

## Примерное меню

Для учащихся общеобразовательных школ  
на 2022-2023 учебный год.

### Завтраки с 12 лет и старше

(12 дней)

Выход Белки Жиры Углеводы Калор. Хлеб.един.  
(граммы)

#### День первый (понедельник)

|                           |            |              |              |              |               |             |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Каша пшенная с цукатами   | 200        | 7,84         | 8,14         | 42,8         | 274,24        | 3,5         |
| или каша молоч.рисовая    |            |              |              |              |               |             |
| Горячий бутерброд с сыром | 50         | 6,68         | 10,31        | 13,09        | 173,19        | 1,09        |
| Йогурт                    | 100        | 5            | 3,2          | 8,5          | 87,00         | 0,7         |
| Молоко витаминизированное | 200        | 5,8          | 6,4          | 9,4          | 120,0         | 0,8         |
| <b>Итого:</b>             | <b>550</b> | <b>25,32</b> | <b>28,05</b> | <b>73,79</b> | <b>654,43</b> | <b>6,09</b> |

#### День второй (вторник)

|                   |            |              |              |             |               |            |
|-------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|------------|
| Овощи натуральные | 100        | 0,07         | 0,15         | 3,35        | 16,95         | 0,09       |
| Рагу из овощей    | 200        | 4,70         | 14,42        | 22,48       | 240,42        | 1,9        |
| Шницель рыбный    | 100        | 12,6         | 8,48         | 7,58        | 154,1         | 0,6        |
| Витаминиз.напиток | 200        | 0            | 0            | 18,4        | 74            | 1,5        |
| Батон нарезной    | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13       | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной       | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36       | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>     | <b>685</b> | <b>24,02</b> | <b>24,84</b> | <b>88,3</b> | <b>672,97</b> | <b>7,9</b> |

#### День третий (среда)

|                                             |            |              |             |               |               |            |
|---------------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------|
| Запеканка творожная<br>со сгущенным молоком | 200/50     | 37,92        | 28,2        | 40,2          | 560,38        | 3,3        |
| Какао с молоком                             | 200        | 3,88         | 3,8         | 20,08         | 128,4         | 1,7        |
| Фрукты свежие                               | 150        | 0,6          | 0           | 14,7          | 66            | 1,2        |
| Булочка «Витаминная»                        | 50         | 2,04         | 1,6         | 31            | 58            | 2,6        |
| <b>Итого:</b>                               | <b>600</b> | <b>44,44</b> | <b>33,6</b> | <b>105,98</b> | <b>812,78</b> | <b>8,8</b> |

### День четвертый (четверг)

|                                        |            |              |              |              |            |             |
|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| Овощи натуральные                      | 100        | 0,07         | 0,15         | 3,35         | 16,95      | 0,09        |
| Картофельное пюре                      | 200        | 4,42         | 6,0          | 29,46        | 190,18     | 2,4         |
| Филе куриное запеченное<br>с помидором |            |              |              |              |            |             |
| или курица запеченная                  | 100        | 26,6         | 9,89         | 2,15         | 204,75     | 0,2         |
| Кисель фрукт.витаминизиров.            | 200        | 0            | 0            | 13,1         | 50,62      | 1,09        |
| Фрукты свежие                          | 150        | 0,6          | 0            | 14,70        | 66         | 1,2         |
| Батон нарезной                         | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13        | 117,9      | 1,9         |
| Хлеб ржаной                            | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 69,6       | 1,1         |
| <b>Итого:</b>                          | <b>835</b> | <b>38,34</b> | <b>17,83</b> | <b>99,25</b> | <b>716</b> | <b>7,98</b> |

### День пятый (пятница)

|                           |            |              |              |               |               |            |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Овощи натуральные         | 100        | 0,7          | 0,15         | 3,35          | 16,95         | 0,3        |
| Каша гречневая рассыпчат. | 150        | 8,94         | 5,96         | 40,21         | 250,72        | 3,6        |
| Котлета из говядины       | 100        | 12,89        | 14,11        | 11,46         | 221,02        | 0,9        |
| Сок натуральный           | 200        | 1            | 0            | 20,2          | 84,44         | 1,7        |
| Батон нарезной            | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13         | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной               | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>             | <b>635</b> | <b>29,55</b> | <b>22,01</b> | <b>111,71</b> | <b>760,63</b> | <b>9,5</b> |

### День шестой (суббота)

|                        |            |              |              |              |               |            |
|------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| Рис отварной           | 200        | 5,12         | 7,24         | 53,4         | 299,24        | 4,5        |
| Суфле из печени говяд. | 100        | 13,77        | 7,42         | 10,31        | 164,51        | 0,9        |
| Сок натуральный        | 200        | 1            | 0            | 20,2         | 84,44         | 1,7        |
| Батон нарезной         | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13        | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной            | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>          | <b>585</b> | <b>25,91</b> | <b>16,46</b> | <b>120,4</b> | <b>735,69</b> | <b>9,2</b> |

### День седьмой (понедельник)

|                    |            |              |              |              |               |             |
|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Омлет натуральный  | 200        | 18,96        | 21,58        | 4,18         | 287,14        | 0,34        |
| Сыр                | 15         | 3,6          | 3,75         | 0            | 48,15         | 0           |
| Какао с молоком    | 200        | 3,88         | 3,8          | 20,08        | 128,4         | 1,7         |
| Фрукты свежие      | 150        | 0,6          | 0            | 14,70        | 66            | 1,2         |
| Булочка витаминная | 50         | 2,04         | 1,6          | 31           | 58            | 2,6         |
| Йогурт             | 100        | 5            | 3,2          | 8,5          | 87,0          | 0,7         |
| <b>Итого:</b>      | <b>715</b> | <b>34,08</b> | <b>33,93</b> | <b>78,48</b> | <b>674,69</b> | <b>6,54</b> |

### День восьмой (вторник)

|                                             |            |              |              |               |               |            |
|---------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Макаронные изд.отв.                         | 150        | 6,0          | 4,18         | 6,63          | 207,9         | 3,1        |
| Котлета любительская из<br>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                              | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13         | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной                                 | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>                               | <b>685</b> | <b>27,73</b> | <b>19,67</b> | <b>100,39</b> | <b>758,18</b> | <b>8,3</b> |

## День девятый (среда)

|                                     |            |             |              |              |               |            |
|-------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| Картофель тушеный<br>с филе куриным | 200        | 18,08       | 8,14         | 23,94        | 242           | 2          |
| Овощи натуральные                   | 100        | 0,7         | 0,15         | 3,35         | 16,95         | 0,3        |
| Сок натуральный                     | 200        | 1           | 0            | 20,2         | 84,44         | 1,7        |
| Йогурт                              | 100        | 5           | 3,2          | 8,5          | 87,00         | 0,7        |
| Батон нарезной                      | 45         | 3,38        | 1,31         | 23,13        | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной                         | 40         | 2,64        | 0,48         | 13,36        | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>                       | <b>685</b> | <b>30,8</b> | <b>13,28</b> | <b>92,48</b> | <b>617,89</b> | <b>7,7</b> |

## День десятый (четверг)

|                           |            |              |              |               |               |             |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Овощи натуральные         | 100        | 0,7          | 0,15         | 3,35          | 16,95         | 0,3         |
| Плов с говядиной          | 200        | 15,4         | 14           | 40,42         | 349,54        | 3,4         |
| Компот из смеси сухофрук. | 200        | 0,06         | 0            | 17,88         | 67,96         | 1,52        |
| Фрукты свежие             | 150        | 0,6          | 0            | 14,70         | 66            | 1,2         |
| Батон нарезной            | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13         | 117,9         | 1,9         |
| Хлеб ржаной               | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6          | 1,1         |
| <b>Итого:</b>             | <b>735</b> | <b>22,74</b> | <b>15,94</b> | <b>112,84</b> | <b>687,95</b> | <b>6,02</b> |

## День одиннадцатый (пятница)

|                        |            |           |             |               |               |            |
|------------------------|------------|-----------|-------------|---------------|---------------|------------|
| Картофельное пюре      | 200        | 4,42      | 6           | 29,46         | 190,18        | 2,5        |
| Масло сливочное(полив) | 5          | 0,04      | 3,62        | 0,04          | 33,05         | 0          |
| Суфле рыбное           | 100        | 18,2      | 9,51        | 1,83          | 165,86        | 0,2        |
| Овощи натуральные      | 100        | 0,7       | 0,15        | 3,35          | 16,95         | 0,3        |
| Сок натуральный        | 200        | 1         | 0           | 20,2          | 84,44         | 1,7        |
| Кондитерское изделие   | 35         | 2,62      | 4,13        | 26,22         | 131,6         | 2,2        |
| Батон нарезной         | 45         | 3,38      | 1,31        | 23,13         | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной            | 40         | 2,64      | 0,48        | 13,36         | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>          | <b>725</b> | <b>33</b> | <b>25,2</b> | <b>117,59</b> | <b>809,58</b> | <b>9,9</b> |

## День двенадцатый (суббота)

|                         |            |              |              |               |               |            |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Макаронные издел.отвар. | 150        | 6            | 4,18         | 36,63         | 207,9         | 3,05       |
| Котлета из говядины     | 100        | 12,89        | 14,11        | 11,46         | 221,02        | 0,9        |
| Сок натуральный         | 200        | 1            | 0            | 20,2          | 84,44         | 1,7        |
| Батон нарезной          | 45         | 3,38         | 1,31         | 23,13         | 117,9         | 1,9        |
| Хлеб ржаной             | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,6          | 1,1        |
| <b>Итого:</b>           | <b>535</b> | <b>25,91</b> | <b>20,08</b> | <b>104,78</b> | <b>700,86</b> | <b>8,7</b> |

**Выполнение норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах учащихся в школах в возрасте с 12 лет и старше на завтрак 2022-2023г.г.**

| Наименование продуктов       | 1    | 2    | 3   | 4    | 5    | 6   | 7    | 8    | 9   | 10   | 11   | 12   | Итого  | Всред за день | 12лет и старше 25% |
|------------------------------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|--------|---------------|--------------------|
| Хлеб ржаной                  |      | 40   |     | 40   | 40   | 40  |      | 40   | 40  | 40   | 40   | 40   | 360    | 30            | 30                 |
| Хлеб пшеничный               | 26   | 59   | 50  | 45   | 63   | 45  | 50   | 58   | 45  | 45   | 45   | 63   | 594    | 49,5          | 50                 |
| Мука пшеничная               |      | 1,6  | 5,3 |      | 10   | 6   |      | 10   |     |      |      | 10   | 42,9   | 3,6           | 5                  |
| Крупы,бобовые                | 40   |      | 16  |      | 71,4 | 72  |      |      |     | 51   |      |      | 250,4  | 20,8          | 12,5               |
| Макаронные изделия           |      |      |     |      |      |     |      | 52,5 |     |      |      | 52,5 | 105    | 8,75          | 5                  |
| Картофель                    |      | 86   |     | 171  |      |     |      |      | 128 |      | 171  |      | 556    | 46            | 46,75              |
| Овощи свежие,зелень          |      | 186  |     | 123  | 120  | 20  |      | 133  | 124 | 118  | 100  | 20   | 944    | 78,7          | 80                 |
| Фрукты свежие                |      |      | 150 | 150  |      |     | 150  |      |     | 150  |      |      | 600    | 50            | 46,25              |
| Фрукты сухие,в т.ч. шиповник | 10   |      |     |      |      |     |      |      |     | 20   |      |      | 30     | 2,5           | 5                  |
| Соки плодовоовощные          |      | 200  |     |      | 200  | 200 |      |      | 200 |      | 200  | 200  | 1200   | 100           | 50                 |
| Мясо 1категор.               |      |      |     |      | 74   |     |      |      |     | 79   |      | 74   | 227    | 18,9          | 19,5               |
| Птица                        |      |      |     | 100  |      |     |      |      | 63  |      |      |      | 163    | 13,6          | 13,25              |
| Субпродукты                  |      |      |     |      |      | 60  |      | 74   |     |      |      |      | 134    | 11,2          | 10                 |
| Рыба-филе                    |      | 66   |     |      |      |     |      |      |     |      | 91   |      | 157    | 13            | 19,25              |
| Колбасные изделия            |      |      |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |        |               | -                  |
| Молоко                       | 300  | 37,5 | 240 | 31,6 | 24   | 30  | 167  | 24   |     |      | 53,6 | 24   | 931,7  | 77,6          | 87,5               |
| Кисломолочные продукты       | 100  |      |     |      |      |     | 100  | 250  | 100 |      |      |      | 450    | 37,5          | 45                 |
| Творог                       |      |      | 184 |      |      |     |      |      |     |      |      |      | 184    | 15,3          | 15                 |
| Сыр                          | 20   |      |     | 10   |      |     | 15   |      |     |      | 15   |      | 60     | 5             | 3,75               |
| Сметана                      |      |      | 8   | 20   |      |     |      |      |     |      |      |      | 28     | 2,3           | 2,5                |
| Масло сливочное              | 10   | 6,6  | 8   | 10   | 5    | 9   | 6,7  | 5    |     |      | 16   | 5    | 81,3   | 6,8           | 8,8                |
| Масло растительное           |      | 16   |     |      | 6,3  | 3   |      | 8    | 6   |      | 2    | 6,3  | 47,6   | 4             | 4,5                |
| Яйцо                         |      |      | 5,4 |      |      | 10  | 133  |      |     |      | 20   |      | 1684,4 | 14            | 10                 |
| Сахар                        | 6    |      | 31  | 10   |      |     | 15   |      |     | 15   |      |      | 77     | 6,4           | 8,75               |
| Кондит. изделия              |      |      |     |      |      |     |      |      |     |      | 35   |      | 35     | 3             | 3,8                |
| Чай                          |      |      |     |      |      |     |      |      |     |      |      |      |        |               | 0,5                |
| Какао                        |      |      | 4   |      |      |     | 4    |      |     |      |      |      | 8      | 0,6           | 0,3                |
| Крахмал                      |      |      |     | 24   |      |     |      |      |     |      |      |      | 24     | 2             | 1                  |
| Соль                         | 1,25 | 1,3  | 1,3 | 1,5  | 1    | 1,3 | 1,25 | 1,25 | 1,3 | 1,25 | 1,3  | 1    | 15     | 15            | 1,25               |

# **Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах**

**(суточная) с 12 лет и старше завтрак за 12 дней**

| Показатели         | Фактически среднесуточный набор | Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 с 12 лет и старше 25% |
|--------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Белки (г/сут)      | 30                              | 22,5                                                            |
| жиры(г/сут)        | 22,6                            | 23                                                              |
| углеводы(г/сут)    | 100,5                           | 95,75                                                           |
| Энер.ценность      | 716                             | 680                                                             |
| витамин С (мг/сут) | 48                              | 17,5                                                            |
| витамин В1(мг/сут) | 0,45                            | 0,35                                                            |
| витамин В2(мг/сут) | 0,6                             | 0,4                                                             |
| витамин А(мкг/сут) | 0,5                             | 0,23                                                            |
| витамин D(мкг/сут) | 0,1                             | 0,03                                                            |
| кальций(мг/сут)    | 238                             | 300                                                             |
| фосфор(мг/сут)     | 317                             | 300                                                             |
| магний(мг/сут)     | 81                              | 75                                                              |
| железо(мг/сут)     | 6                               | 4,5                                                             |
| калий(мг/сут)      | 621                             | 300                                                             |
| йод(мг/сут)        | 0,02                            | 0,03                                                            |
| селен(мг/сут)      | 0,01                            | 0,01                                                            |
| фтор(мг/сут)       | 0,2                             | 1                                                               |