

Перспективное десятидневное меню для питания обучающихся НОШ
МБОУ Заларинская СОШ №1, в возрасте от 7 до 11 лет
в 2024-2025гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено на основании:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств», при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, Управления Роспотребнадзора по Омской области

1 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mq	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак:		(в граммах)																	
Салат	80	1.05	0.1	3.9	63.9	25.5	12.6		14.6	11.6			0.0066	0.012	0.003	0.72		0.28	612
Котлета мясная	80	14.6	13.9	13.22	223	30	20	1.94	138	211	15	2.95	46	0.05	0.12	16.6	0.07	0.09	54-4м-2020
Каша гречневая	150	5.5	6.22	37.1	139.95	29.1	22.4	1.13	216	117.8	0.03	0.008	0.45	0.01	0.14	19.76			302
Кофейный напиток	200	2.8	3.2	24.66	132.48	25.2	9.4	0.6	9.6					0.006	0.02	10		8.4	379
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43	34	13	0.3	23	97		0.0005	0.017	0.04	0.03	8		20	пром
Итого за завтрак:	694	30.97	26.98	121.58	746.12	233.4	109.9	4.49	503.5	555.19	15.03	2.95852	46.483	0.217	0.334	55.08	0.07	28.786	

2 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Завтрак:																			
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.74	8.3	93.9	67.1	2.96			96				0.0011	0.0003	0.68		1.07	54-34з-2020
Сложный гарнир	180	3.7	6.8	38.1	157.19	45	12.13	0.80	165.4	117.5	0.02	0.007	0.75	0.07	0.125	125	1.22	6.5	440
Курица отварная	80	28.95	2.09	1.05	139.34	39	28		84	124	0.028	8E-04		0.012	0.0011	32.1		1.02	54-21м-2020
Чай с лимоном	200	0.2		6.5	27.9	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	376
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
фрукт	100	1.5	0.5	2.1	96	8	32	0.6	28	148	0.03	1E-04	1.2	0.04	0.05	20	0.2	10	пром
Итого за завтрак:	724	42.67	18.49	90.65	658.12	273.9	126.99	2.52	419.3	603.29	0.078	0.008	1.959	0.2281	0.2174	187.78	1.42	29.006	

3 день 1 неделя

[illegible]

4 день 1 неделя

Наименование блюد	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак:																			
Салат	80	0.5	0.1	1.5	8.5	14	8.4	0.36	25	85	1.8	0.18	10	0.02	0.02	6	0	6	54-2з-2020
Рыба запеченная в сметаном соусе	80	18.7	21.6	4.4	287.5	96	28	0.63	197	285	58	33.6	364	0.14	0.16	66.3	0.12	0.4	54-8р-2020
картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	39	28	1.03	84	625	28	0.78	43	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	54-11г-2020
Компот	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	10.6	631
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Фрукты	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	пром
Итого за завтрак:	694	29.42	30.76	98.4	750.39	284.4	113.7	3.24	426.1	1173	87.8	34.5601	417.1	0.385	0.314	124	1.51	60.22	

5 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Завтрак:																			
Винегрет с растительным маслом	80	0.6	5.3	4.3	67.1	12	9.7	0.4	21	128	7.9	0.14	12	0.01	0.01	72.9	0	2.26	54-16з-2020
Шницель из курицы	80	14.4	3.2	10.2	126.4	22.0	48	1.03	108	172	13	13.8	77	0.05	0.06	4.72	0	0.47	54-24м-2020
Макароны	150	5.3	4.9	32.8	196.8	39	28	1.03	84	625	28	0.78	43	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	54-11г-2020
Компот	200	0.3	0.2	11.1	46.7	10	4.7	1.02	6.1	125	1	0.15	4.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	54-34хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2Е-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Фрукты	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	пром
Итого за завтрак:	694	27.52	17.16	100.5	633.79	207.6	133.9	4.1	338.4	1222.8	49.903	14.87	136.72	0.295	0.214	113	0.09	49.066	

1 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Са	Мg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак:																			
зеленый горошек	80	2.2	0.13	4.6	29.46	19.0	11	0.7	22	136	12	0.35	11	0.01	0.0	0.68	0	2.28	54-20з-2020
Каша гречневая	150	8.3	6.3	35.9	233.7	12.0	7.2	0.73	41	53.8	21	0.06	12	0.06	0.0	18.4	0.09	0	54-4г-2020
Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	12.0	19	1.98	133	258	14	0.25	50	0.03	0.1	20.4	0.06	1.13	54-2м-2020
Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	51.1	11	3	0.54	3	8.5	0	0	0	0.01	0.05	98		80	378
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Фрукты	100	0.8	0.2	7.5	53	35	11	0.1	17	55	0	0.0001	0.015	0.006	0.003	10		33	пром
Итого за завтрак:	694	32.62	24.29	94.4	696.75	178.6	83.7	4.57	318.3	629.09	47	0.66012	73.024	0.215	0.214	147.48	0.15	116.43	

2 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	глевода	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
Завтрак:																			
Салат	80	1.1	7.1	7.9	99.6	27	10	0.36	19	163	9.8	0.16	8.3	0.02	0.02	122		23.1	54-23з-2020
Плов из курицы	200	27.3	8.1	33.2	314.6	20	44	2.20	193	267	39	7.36	82	0.07	0.12	262	1	0.72	54-12м-2020
Какао с молоком	200	4.6	0.1	15.6	66.9	28	18	0.58	25	285	0	0	0	0.01	0.03	70	0	0.32	54-2хн-2020
Хлеб пшеничный	60	4.42	4.4	12.5	108	75	24.6	0.16	77.4	84.6		0.00002		0.08	0.015			0.012	382
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
фрукты	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	пром
Итого за завтрак:	664	39.92	20.56	85.2	693.89	199.6	115.5	3.76	356.3	887.79	48.803	7.52012	90.32	0.205	0.194	464	1	57.16	

3 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	минеральные вещества													
						Са	Мg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реп
Завтрак:																			
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	273	26	45	3.43	231	821	45	0.4	99	0.13	0.19	27.3	0.08	9.53	54-9к-2020
кофейный напиток	200	3.9	2.9	11.2	86	29.1	22.49	0.01		7.8	0.03	0.001	0.45	0.01	0.14	24.7			54-23 гн-2020
Бутерброд с сыром	65	8	6	22.3	173	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.8	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
Йогурт	200	3.8	3.75	16.5	109	34	13	0.3	23	97		0.0005	0.017	0.04	0.03	8		20	пром
Итого за завтрак:	689	26	24.61	92.8	692	178.7	112.99	4.26	356.3	1043.6	45.03	0.4015	99.476	0.279	0.381	60	0.08	29.546	

4день 2 неделя

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рек
Завтрак:																			
Салат	80	2.2	0.14	12	56	4.8	4.2	0.3	9.6	98	1.8	0.06	4.2	0.05	0.05	150		120	54-4з-2020
Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.22	236	23	55	1	112	209	35	12.2	95	0.04	0.05	286	0.02	1.3	54-4м-2020
Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	15	120	4.04	181	219	22	3.52	16	0.21	0.12	19.2	0.09	0	5411Г-2020
Хлеб пшеничный	60	4.42	2.7	26.1	92	75	24.6	0.16	77.4	84.6		2E-05		0.08	0.015			0.012	пром
Хлеб ржаной	24	1.7	0.66	8.5	51.79	14.6	7.9	0.36	24.9	33.19			0.009	0.019	0.006			0.004	пром
фрукты	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	пром
Чай с сахаром и лимоном	200	0.32	0.1	6.6	27.9	25.2	19.4	0.6	39.6					0.006	0.02	10		10.4	54-3 гн-2020
Итого за завтрак:	694	26.84	23	96.52	660.09	176.6	243.1	6.76	460.5	698.8	58.8	15.781	115.3	0.425	0.291	467.2	1.01	146.7	

5 день 2 неделя

[illegible]

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ Заларинская СОШ №1, в возрасте 7-11 лет.

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	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48.0	80	60.0
хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90.0	150	60.0
мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8.9	15	59.3
крупы, бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26.9	45	59.8
макаронные изд						45				45	9.0	15	60.0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112.0	187	59.9
овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158.5	166	171	165.5	167.8	280	59.9
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97.5	185	52.7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100.0	200	50.0
фрукты сухие		20		20			20	20			8.0	15	53.3
мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41.8	70	59.7
печень говяжья		180									18.0	30	60.0
курица			15		80				20	80	19.5	35	55.7
рыба			140	50				151			34.1	58	58.8
молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179.6	300	59.9
кисломол.прод.	200		200		200		200				80.0	150	53.3
творог 5%		140						140			28.0	50	56.0
сыр	10		10			10	10		10	10	6.0	10	60.0
сметана		25	10	10			10				5.5	10	55.0
масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20.5	16	21	18	17.5	30	58.2
масло растительное	6	5	15	10.5	8	5	7	6	13	11	8.7	15	57.7
яйцо		10			102			10		102	22.4	40	56.0
сахар	15.5	18.5	22.5	20.5	15	14.5	21.5	20.5	15.5	15	17.9	30	59.7
конд.изд. без крема			30			30					6.0	10	60.0
чай	1.5			1.5			1.5			1.5	0.6	1	60.0
какао		3			3						0.6	1	60.0
кофейный напиток			6						6		1.2	2	60.0
дрожжи		0.2		0.2		0.2		0.2		0.2	0.1	0.2	50.0
крахмал				15							1.5	3	50.0
соль	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	3	50.0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.0	2	50.0