

Комитет по образованию администрации Зиминского района
Пищевые блоки работающие на п/фабрикатах

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель комитета
по образованию администрации
Зиминского района

С.А. Костикова

"20" декабря 2024г

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ "Филипповская СОШ"

Т.А. Пивоварова

Т.А. Пивоварова



Выполнил:

Технолог по питанию комитета
по образованию администрации ЗГМО

Н.Н. Михайлик

Комитет по образованию администрации Зиминского района

Пищевые блоки работающие на п/фабрикатах

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель комитета
по образованию администрации
Зиминского района

_____ С.А. Костикова
" ____ " _____ 2024г

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ "Филипповская СОШ"

_____ Т.А. Пивоварова

Выполнил:

Технолог по питанию комитета
по образованию администрации ЗГМО

_____ Н.Н. Михайлик

Выполнил:

Технолог по питанию комитета
по образованию администрации ЗГМО

_____ Н.Н. Михайлик

Зиминский район меню для МОУ
СОШ 12-18 лет 2024-2025гг

1 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:																			
Каша молочная "Дружба" с маслом	250	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	3		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	54-13-2020
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	пром
Йогурт фруктовый	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	137	60	0.015	0.003	0.15	0.05	0.22	33		0.9	пром
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	пром
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	пром
Итого за завтрак:	910	26.95	25.63	107.08	706.05	563.3	80.11	3.11	406	285	0.031	0.0168	1.02	0.4	0.245	173	5.2	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	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	пром
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	пром
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	пром
Итого за обед :	955	25.72	30.55	122.25	970.04	288.6	101	7.18	356	488	0.0409	0.0012	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	44.489	

Зиминский район меню для
 МОУ СОШ 12-18 лет 2024-
 2025гг

II 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
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	пром
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	пром
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	пром
Итого за завтрак:	630	29.07	21.45	92.05	703.2	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	54-13з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф выс.ст.гот.)	250	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	120	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	пром
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	пром
Итого за обед:	990	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	1592.6	718.94	176.3	7.72	725.6	741.3	0.041	0.0206	2.046	0.933	0.903	430.8	6.3	37.97	

Зиминский район меню для МОУ
СОШ 12-18 лет 2024-2025гг

III 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
Завтрак:																			
Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом(п/ф высокой степени готовности)	100	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			0.04	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	пром
Биоюгурт	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	пром
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	пром
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	пром
Итого за завтрак:	870	23.77	19.24	129.95	667.92	616.2	94.9	3.98	208	399	0.061	0.004	0.63	0.475	0.79	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	0.011	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	пром
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	пром
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	пром
Итого за обед:	930	28.75	36.7	118.87	909.4	234	98.97	4.4	472.4	365	0.0446	0.03	1.73	0.491	0.24	285.7	4	13.98	
Итого за день:		52.52	55.94	248.82	1577.3	750.2	193.9	8.38	680.4	764	0.1056	0.034	2.36	0.966	1.02	447.3	6.2	38.54	

Зиминский район меню для МОУ
СОШ 12-18 лет 2024-2025гг

IV 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:																								
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	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	пром	
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	пром	
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	пром	
Итого за завтрак:	740	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, тушенная 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							пром	
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	пром	
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	пром	
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						

Зиминский район меню для МОУ
СОШ 12-18 лет 2024-2025гг

У 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:																						
Биточки из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100	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			
Сок вишневый	200	0.4	0.4	22.8	102	134	12	0.6	36	80				0.02	0.04	16		14.8	пром			
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	пром			
Йогурт фруктовый	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	пром			
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	пром			
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	пром			
Итого за завтрак:	880	26.57	21.69	92.15	608	403.7	87.04	5.39	292.2	331.6	0.009	0.014	0.709	0.429	0.19	450.6	1.81	28.7				
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	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			
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			
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	пром			
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	пром			
Итого за обед:	880	28.27	27.4	127.45	811.6	355	86.18	5.79	379	369.5	0.006	0.014	1.7	0.435	0.417	307.4	2.205	1.938				
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	0.864	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	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					54-1з-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					пром
Кофейный напиток	200	2.6	3.8	22.4	112.4	222	11.4	0.2	14	68				0.04	0.26	26.58	1.2	1.04					689
Биоiogурт	200	3.8	3.75	16.5	108.5	178.5	18	0.15	137	60	0.015	0.003	0.15	0.05	0.22	33		0.9					пром
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					пром
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					пром
Итого за завтрак:	880	24.23	25.84	89.05	706.3	695.6	85.98	2.61	319	310	0.016	0.00702	0.46	0.44	0.481	105	4.15	16.1					
Обед:																							
Помидор свежий долькой	100	1.02	3.64	5.64	50.76	25.84	4.93			66					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					пром
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					пром
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					пром
Итого за обед:	950	26.89	27.76	103.35	792	179.2	91.9	4.86	400	478	0.0185	0.0500	2.02	0.51	0.3253	309	4.47	26.1					
Итого за день:		51.12	53.6	192.4	1498	824.8	177.88	7.47	719	788	0.0345	0.05704	2.48	0.95	0.8063	414	8.62	42.2					

Зиминский район меню для
 МОУ СОШ 12-18 лет 2024-
 2025гг

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества										витамины				№ рец
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C		
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	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	54-20з- 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	54-1з- 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	пром	
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	пром	
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	пром	
Итого за завтрак:	610	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	54-21з- 2020	
Суп картофельный с рисом и сайрой	250	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	пром	
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	пром	
Итого за обед:	850	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		

Зиминский район меню для
 МОУ СОШ 12-18 лет 2024-
 2025гг

VIII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины								
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
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		0.11	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	пром	
Кисель из кураги	200			46	82										0.48	0.36	0.8	4.9		643	
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	пром	
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	пром	
Итого за завтрак:	590	22.33	20.6	114.45	594.08	188	83.6	6.01	149.9	226.3	0.03	0.00452	0.095	0.51	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	54-2з- 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	13.1	16.9	9	249.96	96.2	11.4	1.8	52.9	76.2	0.003	0.01	0.011		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			0.001	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		пром	
Печенье сливочное (пром.произв.)	35	1.96	5.6	23.06	157.5	12.95	11.55	0.89	48.3	49.7					0.08	1.75				пром	
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	пром	
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	пром	
Итого за обед:	950	31.53	40.3	149.56	1084.9	387	105.2	5.31	537.8	398.1	0.068	0.02042	1.681	0.45	0.237	94.84	2.8	18.8			
Итого за день:		53.86	60.9	264.01	1679	575	188.8	11.32	687.7	624.4	0.098	0.02494	1.776	0.96	0.962	172.2	5.41	34.74			

Зиминский район меню для
 МОУ СОШ 12-18 лет 2024-
 2025гг

IX день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						№ рец
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	
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		0.55	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	пром
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
Биоiogурт	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	пром
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	пром
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	пром
Итого за завтрак:	830	31.07	29.14	113.65	682.3	719	114	4.81	424.7	206	0.063	0.0084	1.475	0.495	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			66					0.0003	1.14		5.11	54-3з- 2020
Свекольник со сметаной	250	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	11.04	9.24	12.36	193.2	96.2	11.4	2.8	52.92	28.2	0.003	0.05	0.9	0.03	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	пром
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	пром
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	пром
Итого за обед:	960	26.58	29.15	138.6	840.26	270	58.4	5.95	417.5	503.9	0.012	0.0515	1.067	0.46	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	709.9	0.075	0.0599	2.542	0.955	1.256	643.5	6.03	40.32	

Зиминский район меню для МОУ
СОШ 12-18 лет 2024-2025гг

Х 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
Завтрак:																			
Бедро куриное отварное с маслом сливочным (п/ф выс.ст.гот.)	120	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		пром
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 пром
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 пром
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 пром
Итого за завтрак:	760	15.88	31.5	109.27	824.5	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	4.25	4	10.5	91.75	61.25	7	0.55	77		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	9.6	6.8	3.1	129.6	36.09	7.74	1.98	41.2		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 пром
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 пром
Итого за обед:	930	29.09	23.34	126.52	849.55	281	106.5	5.9	516	280	0.033	0.0173	0.9	0.47	0.28	304	3.8	17	
Итого за день:		44.97	54.84	235.79	1674.05	509.1	173.1	11	682	692	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 2024-2025гг

	І день	ІІ день	ІІІ день	ІV 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	26.57	24.23	31.79	22.33	31.07	15.88	26.8	
Жиры	25.63	21.45	19.24	32.27	21.69	25.84	34.46	20.64	29.14	31.5	26.2	
Углеводы	107.08	92.05	130	63.44	92.15	89.05	55.16	114.45	113.65	109.3	96.6	
Ккал	706.05	703.2	668	660.6	608	706.3	635.6	594.08	682.3	824.5	678.9	544-680
Обед:												30-35% от суг. нормы
Белки	25.72	24.01	28.75	25.17	28.27	26.89	26.34	31.53	26.58	29.09	27.2	
Жиры	30.55	30.2	36.7	25.5	27.4	27.76	15.24	40.25	29.15	23.34	28.6	
Углеводы	122.25	148.66	118.9	112.3	127.45	103.35	160.5	149.56	138.6	126.5	130.8	
Ккал	970.04	889.36	909.4	931.6	811.6	792.02	846.4	1084.9	840.26	849.6	892.5	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	1592.6	1577	1592	1419.6	1498.3	1482	1679	1522.6	1674	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 2024-2025гг.

	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	788	691.65	624.4	709.9	692.34	716.4	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	0.966	0.474	0.8642	0.951	0.568	0.96	0.955	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	6.00	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 2024-2025гг.

	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												
Белки:	29.944	32.3	26.41	39.9	29.52	26.92	35.32	24.81	34.52	17.64	29.7	
Жиры	27.859	23.32	20.91	35.08	23.58	28.09	37.46	22.43	31.67	34.24	28.5	
Углеводы	27.958	24.03	33.93	16.56	24.06	23.25	14.4	29.88	29.67	28.53	25.2	
Ккал	25.958	25.85	24.56	24.29	22.35	25.97	23.37	21.84	25.08	30.31	24.9	20-25
Обед:												
Белки	28.578	26.68	31.94	27.97	31.41	29.88	29.27	35.03	29.53	32.32	30.3	
Жиры	33.207	32.83	39.89	27.72	29.78	30.17	16.57	43.75	31.68	25.37	31.1	
Углеводы	31.919	38.81	31.04	29.31	33.28	26.98	41.9	39.05	36.19	33.03	34.2	
Ккал	35.663	32.7	33.43	34.25	29.84	29.12	31.12	39.89	30.89	31.23	32.8	30-35
ИТОГО:												100% от сут. 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
Жиры	61.1	56.1	60.8	62.8	53.4	58.3	54.0	66.2	63.4	59.6	59.6	100
Углеводы	59.9	62.8	65.0	45.9	57.3	50.2	56.3	68.9	65.9	61.6	59.4	100
Ккал	61.6	58.6	58.0	58.5	52.2	55.1	54.5	61.7	56.0	61.5	57.7	100

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 2024-2025гг.

	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	65.7	57.6	52.0	59.2	57.7	59.7	100	-40.3
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	60.0	100	-40.0
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	69.0	33.9	61.7	67.9	40.6	68.6	68.2	61.4	60.0	100	-40.0
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	60.0	63.4	62.0	54.5	40.2	86.2	59.1	54.1	60.3	56.9	59.7	100	-40.3
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 2024-25гг

	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	910	630	870	740	880	880	610	590	830	760	770	550
Обед:	955	990	930	815	880	950	850	950	960	930	921	800

В процессе формирования меню использовалась следующая литература:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Москва
- Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20, Москва 2020;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Федеральная служба по надзору в
- Химический состав пищевых продуктов. А.А. Покровского. Москва 1976 г.

Нормы питания за 10 дней для детей в возрасте от 12 до 18 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2024-2025гг

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 изделия			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		200	200			200		100	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	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