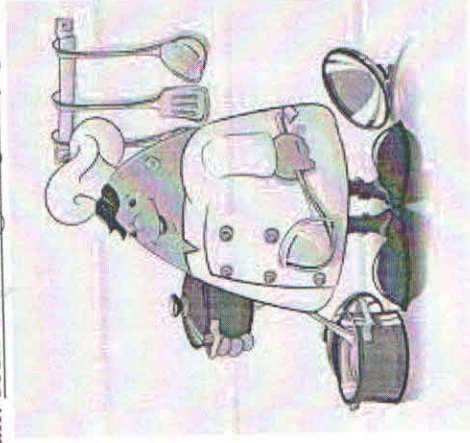


Администрация муниципального образования
«Шегарский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Анастасьевская средняя общеобразовательная школа»

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

Тел: (247)39-146

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



УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора
МКОУ «Анастасьевская СОШ»
О.В.Коженикова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 17 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, мороженые, консервированные), включая соленые 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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	
		Полдник												
16:30 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.	
	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	
		Полдник												
16:30 час	1	Бутерброд с маслом	35.	5.63	1.77	11.19	102.25	0.025	0.	0.	0.	0.	0.	
	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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные		
				жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	
		Полдник												
16:30 час	71	Овощи натуральные свежие	100.	0.12	0.66	2.28	25.2	0.	10.5	0.	0.	0.	0.	
		Тефтели (мясные) с соусом сметанным с луком	90-45	8.43	7.82	10.06	151.27	0.	0.3	0.	0.	0.	0.	
	279/332	Сложный гарнир	90-90	6.96	6.39	21.33	177.21	0.	37.04	0.	0.	0.	0.	
	312/321	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.	

прием пищи		день: день 4				Витамины, мг				Минеральные	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, г	B1	C	A	E	Ca	P
			жиры	белки							

Время

День: День 5

приема пищи

	№ рец.	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
		Полдник											
16:30 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
	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

День: День 6

приема пищи

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	
		Полдник										
16:30 час	131	Горошек зеленый консервированный отварной (с маслом)	100.	1.06	0.93	1.72	26.29	0.	3.11	0.	0.	0.
	288/331	Птица отварная с соусом сметанным с томатом	100-30	12.41	12.13	16.4	190.	0.	2.36	0.	0.	0.
	309	Макаронные изделия отварные	180.	4.51	5.52	32.44	186.	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.
	ПР	Хлеб пшеничный	30.	0.3	2.37	0.63	76.14	0.	0.	0.	0.	0.
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20.	0.22	1.12	0.48	49.98	0.	0.	0.	0.	0.
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18.58	22.73	83.69	681.21	0.	6.19	0.	0.	0.

Время

День: День 7

приема пищи

16:30 час	Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		
			Полдник													
		1	Бутерброд с маслом	35	6.63	1.77	11.19	102.25	0.026	0	0	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	0	0
		383	Какао с молоком стуженным	200	2.6	3.66	25.08	138.4	0.026	0.38	0	0	0	0	0	0
	ПР		Хлеб пшеничный	30	0.3	2.37	0.63	76.14	0	0	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	0	0
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26.4	19.67	38.91	575.27	0.111	0.575	0	0	0	0	0	0

16:30 час	Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		
			Полдник													
		45	Салат из белокачанной капусты	100	0.75	0.79	3.76	35.76	0	11.31	0	0	0	0	0	0
		263	Рагу из свинины	200	21.76	14.34	38.66	432	0	7	0	0	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	0	0
	ПР		Хлеб пшеничный	30	0.3	2.37	0.63	76.14	0	0	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	0	0
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23.55	18.62	188.86	725.48	0	8.8	0	0	0	0	0	0

16:30 час	Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		
			Полдник													
		3	Бутерброд с сыром	45	4.11	2.87	7.35	77.85	0.014	0.054	0	0	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	0	0
		380	Кофейный напиток	200	1.98	2.4	20.92	113.4	0.022	0.38	0	0	0	0	0	0
	ПР		Хлеб пшеничный	30	0.3	2.37	0.63	76.14	0	0	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	0	0
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17.59	16.07	78.56	642.37	0.176	1.604	0	0	0	0	0	0

16:30 час	Время приема пищи	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
					жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р		
			Полдник													
			Икра кобачковая (пром производства)	100	4.5	1.5	5.35	71	0	3	0	0	0	0	0	0
	ПР	291	Плов из птицы	200	6.46	12.94	57.74	331.34	0	6.02	0	0	0	0	0	0
		389	Сок фруктовый или ягодный	200	0	8	64	250	0	80	0	0	0	0	0	0
	ПР		Хлеб пшеничный	30	0.3	2.37	0.63	76.14	0	0	0	0	0	0	0	0
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		0.22	1.12	0.48	49.98	0	0	0	0	0	0	0	0

	11.48	25.93	128.2	778.46	0.	89.02	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!	#####	#####	#####	#####	#####

Принято

принято

на 6 лет

срок службы

и.о. г. 10/19/2019

С.В. Конев

