

МУП «База общепита»

г.Павлово

Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ
на 2022 -2023 учебный год.
Завтраки с 7-11 лет (10 дней)

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Хлеб/един
День первый (понедельник)						
Каша пшенная с цукатами	200					
или каша молоч.рисовая		7,84	8,14	42,8	274,24	3,5
Горячий бутерброд с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,9
Йогурт	100	5	3,2	8,5	87,00	0,7
Молоко витаминизированное	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,8
Итого:	550	22,32	28,05	73,79	654,43	5,9
День второй (вторник)						
Рагу из овощей	200	4,7	14,42	232,48	240,42	1,9
Шницель рыбный	100	12,6	8,48	7,58	154,1	0,6
Капуста соленая	50	0,89	0,05	3,4	17,97	0,28
Витаминиз.напиток	200	0	0	18,4	74	1,5
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Итого:	605	22,05	24,04	74,73	604,19	6,15
День третий (среда)						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/40	28,44	21,15	30,15	420,29	2,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	1,3
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Булочка «Витаминная»	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Итого:	550	31,28	22,75	90,87	603,05	7,6

День четвертый (четверг)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Картофельное пюре	200	4,42	6,0	29,46	190,18	2,4
Филе куриное запеченное с помидором или курица запеченная	100	26,6	9,89	2,15	204,75	0,2
Кисель фрукт.витаминоз.	200	0	0	13,1	50,62	1,09
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Итого:	655	35,58	17,13	70,93	580,2	4,86

День пятый (пятница)

Каша гречневая рассып.	150	8,94	5,56	40,21	250,72	3,4
Котлета из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	1
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Итого:	505	26,69	21,16	94,74	673,88	7,27

День шестой (понедельник)

Омлет натуральный	150	14,22	16,18	3,13	215,36	0,3
Булочка витаминная	50	2,04	1,6	31	58	2,6
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	94	1,6
Какао с молоком	200	3,8	3,88	20,08	128,4	1,7
Итого:	575	22,62	24,53	87,64	561,76	7,4

День седьмой (вторник)

Макаронные изд. отв.	150	6,0	4,18	36,63	207,9	3,1
Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,9
Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Напиток кисло-молочный	250	1	0,02	12,5	130	1
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Итого:	655	25,57	18,97	86,77	688,38	7,2

День ВОСЬМОЙ (среда)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Картофель тушеный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242	2
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
<u>Итого:</u>	555	23,64	9,38	70,36	461,09	5,9

День ДЕВЯТЫЙ (четверг)

Овощи натуральные	100	0,7	0,15	3,35	16,95	0,3
Плов с говядиной	200	15,36	14,0	40,42	349,54	3,4
Компот из смеси сухофрук.	200	0,06	0	17,88	67,96	1,5
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,8
Фрукты свежие	150	0,6	0	14,7	66	1,2
<u>Итого:</u>	555	20,58	15,24	99,22	618,15	8,27

День ДЕСЯТЫЙ (пятница)

Картофельное пюре	200	4,7	6,0	29,46	190,18	2,4
Суфле рыбное	100	18,2	9,51	1,83	165,86	0,2
Сок натуральный	200	1	0	20,2	84,44	1,7
Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	1,07
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,02	52,2	0,8
<u>Итого:</u>	555	27,48	16,6	74,36	558,18	6,4

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в возрасте от 7-11 лет на завтрак
2022-2023г.г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	вср д.за день	7-11л 25%
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30		30	30		30	30	30	30	210	21	20
Хлеб пшеничный	26	49	44	25	43	38	38	38	25	25	351	35,1	37,5
Мука пшеничная		6,6			10		10				26,6	2,7	3,75
Крупы, бобовые	40		12		71,4				51		174,4	17,4	11,25
Макаронные изделия							52,5				52,5	5,3	3,75
Картофель		64		171				128		171	534	53,4	46,75
Овощи свежие, зелень		160,5		123	20		132,5	124	126		686	68,6	70
Фрукты свежие			150			150			150		450	45	46,25
Фрукты сухие, в т.ч. шиповник	10								20		30	3	3,75
Соки плодовоовощные		200			200			200		200	800	80	50
Мясо 1категор.					74				79		153	15,3	17,5
Птица				100				63			163	16,3	8,75
Субпродукты							74				74	7,4	7,5
Рыба-филе		66								91	157	15,7	14,5
Молоко	300	37,5	105	31,6	24	150	24			53,6	705,7	70,6	75
Кисломолочные продукты	100						250				350	35	37,5
Творог			138								138	13,8	12,5
Сыр	20			10							30	3	2,5
Сметана			6	20						15	41	4,1	2,5
Масло сливочное	10	6,6	6	7	5	5	5		5	11	60,6	6	7,5
Масло растительное		16	1,1	3	6,3	1,5	8	6,4	2,5	2	38,8	3,9	3,75
Яйцо			4			100				20	124	12,4	10
Сахар	6	1	32	10		20			15		84	8,4	7,5
Кондитерские изделия						25					25	2,5	2,5
Чай			1								1	0,1	0,25
Какао						4					4	0,4	0,25
Крахмал				24							24	2,4	0,75
Соль	0,8	0,75	0,75	0,75	0,75	0,8	0,75	0,75	0,75	0,75	760	0,76	0,75

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ

(суточная) 7-11лет завтрак за 10 дней

Показатели	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет 25%
Белки (г/сут)	26,08	19,25
жиры(г/сут)	19,79	19,75
углеводы(г/сут)	82,34	83,75
Энер.ценность	591	587,5
витамин С (мг/сут)	41	15
витамин В1(мг/сут)	0,4	0,3
витамин В2(мг/сут)	0,46	0,35
витамин А(мкг/сут)	0,12	0,18
витамин D(мкг/сут)	0,02	0,03
кальций(мг/сут)	202	275
фосфор(мг/сут)	234	275
магний(мг/сут)	65,2	62,5
железо(мг/сут)	5	3
калий(мг/сут)	507	275
йод(мг/сут)	0,02	0,03
селен(мг/сут)	0	0
фтор(мг/сут)	0,3	0,35