**Меню по организации завтрака 1 смена/обед 2 смена** **обучающихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** |  первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |
| **243** | **Сосиска отварная (1шт.)** | **50-60** | **6.56** | **14.30** | **0.23** | **157.30** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0.12** | **0.01** | **13.68** | **46.80** | **-** | **2.55** | **-** | **0.01** | **12.78** | **3.96** | **2.16** | **0.32** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.30** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **338** | **Яблоко свежее (1 шт.)** | **100-150** | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **47.00** | **0.03** | **10.00** | **-** | **0.20** | **16.00** | **11.00** | **9.00** | **2.20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:**  | **527-577** | **14.99** | **28.78** | **65.73** | **584.55** | **0.50** | **12.55** | **28.00** | **1.89** | **62.74** | **175.73** | **54.18** | **5.07** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:**  | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:**  | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **210** | **Омлет натуральный** | **150** | **13.94** | **24.83** | **2.64** | **289.65** | **0.11** | **0.26** | **324.57** | **-** | **289.65** | **225.77** | **16.14** | **2.64** |
| **131** | **Зелёный горошек отварной консервированный** | **25** | **0.81** | **0.93** | **1.50** | **17.75** | **0.02** | **2.73** | **4.76** | **0.06** | **6.67** | **16.46** | **5.66** | **0.20** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **180** | **2.85** | **2.41** | **14.36** | **90.54** | **0.03** | **1.17** | **18.00** | **-** | **113.20** | **81.00** | **12.60** | **0.11** |
| **б/н** | **Батон отрубной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **16** | **Колбаса полу копчёная** | **15** | **2.27** | **6.02** | **0.04** | **63.50** | **0.04** | **-** | **-** | **0.09** | **3.90** | **30.30** | **3.75** | **0.33** |
| **б/н** | **Йогурт с м.д.ж. не менее 2,5% с наполнителем** | **115-125**(1 шт.) | **3.22** | **2.87** | **14.95** | **98.90** | **0.03** | **1.84** | **26.45** | **-** | **125.35** | **97.75** | **16.26** | **0.12** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **522-532** | **25.25** | **42.74** | **45.28** | **669.54** | **0.29** | **6.00** | **401.78** | **0.77** | **554.25** | **516.98** | **69.40** | **5.40** |
| **День:** среда **Неделя:** первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)**  | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **294** | **Котлеты рубленые из птицы** | **90** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **257.40** | **0.17** | **0.81** | **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98****3** | **3.26** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.06** | **4.80** | **20.44** | **137.25** | **0.14** | **18.16** | **-** | **0.18** | **36.98** | **86.59** | **27.75** | **1.01** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0.12** | **0.01** | **13.68** | **46.80** | **-** | **2.55** | **-** | **0.01** | **12.78** | **3.96** | **2.16** | **0.32** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **15** | **Сыр**  | **15** | **3.48** | **4.43** | **-** | **54.00** | **0.01** | **0.11** | **39.00** | **0.08** | **132.00** | **75.00** | **5.25** | **0.15** |
| **338** | **Груша свежая(1 шт.)** | **100-150** | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **47.00** | **0.02** | **5.00** | **-** | **0.40** | **19.00** | **16.00** | **12.00** | **2.30** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **572-622** | **25.06** | **30.54** | **74.58** | **674.45** | **0.37** | **26.63** | **97.26** | **62.70** | **263.13** | **281.75** | **77.04** | **7.51** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:**  | четверг |
| **Неделя:**  | первая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **174** | **Каша вязкая молочная из риса** (с маслом сливочным) | **200** | **5.92** | **5.78** | **42.82** | **247.83** | **0.06** | **0.96** | **14.80** | **0.12** | **129.17** | **154.44** | **36.47** | **0.41** |
| **382** | **Какао с молоком** | **180** | **5.90** | **1.21** | **23.40** | **112.59** | **0.05** | **1.20** | **21.96** | **-** | **119.99** | **112.10** | **23.00** | **1.80** |
| **б/н** | **Батон отрубной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **16**  | **Ветчина**  | **30** | **6.78** | **6.27** | **--** | **84.00** | **-** | **-** | **0.78** | **-** | **3.60** | **80.40** | **10.50** | **-** |
| **б/н** | **Печенье затяжное** | **20** | **0.42** | **3.68** | **7.65** | **69.58** | **0.02** | **-** | **14.40** | **0.26** | **25.00** | **17.40** | **3.00** | **0.20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **467** | **21.18** | **22.62** | **85.66** | **623.20** | **0.19** | **2.16** | **79.94** | **1.00** | **293.24** | **430.04** | **87.97** | **4.41** |
| **День:** пятница**Неделя:** первая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **223** | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/10** | **26.37/****0.72** | **18.12/****0.85** | **25.50/****5.55** | **370.20/****32.80** | **0.06/****0.01** | **0.39/****0.10** | **108.30/****4.70** | **0.75/****0.02** | **191.73/****36.50** | **320.43/****21.90** | **35.37/****3.40** | **1.23/****0.02** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0.12** | **0.01** | **13.68** | **46.80** | **-** | **2.55** | **-** | **0.01** | **12.78** | **3.96** | **2.16** | **0.32** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **15** | **Сыр**  | **15** | **3.48** | **4.43** | **-** | **54.00** | **0.01** | **0.11** | **39.00** | **0.08** | **132.00** | **75.00** | **5.25** | **0.15** |
| **338** | **Яблоко свежее(1шт.)** | **100-150** | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **47.00** | **0.03** | **10.00** | **-** | **0.20** | **16.00** | **11.00** | **9.00** | **2.20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **492-542** | **33.40** | **29.73** | **70.04** | **682.80** | **0.14** | **13.15** | **180.00** | **1.53** | **397.59** | **460.49** | **65.08** | **4.39** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** понедельник |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **3.65** | **5.37** | **36.68** | **209.70** | **0.03** | **-** | **-** | **0.28** | **1.37** | **60.95** | **16.34** | **0.53** |
| **278** | **Тефтели** (из птицы) | **90**(70/20) | **12.70** | **9.29** | **12.17** | **183.72** | **0.04** | **3.87** | **32.87** | **3.29** | **62.33** | **-** | **47.59** | **1.09** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0.12** | **0.01** | **13.68** | **46.80** | **-** | **2.55** | **-** | **0.01** | **12.78** | **3.96** | **2.16** | **0.32** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **338** | **Груша свежая** | **100-150** | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **47.00** | **0.03** | **10.00** | **-** | **0.20** | **16.00** | **11.00** | **9.00** | **2.20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **557-607** | **19.18** | **20.99** | **87.84** | **619.22** | **0.13** | **16.42** | **60.87** | **4.25** | **101.06** | **104.11** | **84.99** | **4.61** |
| **День:** вторник**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **204** | **Макароны отварные с сыром** | **180** | **12.18** | **14.33** | **30.70** | **300.96** | **0.07** | **0.20** | **103.68** | **0.96** | **265.68** | **181.87** | **18.29** | **1.11** |
| **382** | **Какао с молоком** | **180** | **5.90** | **1.21** | **23.40** | **112.59** | **0.05** | **1.20** | **21.96** | **-** | **119.99** | **112.10** | **23.00** | **1.80** |
| **б/н** | **Батон отрубной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **243** | **Сосиска отварная (1шт.)** | **50-60** | **6.56** | **14.30** | **0.23** | **157.20** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **б/н** | **Йогурт с м.д.ж. не менее 2,5% с наполнителем** | **115-125**(1 шт.) | **3.22** | **2.87** | **14.95** | **98.90** | **0.03** | **1.84** | **26.45** | **-** | **125.35** | **97.75** | **16.26** | **0.12** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **572-582** | **30.02** | **38.39** | **81.07** | **778.85** | **0.32** | **3.24** | **180.09** | **1.82** | **545.82** | **552.82** | **84.55** | **5.99** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** среда |  |
| **Неделя:** вторая |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **173** | **Каша вязкая молочная из пшенной крупы** (с маслом сливочным) | **200** | **8.48** | **5.98** | **44.24** | **265.83** | **0.14** | **0.96** | **54.80** | **0.77** | **145.27** | **221.30** | **44.34** | **2.33** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0.12** | **0.01** | **13.68** | **46.80** | **-** | **2.55** | **-** | **0.01** | **12.78** | **3.96** | **2.16** | **0.32** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **16** | **Ветчина**  | **30** | **6.78** | **6.27** | **-** | **84.00** | **-** | **-** | **0.78** | **-** | **3.60** | **80.40** | **10.50** | **-** |
| **б/н**  | **Сушки**  | **15** | **1.65** | **0.30** | **10.80** | **52.50** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **338** | **Яблоко свежее(1шт.)** | **100-150** | **0.40** | **0.30** | **10.30** | **47.00** | **0.02** | **5.00** | **-** | **0.40** | **19.00** | **16.00** | **12.00** | **2.30** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **562-612** | **19.74** | **18.78** | **94.53** | **628.13** | **0.19** | **8.51** | **83.58** | **1.65** | **189.23** | **349.86** | **78.90** | **5.42** |
| **День:** четвертый**Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **222** | **Пудинг творожный с изюмом и молоком сгущенным** | **150/****10** | **22.89/****0.72** | **16.17/****0.85** | **36.33/****5.55** | **383.58/****32.80** | **0.04/****0.01** | **0.33/****0.10** | **24.95/****4.70** | **0.20/****0.02** | **196.83/****36.50** | **72.58/****21.90** | **36.27/****3.40** | **1.59/****0.02** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **180** | **2.85** | **2.41** | **14.36** | **90.54** | **0.03** | **1.17** | **18.00** | **-** | **113.20** | **81.00** | **12.60** | **0.11** |
| **б/н** | **Батон отрубной** | **30** | **2.10** | **0.60** | **11.70** | **63.00** | **0.06** | **-** | **-** | **0.54** | **13.80** | **63.60** | **15.00** | **1.86** |
| **15** | **Сыр**  | **10** | **2.32** | **2.95** | **-** | **36.00** | **0.01** | **0.07** | **26.00** | **0.05** | **88.00** | **50.00** | **3.50** | **0.10** |
| **16**  | **Колбаса полу копчёная** | **15** | **4.52** | **8.02** | **0.06** | **84.66** | **0.06** | **-** | **-** | **0.12** | **5.20** | **40.40** | **5.00** | **-** |
| **б/н** | **Печенье затяжное** | **20** | **0.42** | **3.68** | **7.65** | **69.58** | **0.02** | **-** | **14.40** | **0.26** | **25.00** | **17.40** | **3.00** | **0.02** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **415** | **35.82** | **34.68** | **75.65** | **760.16** | **0.23** | **1.67** | **88.05** | **1.19** | **478.53** | **346.88** | **78.77** | **3.70** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** пятница |  |
| **Неделя:** вторая |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  **294** | **Котлеты рубленые** из птицы | **90** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **257.40** | **0.17** | **0.81** |  **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98** | **3.26** |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречневая)** | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.02** | **203.93** | **135.83** | **4.57** |
| **377** | **Чай с лимоном** | **180/5** | **0.12** | **0.01** | **13.68** | **46.80** | **-** | **2.55** | **-** | **0.01** | **12.78** | **3.96** | **2.16** | **0.32** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30** | **2.25** | **0.84** | **15.42** | **85.80** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6.90** | **26.10** | **9.90** | **0.33** |
| **14** | **Масло сливочное** | **7** | **0.06** | **5.08** | **0.09** | **46.20** | **-** | **-** | **28.00** | **0.08** | **1.68** | **2.10** | **-** | **0.14** |
| **16** | **Сыр**  | **15** | **3.48** | **4.43** | **-** | **54.00** | **0.01** | **0.11** | **39.00** | **0.08** | **132.00** | **75.00** | **5.25** | **0.15** |
| **338** | **Яблоко свежее(1шт.)** | **100-150** | **0.40** | **0.40** | **9.80** | **47.00** | **0.03** | **10.00** | **-** | **0.20** | **16.00** | **11.00** | **9.00** | **2.20** |
|  | Соль йодированная  | 1 |  |
| **ИТОГО:** | **572-622** | **30.68** | **35.56** | **92.34** | **813.95** | **0.45** | **13.47** | **97.26** | **62.93** | **239.17** | **394.09** | **182.12** | **10.97** |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

 **(**Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 14,99 | * 28,78
 | 65,73 | 584,55 |
| **2 день** | 25,25 | 42,74 | 45,28 | 669,54 |
| **3 день** | 25,06 | 30,54 | 74,58 | 674,45 |
| **4 день** | 21,18 | 22,62 | 85,66 | 623,20 |
| **5 день** | 33,40 | 29,73 | 70,04 | 682,80 |
| **6 день** | 19,18 | 20,99 | 87,84 | 619,22 |
| **7 день** | 30,02 | 38,39 |  81,07 | 778,85 |
| **8 день** | 19,74 | 18,78 | 94,53 | 628,13 |
| **9 день** | 35,82 | 34,68 | 75,65 | 760,16 |
| **10 день** | 30,68 | 35,56 | 92,34 | 813,95 |
| **Итого за весь период:** | 255,32 | 302,81 | 772,72 | 6834,85 |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | 25,53 | 30,28 | 77,27 | 683,48 |
| **Завтрак – 20-25% от нормы** | 20-25% - от нормы - 77.00, составит 15.40 – 19.25  | 20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75  |  20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75 | 20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **Ведомость контроля за рационом питания завтрак с 1 - 4 класс в граммах (нетто)** |  |
|  | (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами от 27 октября 2020г №32. Приложение 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблица 1) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование группы |   |   |  Фактически выдано продуктов в нетто по |   | в |   |
| продуктов  |   | завтрак |   |  дням в качестве горячих завтраков (всего), г |   | среднем | отклонение |
|   |  |   | 20-25%  |   |  на одного человека / количество питающихся |   | за | от нормы в |
|   |   |   | от нормы (гр.) | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день  | 9 день |  10 день | дней | % (+/-) |
| Хлеб ржаной (отрубной) | 16-20 |   | 30 |   | 30 |   |   | 30 |   | 30 |   | 12 | -4,00 |
| Хлеб пшеничный |   | 30-37.5 | 30 |   | 46 |   | 30 | 39 |   | 30 |   | 46 | 22,10 | -7,90 |
| Мука пшеничная |   | 3-3.75 |   |   |   |  |  |  6,5 |  |   |  |  | 0,65 | -2,35  |
| Крупы, бобовые |   | 9-11.25 |  |   |   | 44 | 9 | 54 |  | 50 | 12 |  69 | 23,80 | +12,55 |
| Макаронные изделия | 3-3.75 | 52,5  |   |   |   |  |   | 52,5  |   |   |  | 10,50 | +6,75 |
| Картофель |   | 37.4-46.75 |   |   | 129 |   |   |   |   |   |   |   | 12,90 | -24,50 |
| Овощи (свежие, мороженые, |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| консервированные), включая  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| соленые и квашеные, в т.ч. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| зелень, г. |   |   | 56-70 |   | 25 |  |  |  | 24  |   |   |   |   | 4,9 | -51,1 |
| Фрукты свежие |   | 37-46.25 | 105 |   | 105 |   | 105 | 105 |   | 105 |   | 105 | 63,00 | +16,75 |
| Сухофрукты |   | 3-3.75 |   |   |   |   |   |   |   |   | 7 |   | 0,7 | -2,3 |
| Соки плодоовощные, напитки |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| витаминизированные | 40-50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |
| Мясо 1-й категории |   | 14-17.5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 3-3.75 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| Птицы (цыплята - бройлерные  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| потрошёные - 1 кат) | 7-8.75 |   |   | 70 |   |   | 45  |   |   |   | 70 | 18,5 | +9,75 |
| Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| малосоленое |   | 1.6-14.5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| Молоко 2,5%; 3,5% |   | 60-75 |  | 132 | 47,4 | 190 |   | 14 | 90 | 100 | 90 | 23,4 | 68,68 |  |
| Колбасные изделия |  | 2.94-3.68 | 60 | 16 | 15 | 30 |  |  | 60 | 30 | 15 |  | 22,60 | +18,92 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 30-37,5 |  | 125 |  |  |  |  | 125 |  |  |  | 25 | -5,00 |
| Творог (не более 9% м.д. ж.) | 10-12.5 |   |   |   |  | 138 |   |   |   | 114 |   | 25,20 | +12,70 |
| Сыр |   |   | 2-2.5 |  |   | 15  |   | 15 |  | 25  |  | 10  |  15 | 8 | +5,50 |
| Сметана (не более 15% м.д.ж.) | 2-2.5 |   |   |   |  | 6  | 5  |  |   | 6 |  | 1,7 | +0,30 |
| Масло сливочное |   | 6-7.5 | 12 | 12 | 12 | 10 | 7 | 12 | 12 | 10 | 6 | 14 | 10,7 | +3,20 |
| Масло растительное | 3-3.75 |   |   | 5 |  | 6 | 6,5  |  |   |   | 5 | 2,25 | -0,75 |
| Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр | 8-10.0 |   | 112 |   |  | 6 |   |  |   | 6 |   | 12,4 | +2,40 |
| Сахар |   |   | 6-7.5 | 14 | 15 | 14 | 20 | 19 | 14 | 15 | 20 | 20 | 14 | 16,5 | +9,00 |
| Кондитерские изделия | 2-2.5 |   |   |   |  20 |   |   |   |  15 | 20  |   | 5,50 | +3,00  |
| Чай |   |   | 0.08-0.1 | 0.5 |   | 0.5 |   | 0,5 | 0.5 |   | 0.5 |   | 0.5 | 0.03 |  |
| Какао - порошок |   | 0.24-0.3 |   |   |   | 3,6 |   |   | 3,6 |   |   |   | 0,72 | +0,42 |
| Кофейный напиток |   | 0.4-0.5 |   | 4 |   |   |   |   |   |   | 4 |   | 0,8 | +0,30 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0.2-0.25 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| Крахмал |   |   | 0.6-0.75 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 0.6-0.75 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | +0.25 |
| Специи |   |   | 0.4-0.5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 0 |   |
| Сухари панировочные |   |   |   | 9 |  | 6 |   |   |   | 6 | 9 | 3,00 |   |
| молоко сгущенное сссгсгущенное |   |   |   |   |   |   |   |  10 |   |   |   | 10 |   | 2,00 |   |

Таблица 2

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции | Итого за сутки |
| 7-11 лет | 12лет и старше |
| Хлеб ржаной  | 80 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 150 |  200 |
| Мука пшеничная | 15 | 20 |
| Крупы, бобовые | 45 | 50 |
| Макаронные изделия | 15 | 20 |
| Картофель | 187 | 187 |
| Овощи ( свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 280 | 320 |
| Фрукты свежие | 185 | 185 |
| Сухофрукты  | 15 | 20 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 |
| Мясо 1- й категории | 70 | 78 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 | 40 |
| Птица (цыплята-бройлеры потрошеные – 1 кат) | 35 | 53 |
| Рыба ( филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое | 58 | 77 |
| Молоко  | 300 | 300 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%) | 150 | 180 |
| Творог (массовая доля жира не более 5%-9%) | 50 | 60 |
| Сыр | 10 | 15 |
| Сметана  | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 30 | 35 |
| Масло растительное | 15 | 18 |
| Яйцо, шт | 1 шт. | 1 шт. |
| Сахар ( в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 30 | 35 |
| Кондитерские изделия | 10 | 15 |
| Чай | 1 | 2 |
| Какао - порошок | 1 | 1,2 |
| Кофейный напиток | 2 | 2 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,2 | 0,3 |
| Крахмал  | 3 | 4 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |
| Специи  | 2 | 2 |

Приложение10

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. **Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)**

|  |  |
| --- | --- |
|  Показатели  | Потребность в пищевых веществах |
| с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше |
| Белки (г/сут) | 77 | 90 |
| Жиры (г/сут) | 79 | 92 |
| Углеводы (г/сут) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал/сут) | 2350 | 2720 |
| Витамин В1 (мг/сут) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2 (мг/сут) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг/сут) | 60 | 70 |
| Витамин А (рет. Экв/сут) | 700 | 900 |
| Витамин Д (мкг/сут) | 10 | 10 |
| Кальций (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Магний (мг/сут) | 250 | 300 |
| Железо (мг/сут) | 12 | 18 |
| Калий (мг/сут) | 1100 | 1200 |
| Йод (мг/сут) | 0,1 | 0,1 |
| Селен (мг/сут) | 0,03 | 0,05 |
| Фтор (мг/сут) | 3,00 | 4,00 |

Таблица 3. **Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
| Завтрак в школе (первая смена) | 20-25% (10% второй завтрак) |
| Обед в школе | 30-35% |
| Полдник в школе | 10-15% |
| Итого | 60-75%  |