24	40
сахар	26	24,5	20	20	20	17	20	20	20	20	20,8	17,5-21	35
конд.изд. (без крема)				40				35			7,5	7,5-9	15
чай	3			3			4				1	1-1,2	2
какао		3							3		0,6	0,6-0,7	1,2
кофейный напиток			6			6					1,2	1-1,2	2
дрожжи										1,5	0,15	0,15-0,18	0,3
крахмал								20			2	2-2,4	4
соль йодир.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	2,5-3	5
специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1-1,2	2