

Составил:

кладовщик

Волгина Г.В.

Проверил:

бухгалтер-калькулятор

Парахина А.В.

СанПиН 2.3/4.3590-20

сезон:осень-зима

Утвердил:

Директор МБОУ СОШ №4

Толстухова О.П.

№ 119 от "16" 2024г.



МЕНЮ

ДОЛ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки,	Жиры,	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб	Доля, %	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			г всего	г всего						

1 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	3,35	6,35	13,71	122,9	0,00		5	0,63
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,2	50,3	0,00		0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5	0,00		10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			11,09	10,34	81,69	455,4	0,00	31,60	15	0,63

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,1	3,43	15,61	0,00		0	0
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	5,93	14,15	17,75	219,9	0,00		0	0,65
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	100	11,31	21,55	6,41	265,4	0,00		0	0,5
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,8	0,00		0	0,3
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00		5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0

Итого за 'Обед'

30,45 43,03 124 985,7 0,00 68,40 5 1,45

Итого за день

41,53 53,37 205,7 1441 0,00 20 2,07

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и
старше)

Отклонение

-12,47 -1,83 -24,13 -191

Содержание, % от

12 34 54

калорийности

2 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,92	7,08	38,81	244,5	0,00		6,25	0,63
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12	0,00		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	0,00		10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			21,98	18,14	96,46	630,5	0,00	40,10	16,25	0,63

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	0,00		3	0,5
34/2	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	14,99	141,6	0,00		0	0,5
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,2	0,00		0	0,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,3	45,96	227,9	0,00		0	0,5
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52	0,00		10	0
-	Батон	50	3,85	1,5	26,65	134,8	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0

Итого за 'Обед'

41,65 30,86 130,9 942 0,00 59,90 13 2

Итого за день

63,63 49 227,4 1573 0,00 29,25 2,63

Норма (СанПиН

54 55,2 229,8 1632

2.3/2.4.3590-20 12 лет и

старше)

Отклонение

9,63 -6,2 -2,43 -59,5

Содержание, % от

17 29 54

калорийности

3 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	24,23	33,57	525,2	0,00		16,25	0,63
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	63,48	0,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			50,72	29,15	115,5	920,9	0,00	51,06	21,25	0,63

Обед

49-1/1	Винегрет овощной	100	1,61	5,46	10,61	94,55	0,00		0	0,45
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	5,44	11,06	96,66	0,00		0	0,5
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (филе)	100	17,01	3,61	9,29	138	0,00		0	0,5
48/3	Горошница с морковью	200	12,2	3,65	37,42	218,7	0,00		0	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6	0,00		15	0

-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0
Итого за 'Обед'			40,46	20,65	142,1	882,6	0,00	48,94	15	1,45
Итого за день			91,18	49,81	257,5	1804	0,00		36,25	2,07
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	55,2	229,8	1632				
Отклонение			37,18	-5,39	27,74	171,5				
Содержание, % от калорийности			21	26	53					

4 день
Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,1	0,00		1,5	0,5
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	0,00		0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			16,07	27,56	72,42	597,7	0,00	41,30	6,5	0,5

Обед

-	Помидор	100	1,08	0,2	5,1	25,41	0,00		0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,1	0,00		0	0,5
3/7	Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами	100	11,74	4,78	1,99	97,23	0,00		0	0,38
43/3	Капа рисовая рассыпчатая	200	4,84	4,24	51,02	262,3	0,00		0	0,5
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,35	15,05	61,38	0,00		5	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0

Итого за 'Обед' **30,82** **17,41** **146,1** **849,5** **0,00** **58,70** **5** **1,38**

Итого за день **46,88** **44,98** **218,6** **1447** **0,00** **11,5** **1,88**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и

старше)

Отклонение -7,12 -10,22 -11,25 -185

Содержание, % от 13 29 58

калорийности

5 день
Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	250	24,32	26,49	4,24	352	0,00		0	1,25
-	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,2	50,3	0,00		0	0

31/10	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,5	1,59	12,14	66,5	0,00		10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36	0,00		0	0

Итого за 'Завтрак' **32,86 31,28 95,42 781,8 0,00 42,97 10 1,25**
Обед

3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,61	5,96	8,91	91,56	0,00		3	0,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,6	127,4	0,00		0	0,5
3/9	Рагу из мяса кур	300	29,64	32,72	31,99	537,5	0,00		0	0,75
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	0,00		5	0
-	Батон	50	3,85	1,5	26,65	134,8	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0

Итого за 'Обед' **41,96 43,16 126,1 1038 0,00 57,03 8 1,75**
Итого за день **74,82 74,44 221,5 1819 0,00 18 3**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)
Отклонение 20,82 19,24 -8,27 187,4
Содержание, % от калорийности 17 38 45

6 день
Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,5	0,00		6,25	0,63
-	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,1	0,00		0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	3,34	15,02	100,3	0,00		10	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0

Итого за 'Завтрак' **16,2 28,39 90,93 676,5 0,00 43,29 16,25 0,63**
Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	5,97	9,01	89,86	0,00		0	0,5
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1,86	5,41	9,89	92,17	0,00		0	0,5
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	300	19,87	15,19	51,8	418,7	0,00		0	0,6

6/10	Компот из смородины	200	0,12	0,04	11,94	46,52	0,00		10	0
-	Батон	60	4,62	1,8	31,98	161,7	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0
Итого за 'Обед'			30,49	28,88	131,3	886,3	0,00	56,71	10	1,6
Итого за день			46,69	57,27	222,2	1563	0,00		26,25	2,23
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			54	55,2	229,8	1632				
Отклонение			-7,31	2,07	-7,57	-69,1				
Содержание, % от калорийности			12	34	54					

7 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	7,92	50,55	298,2	0,00		6,25	0,63
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0	70,12	0,00		0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,00		5	0
-	Батон	80	6,16	2,4	42,64	215,6	0,00		0	0
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,36	0,00		0	0
Итого за 'Завтрак'			18,78	16,46	121,3	700,5	0,00	38,73	11,25	0,63

Обед

	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	9,9	122,4	0,00		0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,64	18,76	133,1	0,00		0	0,5
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	11,62	28,84	5,37	326,4	0,00		0	0,5
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,3	0,00		0	0,5
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,5	0,21	25,05	95,6	0,00		15	0
-	Батон	40	3,08	1,2	21,32	107,8	0,00		0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	0,00		0	0

Итого за 'Обед' **29,27** **49,24** **142,6** **1108** **0,00** **61,27** **15** **1,5**

Итого за день **48,05** **65,7** **263,9** **1808** **0,00** **26,25** **2,13**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

11 34 55

Итого за период **412,78** **394,57** **1617** **11455** **0,00** **167,5** **16,01**

Содержание, % от калорийности

14,414 31,001 53,93