

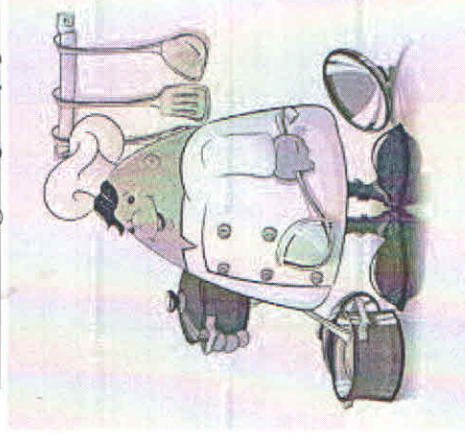
Администрация муниципального образования
«Шегарский район»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Анастасьевская средняя общеобразовательная школа»

636149 Томская область, Шегарский район, с. Анастасьевка ул. Новая, 2

Тел: (247)39-146

E-mail: sosh-anastas@shegarsky.gov70.ru



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
В МКОУ «АНАСТАСЬЕВСКАЯ СОШ»
В 2024-2025 ГОДУ**

2024г.

Накопительная ведомость

Наименование продукта	Норма на 1 реб.,г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. За 10 дн.,г	Факт. За день, г	Выполне ние
Хлеб ржаной	120	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20	
Хлеб пшеничный	200	30	30	30	36,4	30	30	30	30	39	30	315,4	31,54	
Мука пшеничная	20	2,73		4,25		1,14	3,41		2,28			13,81		
Крупы, бобовые:	50											176,21	17,62	
Крупа рисовая				4,55						31	46,66	82,21		
Крупа гречневая														
Крупа перловая														
Крупа пшеничная			50									50		
Крупа ячневая					44							44		
Горох														
Макаронные изделия	20	61,11					61,11					122,22	12,22	
Картофель	187	68,10		102,6		122,28			122,28			415,26	41,52	
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленные и квашенные, в том числе томат-пюре	320	68,96		292,31		165,78	167,06		179,68		130,66	1004,45	100,44	
Фрукты свежие	185													
Сухофрукты	20	10		20			10					40	4	
Соки плодовоовощные, напитки	200					200					200	400	40	
Витаминизированные														
Мясо 1-й категории	78			77					84,58			161,58		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20													
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат)	53	130				121,14	130				141,34	522,48		
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77													
Молоко	300		100	14,22	100			30		100		344,22		

[illegible]

Время
приема пищи

День: День 1

Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	
		Горячий завтрак												
11:05 час	42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100.	4.43	1.05	4.88	59.7	0.	7.82	0.	0.	0.	0.	
12:05 час	288/331	Птица отварная с соусом сметанным с томатом	100-30	12.41	12.13	16.4	190.	0.	2.36	0.	0.	0.	0.	
	309	Макаронные изделия отварные	180.	4.51	5.52	32.44	186.	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200.	0.08	0.66	32.02	152.8	0.	0.72	0.	0.	0.	0.	
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21.95	22.85	86.85	714.62	0.01	92.97	0.	1.62	21.28	24.38	

Время
приема пищи

День: День 2

Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	
		Горячий завтрак												
11:05 час	1	Бутерброд с маслом	35.	5.63	1.77	11.19	102.25	0.025	0.	0.	0.	0.	0.	
12:05 час	173	Каша вязкая молочная пшеничная	220.	11.06	8.64	54.3	352.	0.14	0.96	0.	0.	0.	0.	
	380	Кофейный напиток	200.	1.98	2.94	20.92	113.4	0.022	0.38	0.	0.	0.	0.	
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19.19	16.84	87.52	693.77	0.187	1.34	0.	0.	0.	0.	

Время
приема пищи

День: День 3

Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	
		Горячий завтрак												
11:05 час	71	Овощи натуральные свежие	100.	0.12	0.66	2.28	25.2	0.	10.5	0.	0.	0.	0.	
12:05 час	279/332	Тефтели (мясные) с соусом сметанным с луком	90-45	8.43	7.82	10.06	151.27	0.	0.3	0.	0.	0.	0.	
	312/321	Сложный гарнир	90-90	6.96	6.39	21.33	177.21	0.	37.04	0.	0.	0.	0.	
	348	Компот из кураги	200.	0.02	0.32	28.84	158.	0.	0.3	0.	0.	0.	0.	
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.	0.	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16.05	18.68	63.62	637.8	0.	48.14	0.	0.	0.	0.	

Время
приема пищи

День: День 4

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P
		Горячий завтрак											
11:05 час	3	Бутерброд с сыром	45.	4.11	2.87	7.35	77.85	0.014	0.054	0.	0.	0.	0.
12:05 час	182	Каша ячневая молочная вязкая	220.	10.98	7.31	49.18	325.	0.14	1.17	0.	0.	0.	0.
	383	Какао с молоком сгущенным	200.	2.6	3.66	25.08	138.4	0.026	0.38	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18.21	17.33	82.72	667.37	0.18	1.604	0.	0.	0.	0.

Время
приема пищи

День: День 5

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P
		Горячий завтрак											
11:05 час	52	Салат из отварной свеклы	100.	3.61	0.85	4.96	55.68	0.01	3.99	0.	1.62	21.28	24.38
12:05 час	289	Рагу из птицы	200.	20.4	16.36	43.38	308.	0.	12.94	0.	0.	0.	0.
	389	Сок фруктовый или ягодный	200.	0.	8.	64.	250.	0.	80.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24.53	28.7	113.45	739,8	0.01	96.93	0.	0.	21.28	24.38

Время
приема пищи

День: День 6

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, г	Витамины, мг				Минеральные	
				жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P
		Горячий завтрак											
11:05 час	131	Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	100.	1.06	0.93	1.72	26.29	0.	3.11	0.	0.	0.	0.
12:05 час	288/331	Птица отварная с соусом сметанным с томатом	100-30	12.41	12.13	16.4	190.	0.	2.36	0.	0.	0.	0.
	309	Макаронные изделия отварные	180.	4.51	5.52	32.44	186.	0.	0.	0.	0.	0.	0.
	349	Компот из смеси сухофруктов	200.	0.08	0.66	32.02	152.8	0.	0.72	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18.58	22.73	83.69	681.21	0.	6.19	0.	0.	0.	0.

Время
приема пищи

День: День 7

Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углевод ы		B1	C	A	E	Ca	P	

Время приема пищи	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				жиры	белки	углеводы				B1	C	A	E	Ca	P
11:05 час		Горячий завтрак													
12:05 час	1	Бутерброд с маслом	35.	5.63	1.77	11.19	102.25			0.025	0.	0.	0.	0.	0.
	211	Омлет с сыром	110.	17.65	10.75	1.53	208.5			0.06	0.195	0.	0.	0.	0.
	383	Какао с молоком сгущенным	200.	2.6	3.66	25.08	138.4			0.026	0.38	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14			0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98			0.	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26.4	19.67	38.91	575.27			0.111	0.575	0.	0.	0.	0.

Время приема пищи День: День 8

Время приема пищи	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				жиры	белки	углеводы				B1	C	A	E	Ca	P
11:05 час		Горячий завтрак													
12:05 час	45	Салат из белокочанной капусты	100.	0.75	0.79	3.76	35.76			0.	11.31	0.	0.	0.	0.
	263	Рагу из свинины	200.	21.76	14.34	38.66	432.			0.	7.	0.	0.	0.	0.
	360	Кисель из повидла, джема, варенья	200.	0.52	0.	145.33	131.6			0.	1.8	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14			0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98			0.	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23.55	18.62	188.86	725.48			0.	8.8	0.	0.	0.	0.

Время приема пищи День: День 9

Время приема пищи	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				жиры	белки	углеводы				B1	C	A	E	Ca	P
11:05 час		Горячий завтрак													
12:05 час	3	Бутерброд с сыром	45.	4.11	2.87	7.35	77.85			0.014	0.054	0.	0.	0.	0.
	182	Каша рисовая молочная жидкая	220.	10.98	7.31	49.18	325.			0.14	1.17	0.	0.	0.	0.
	380	Кофейный напиток	200.	1.98	2.4	20.92	113.4			0.022	0.38	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14			0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98			0.	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17.59	16.07	78.56	642.37			0.176	1.604	0.	0.	0.	0.

Время приема пищи День: День 10

Время приема пищи	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				жиры	белки	углеводы				B1	C	A	E	Ca	P
11:05 час		Горячий завтрак													
12:05 час	ПР	Икра кобачковая (пром производства)	100.	4.5	1.5	5.35	71.			0.	3.	0.	0.	0.	0.
	291	Плов из птицы	200.	6.46	12.94	57.74	331.34			0.	6.02	0.	0.	0.	0.
	389	Сок фруктовый или ягодный	200.	0.	8.	64.	250.			0.	80.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14			0.	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98			0.	0.	0.	0.	0.	0.

Химический состав за 10 дней	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Са, мг	Р, мг
	#ССЫЛКА!	#####	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####

Траншировано

присуждено

на 6

лет

срочности

и.о. губернатора

О.В. Коньков

