

Утверждаю

Директор МКОУ «Новоисетская СОШ»

Н.С. Тагильцева

« 08 » августа 20 24 г



Примерное 10-дневное меню  
рациона завтраков и обедов  
пищевой энергетической ценности  
приготавливаемых блюд для учащихся  
МКОУ «Новоисетская средняя  
общеобразовательная школа»  
осенне-зимний-весенний период

Возрастные группы:

7-11 лет , 12 лет и старше

Категория: 7-11 лет

Ном ер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	НЭ	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.				
<b>1 день 'Завтрак</b>										
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3.76	2.16	5.24	0.23	23.43	157.641	1.37	0.39
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	190	3.46	2.76	3.18	0.57	13.04	95.2436	1.02	0.49
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	8	0.06	0.06	5.8	0	0.1	52.8512	0.02	0
-	Яйцо отварное	40	5.08	5.08	4.6	0	0.28	62.784	1.44	0
-	Сок	200	1	0	0.2	0	20.2	86.48	0.4	4
-	Яблоки	120	0.48	0	0.48	0.48	11.76	58.416	0.48	12
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15.16</b>	<b>10.06</b>	<b>19.63</b>	<b>1.41</b>	<b>78.16</b>	<b>558.2</b>	<b>4.73</b>	<b>16.88</b>
<b>Обед</b>										
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.96	0	3.58	3.58	4.28	54.9387	0.49	24.08
2/2	Борщ со сметаной	250	2.13	0	5.25	5.22	10.55	102.582	1.17	10.81
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	11.5	10.63	9.46	0.08	5.11	152.033	4.93	0
16/3	Морковь тушеная	160	2.24	0.06	6.32	0.18	13.81	126.517	1.66	2.73
11/10	Компот из кураги и изюма с витамином С	200	0.72	0	0.03	0.03	21.09	88.1896	0.43	20.18
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.35	111.951	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.352	0.8	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26.18</b>	<b>13.37</b>	<b>27.36</b>	<b>9.89</b>	<b>91.55</b>	<b>741.56</b>	<b>10.79</b>	<b>57.8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41.34</b>	<b>23.43</b>	<b>46.99</b>	<b>11.3</b>	<b>169.7</b>	<b>1299.75</b>	<b>15.52</b>	<b>74.68</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-35.66	23.43	-32.01	11.3	-165.3	-1050.3		14.68

	<b>2 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
5/5	Лапшевник с творогом	150	12.1	7.73	9.79	3.58	36.71	288.824	3.09	0.09
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2.82	2.56	2.89	0.06	8.55	70.0097	0.72	0.47
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
4/13	Сыр (порциями)	10	2.63	2.63	2.66	0	0	35.06	0.68	0.07
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
-	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	73.02	0.6	15
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19.51</b>	<b>12.95</b>	<b>19.69</b>	<b>4.38</b>	<b>69.36</b>	<b>544.73</b>	<b>5.1</b>	<b>15.63</b>
<b>Обед</b>										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0.61	0	3.64	3.64	2.1	46.0523	0.39	13.82
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1.97	0	4.34	4.33	13.29	104.938	1.47	5.77
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15.72	14.88	15.66	6.53	19.81	289.165	8.9	10.68
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0	0.35	0.35	18.4	79.9587	0.36	3.6
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.5604	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	Зефир	15	0.11	0.12	0.01	0	10.89	42.89	0.03	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26.07</b>	<b>17.68</b>	<b>26.54</b>	<b>15.47</b>	<b>93.19</b>	<b>738.57</b>	<b>13.06</b>	<b>33.86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45.58</b>	<b>30.63</b>	<b>46.22</b>	<b>19.84</b>	<b>162.55</b>	<b>1283.3</b>	<b>18.16</b>	<b>49.49</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-31.42	30.63	-32.78	19.84	-172.45	-1066.7		-10.51

	<b>3 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.54	2.36	6.6	1.32	31.25	214.262	2.49	0.42
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1.5	1.42	1.59	0.02	12.1	66.4996	0.4	0.26
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.064	0.02	0
-	Фрукты	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	73.02	0.6	15
-	Йогурт	125	5.13	5.13	1.88	0	7.38	69.525	1.5	0.75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15.83</b>	<b>8.99</b>	<b>18.11</b>	<b>2.14</b>	<b>79.56</b>	<b>556.54</b>	<b>5.01</b>	<b>16.43</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	60	0.47	0	0.06	0.06	1.47	9.36684	0.18	5.88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.43	0	4.45	4.45	16.63	131.244	2.09	4.52
-	Мясо кур отварное	10	2.36	2.51	2.23	0	0	29.5541	1.73	0.1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11.87	10.79	9.95	1.3	7.31	166.956	7.66	0.27
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3.78	0	7.14	7.14	37.75	237.587	1.83	0.45
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0.24	0	0.1	0.1	17.95	74.3178	0.11	39
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26.45</b>	<b>13.3</b>	<b>24.38</b>	<b>13.5</b>	<b>101.79</b>	<b>754.87</b>	<b>13.98</b>	<b>50.21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.28</b>	<b>22.28</b>	<b>42.49</b>	<b>15.63</b>	<b>181.35</b>	<b>1311.41</b>	<b>18.99</b>	<b>66.64</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.72	22.28	-36.51	15.63	-153.65	-1038.6		6.64

	<b>4 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5.11	3	6.51	0.51	24.69	180.932	2.11	0.53
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3.14	2.84	3.21	0.07	9.5	77.7886	0.8	0.52
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3.95	3.95	3.99	0	0	52.59	1.02	0.11
-	Яйцо отварное	10	1.27	1.27	1.15	0	0.07	15.696	0.36	0
-	Груши	200	0.8	0	0.6	0.6	20.6	101.38	0.4	10
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16.28</b>	<b>11.1</b>	<b>19.28</b>	<b>1.38</b>	<b>68.94</b>	<b>528.59</b>	<b>4.7</b>	<b>11.16</b>
<b>Обед</b>										
24/1	Салат из морской капусты с морковью и растительным маслом	60	0.65	0.24	5.67	2.97	3.92	70.2489	0.33	2.01
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1.62	0	5.5	4.91	8.77	94.9728	1.12	6.89
-	Мясо говядины отварное	5	1.34	1.34	0.96	0	0	13.9968	0.66	0
19/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с сыром	100	11.79	10.93	10.37	0.68	5.11	161.7	4.87	0.01
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	0.55	3.67	0.51	20.37	132.586	2.59	5.45
14/10	Компот из чернослива (вариант 2)	200	0.45	0	0.14	0.14	16.16	69.9873	0.34	0.24
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.02	134.341	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2.64	0	0.48	0.48	13.36	77.352	0.8	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25.57</b>	<b>13.05</b>	<b>27.18</b>	<b>10.08</b>	<b>95.71</b>	<b>755.18</b>	<b>10.71</b>	<b>14.59</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41.86</b>	<b>24.15</b>	<b>46.46</b>	<b>11.46</b>	<b>164.65</b>	<b>1283.77</b>	<b>15.41</b>	<b>25.75</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-35.14	24.15	-32.54	11.46	-170.35	-1066.2		-34.25

	<b>5 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
2/6	Омлет запеченный или паровой	160	15.57	16.56	16.96	0	2.71	225.311	4.68	0.23
27/10	Чай	200	0.08	0	0.02	0.02	9.8	37.8022	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.5604	0	0
-	Яблоки	200	0.8	0	0.8	0.8	19.6	97.36	0.8	20
	Джем	20	0.1	0	0	0	14.32	55.576	0.06	0.48
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19.19</b>	<b>16.56</b>	<b>18.04</b>	<b>1.08</b>	<b>65.11</b>	<b>505.61</b>	<b>5.54</b>	<b>20.71</b>
<b>Обед</b>										
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.83	0	3.58	3.58	4.1	53.9185	0.24	1.16
29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2.56	1.15	2.93	0.25	12.41	89.0736	1.48	4.85
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
4/8	Плов из мяса говядины	200	14.8	11.9	16.51	8.52	34.55	353.252	7.16	0.96
18/10	Кисель из ягод	200	0.11	0	0.04	0.04	26.23	105.545	0.06	1.2
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.68	89.5604	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25.6</b>	<b>15.73</b>	<b>25.6</b>	<b>13.01</b>	<b>105.99</b>	<b>777.36</b>	<b>10.85</b>	<b>8.17</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44.79</b>	<b>32.3</b>	<b>43.64</b>	<b>14.1</b>	<b>171.1</b>	<b>1282.97</b>	<b>16.39</b>	<b>28.88</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-32.21	32.3	-35.36	14.1	-163.9	-1067		-31.12

	<b>6 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.97	2.35	5.26	0.52	30.73	201.105	2.53	0.42
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1.5	1.42	1.59	0.02	12.1	66.4996	0.4	0.26
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.064	0.02	0
4/13	Сыр (порциями)	18	4.73	4.73	4.79	0	0	63.108	1.22	0.13
-	Апельсины	200	1.8	0	0.4	0.4	16.2	88.96	0.6	120
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16.07</b>	<b>8.59</b>	<b>19.49</b>	<b>1.14</b>	<b>73.16</b>	<b>552.91</b>	<b>4.77</b>	<b>120.8</b>
<b>Обед</b>										
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0.78	0	3.57	3.57	11.35	81.5895	0.49	2.18
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.47	0	2.41	2.14	5.99	54.7939	0.97	10.85
-	Мясо говядины отварное	10	2.68	2.68	1.92	0	0	27.9936	1.31	0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	11.91	11.34	12.56	0.07	3.79	176.934	5.44	0.36
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.81	0.55	3.54	0.38	16.32	113.991	2.27	4.1
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	19.76	87.5989	0.78	0.32
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.02	134.341	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25.95</b>	<b>14.56</b>	<b>24.68</b>	<b>6.86</b>	<b>91.91</b>	<b>715.92</b>	<b>11.65</b>	<b>17.8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.02</b>	<b>23.15</b>	<b>44.17</b>	<b>8</b>	<b>165.08</b>	<b>1268.82</b>	<b>16.43</b>	<b>138.6</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.98	23.15	-34.83	8	-169.92	-1081.2		78.6

	<b>7 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.31	2.35	5.09	0.32	28.42	183.342	1.61	0.42
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.14	2.84	3.21	0.07	14.39	96.3714	0.8	0.52
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
4/13	Сыр (порциями)	18	4.73	4.73	4.79	0	0	63.108	1.22	0.13
-	Бананы	130	1.95	0	0.65	0.65	27.3	124.15	1.17	13
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16.49</b>	<b>9.97</b>	<b>17.49</b>	<b>1.17</b>	<b>79.51</b>	<b>544.78</b>	<b>4.81</b>	<b>14.06</b>
<b>Обед</b>										
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	90	0.91	0	5.45	5.45	3.15	69.0784	0.59	20.73
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2.69	0	4.39	4.99	16.3	121.018	1.71	5.2
-	Мясо говядины отварное	5	1.34	1.34	0.96	0	0	13.9968	0.66	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	11.5	10.63	9.46	0.08	5.11	152.033	4.93	0
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3.88	1.12	3.78	0.38	16.46	122.41	2.24	6.72
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0.41	0	0.17	0.17	16.11	68.7931	0.36	1.68
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.02	134.341	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26.03</b>	<b>13.09</b>	<b>24.84</b>	<b>11.7</b>	<b>91.83</b>	<b>720.35</b>	<b>10.89</b>	<b>34.33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.52</b>	<b>23.06</b>	<b>42.33</b>	<b>12.87</b>	<b>171.34</b>	<b>1265.13</b>	<b>15.7</b>	<b>48.39</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.48	23.06	-36.67	12.87	-163.66	-1084.9		-11.61

8 день

**Завтрак**

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5.01	2.88	6.99	0.3	31.24	210.188	1.83	0.52
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.9	3.34	0.6	13.73	100.256	1.07	0.52
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	8	0.06	0.06	5.8	0	0.1	52.8512	0.02	0
-	Груши	150	0.6	0	0.45	0.45	15.45	76.035	0.3	7.5
-	Йогурт	125	5.13	5.13	1.88	0	7.38	69.525	1.5	0.75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15.76</b>	<b>10.97</b>	<b>18.59</b>	<b>1.49</b>	<b>77.24</b>	<b>553.64</b>	<b>4.72</b>	<b>9.29</b>

**Обед**

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	0	5.97	5.97	2.3	67.5418	0.28	9.21
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.56	0	1.96	1.96	17.35	101.914	1.49	4.9
-	Мясо кур отварное	10	2.36	2.51	2.23	0	0	29.5541	1.73	0.1
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	11.87	10.79	9.95	1.3	7.31	166.956	7.66	0.27
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	200	4.3	0	3.76	4.28	15.91	123.997	2.35	41.62
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0.93	0	0.11	0.11	14.73	69.6921	0.66	20.24
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	Конфеты в ассортименте	10	0.08	0.08	0.01	0	7.98	31.384	0.02	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26.8</b>	<b>13.38</b>	<b>24.55</b>	<b>14.17</b>	<b>89.61</b>	<b>716.22</b>	<b>14.78</b>	<b>76.33</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.56</b>	<b>24.35</b>	<b>43.14</b>	<b>15.65</b>	<b>166.86</b>	<b>1269.86</b>	<b>19.5</b>	<b>85.62</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.44	24.35	-35.86	15.65	-168.14	-1080.1		25.62

	<b>9 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
<b>8/4</b>	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b>	<b>200</b>	<b>6.38</b>	<b>2.36</b>	<b>7.41</b>	<b>2.23</b>	<b>27.2</b>	<b>205.606</b>	<b>2.31</b>	<b>0.42</b>
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1.5	1.42	1.59	0.02	12.1	66.4996	0.4	0.26
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Масло сливочное	5	0.04	0.04	3.63	0	0.07	33.032	0.01	0
-	Яйцо отварное	40	5.08	5.08	4.6	0	0.28	62.784	1.44	0
-	Яблоки	150	0.6	0	0.6	0.6	14.7	73.02	0.6	15
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15.58</b>	<b>8.9</b>	<b>18.02</b>	<b>3.05</b>	<b>68.35</b>	<b>508.11</b>	<b>4.76</b>	<b>15.68</b>
<b>Обед</b>										
-	Огурец свежий	100	0.78	0	0.1	0.1	2.45	15.6114	0.3	9.8
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4.75	3.36	11.16	9.58	12.7	174.473	3.01	6.55
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	12.36	12.64	8.26	5.38	4.05	141.266	5.32	1.27
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2.81	0.55	3.54	0.38	16.32	113.991	2.27	4.1
81	Напиток Золотой шар	200	0	0	0	0	3.75	15	0.26	8
-	Хлеб пшеничный	55	3.64	0	0.36	0.36	25.69	123.146	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1.98	0	0.36	0.36	10.02	58.014	0.6	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26.74</b>	<b>16.54</b>	<b>23.88</b>	<b>16.27</b>	<b>92.69</b>	<b>715.16</b>	<b>11.76</b>	<b>21.9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.32</b>	<b>25.44</b>	<b>41.9</b>	<b>19.32</b>	<b>161.04</b>	<b>1223.27</b>	<b>16.51</b>	<b>37.57</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-34.68	25.44	-37.1	19.32	-173.96	-1126.7		-22.43

	<b>10 день</b>									
<b>Завтрак</b>										
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	160	2.39	2.35	4.83	0	6.39	78.5021	0.65	2.14
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3.64	2.9	3.34	0.6	13.73	100.256	1.07	0.52
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0	0.13	0.13	9.34	44.7802	0	0
-	Масло сливочное	10	0.08	0.08	7.25	0	0.13	66.064	0.02	0
-	Бананы	190	2.85	0	0.95	0.95	39.9	181.45	1.71	19
-	Йогурт	125	5.13	5.13	1.88	0	7.38	69.525	1.5	0.75
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15.41</b>	<b>10.46</b>	<b>18.38</b>	<b>1.68</b>	<b>76.87</b>	<b>540.58</b>	<b>4.95</b>	<b>22.41</b>
<b>Обед</b>										
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	90	1.16	0	5.37	5.37	5.41	77.6085	0.33	2.17
34/2	Уха рыбацкая	200	7.89	6.66	3.91	0.24	10.8	113.306	4.06	1.35
9/8	Печень по-строгановски	100	10.19	9.43	11.37	5.09	2.25	152.831	7.41	5.49
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	0.03	2.98	0.66	32.39	183.94	1.49	0
7/10	Компот из вишни	200	0.16	0	0.04	0.04	11.86	47.6878	0.1	1.2
-	Хлеб пшеничный	30	1.98	0	0.2	0.2	14.01	67.1703	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0	0.24	0.24	6.68	38.676	0.4	0
	Конфеты в ассортименте	20	0.16	0.16	0.02	0	15.96	62.768	0.04	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28.16</b>	<b>16.28</b>	<b>24.12</b>	<b>11.84</b>	<b>99.36</b>	<b>743.99</b>	<b>13.82</b>	<b>10.21</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43.57</b>	<b>26.73</b>	<b>42.51</b>	<b>13.52</b>	<b>176.23</b>	<b>1284.57</b>	<b>18.77</b>	<b>32.63</b>
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77	0	79	0	335	2350		60
	Отклонение		-33.43	26.73	-36.49	13.52	-158.77	-1065.4		-27.37
	<b>Итого за период</b>		<b>428.84</b>	<b>255.5</b>	<b>439.85</b>	<b>141.69</b>	<b>1689.9</b>	<b>12772.9</b>	<b>171.38</b>	<b>588.25</b>

В питании школьников используется:

- йодированная соль
- витаминизированный хлеб «Валитек»
- батон с каротином
- напиток из шиповника
- витаминизированный напиток «Витопшка»

Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона выдержано в соотношении 1/1/4

**Использованные Сборники технических нормативов:**

1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265736

Владелец Тагильцева Наталья Сергеевна

Действителен с 18.12.2025 по 18.12.2026