



Десятидневное меню
МОУ «СОШ с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А.Евтеева»
для учащихся 1- 4 классов на 2025-2026 учебного года (январь - май).

Используемая литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь», 2018г.

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	500	17,53	17,59	71,98	527,87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,16	11,18	37,58	287,64	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	19,41	70,82	538,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,8%	24,6%	21,1%	22,9%	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1г-20
	Сгущенное молоко	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,88	16,66	67,1	514,91	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,5%	21,1%	20,0%	21,9%	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,66	7,78	21,44	218,7	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,6	81,02	556,81	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	21,0%	24,2%	23,7%	
День 4							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	200	14,98	16,00	50,12	397,12	54-3г-20
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,64	16,4	67,16	474,94	

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,3%	20,8%	20,0%	20,2%	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	8,38	11,70	26,34	225,42	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,81	16,48	70,68	474,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,5%	20,9%	21,1%	20,2%	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	220	9,93	12,87	24,15	285,8	54-6к-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,19	18,63	81,91	585,86	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,0%	23,6%	24,5%	24,9%	
День 7							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	80	9,60	8,00	0,80	123,20	54-6о-20
	Фрукт свежий, сезонный	150	0,60	0,60	14,70	70,50	1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,80	0,96	35,26	163,00	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,20	8,20	0,30	85,00	54-1з-20.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,40	17,76	58,08	470,14	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,0%	22,5%	17,3%	20,0%	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9,46	9,86	13,06	241,12	54-13к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,22	18,68	72,64	579,23	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			23,7%	23,6%	21,7%	24,6%	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,99	15,48	19,60	315,21	54-1т-20

	Сгущенное молоко	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3ГН-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,94	16,66	67,32	517,29	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	21,1%	20,1%	22,0%	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10,51	12,91	21,32	224,16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,20	0,64	20,84	102	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2ГН-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,42	16,48	70,78	477,28	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,3%	20,9%	21,1%	20,3%	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12500	175,26	175,93	719,79	5278, 66	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1250	17,526	17,593	71,979	527,866	