

**Утверждаю:**

Директор ГБОУ НАО «НСШ им. А.П. Пырерки»

\_\_\_\_\_ Прилуцкая Л.В.

**Основное меню (горячие завтраки) за 14 дней для детей с 7 до 11 лет, обучающихся в  
государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Ненецкого автономного округа**

**«Ненецкая средняя школа имени А.П.Пырерки»**

**Суммарный объем порции горячих завтраков для детей с 7 до 11 лет.**

День	Суммарный объем порции, фактический в граммах	Суммарный объем порции, норма в граммах
1 день	570	
2 день	568	
3 день	503	
4 день	600	
5 день	533	
6 день	665	
7 день	550	
8 день	548	
9 день	598	
10 день	518	
11 день	648	
12 день	660	
13 день	563	
14 день	580	
<b>В среднем за 14 дней</b>	<b>578,86</b>	<b>Не менее 500грамм</b>

Суммарный объем порций (горячий завтрак) соответствует п. 8.12, приложения 9 таблицы 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах и энергетической ценности для детей с 7 до 11 лет.**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	13,8	14,4	55,5	425,9
2 день	14,6	19,3	74	502,7
3 день	16,5	25	42,1	464,4
4 день	21,1	18,7	74,9	555,4
5 день	25,8	34,2	77,6	793,4
6 день	16,9	8,6	77,2	463,4
7 день	19,5	10,1	93,6	560,7
8 день	12,2	17,38	60,1	507,5
9 день	22,3	29	79,4	681,2
10 день	20,3	28,38	72,5	738,2
11 день	7,4	19,2	62,9	526,0
12 день	22,1	13,9	82,4	544,9
13 день	29,4	35,7	76,7	752,7
14 день	16,4	14	113,9	642,8
<b>В среднем за 14 дней</b>	18,45	20,0	74,49	582,8
<b>Норма</b>	15,4-19,25	15,8-20	67-83,75	470-587,5
<b>% выполнения нормы</b>	100%	100%	100%	100%

Планируемое содержание белков, жиров, углеводов в представленном меню соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Отклонений по калорийности за 14 дней нет, что соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3.

**Суммарный объем порции горячих завтраков для детей с 7 до 11 лет.**

День	Суммарный объем порции, фактический в граммах	Суммарный объем порции, норма в граммах
1 день	570	
2 день	568	
3 день	503	
4 день	600	
5 день	533	
6 день	665	
7 день	550	
8 день	548	
9 день	598	
10 день	518	
11 день	648	
12 день	660	
13 день	563	
14 день	580	
<b>В среднем за 14 дней</b>	<b>578,86</b>	<b>Не менее 500грамм</b>

Суммарный объем порций (горячий завтрак) соответствует п. 8.12, приложения 9 таблицы 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Потребность в пищевых веществах и энергетической ценности для детей с 7 до 11 лет.**

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	13,8	14,4	55,5	425,9
2 день	14,6	19,3	74	502,7
3 день	16,5	25	42,1	464,4
4 день	21,1	18,7	74,9	555,4
5 день	25,8	33,74	77,6	793,4
6 день	16,9	8,6	77,2	463,4
7 день	19,5	10,1	93,6	560,7
8 день	12,2	17,38	60,1	507,5
9 день	22,3	29	79,4	681,2
10 день	20,3	28,38	72,5	738,2
11 день	7,4	19,2	62,9	526,0
12 день	22,1	13,9	82,4	544,9
13 день	29,4	28,9	76,7	752,7
14 день	15,4	12,6	71,9	477,2
<b>В среднем за 14 дней</b>	18,38	19,94	71,49	570,97
<b>Норма</b>	15,4-19,25	15,8-20	67-83,75	470-587,5
<b>% выполнения нормы</b>	100%	100%	100%	100%

Планируемое содержание белков, жиров, углеводов в представленном меню соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Отклонений по калорийности за 14 дней нет, что соответствует требованиям п. 8.1.2, приложение 10 таблица 1 и таблица 3.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	0,5	3,0	2,9	43,7
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140,3
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,8	4,1	3,8	104,9
	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	40	0,4	1,5	1,9	19,1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	30,3	127,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,3	16,9	81,6
ИТОГО			<b>13,8</b>	<b>14,4</b>	<b>55,5</b>	<b>425,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,9	8,0	20,9	148,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5,0	17,4	134,0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	48	2,3	6,2	20,3	147,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,0	0,2	8,5	40,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	48	2,0	5,9	19,7	141,1
	МАНДАРИН	110	1,2	0,3	11,3	57,0
<b>ИТОГО</b>			<b>14,6</b>	<b>19,3</b>	<b>74,0</b>	<b>502,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	10,3	13,5	4,1	185,8
	ЛЕЧО НАТУРАЛЬНОЕ	30			4,9	18,9
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		9,9	38,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	14,7	65,8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		54,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,0	0,2	8,5	40,8
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
<b>ИТОГО</b>			<b>16,5</b>	<b>25,0</b>	<b>42,1</b>	<b>464,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	0,7	3,7	3,3	52,0
	БЕФСТРОГАНОВ	100	11,1	8,0	4,2	135,3
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	6,5	29,7	204,7
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,1		15,2	58,4
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	12,7	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,1	0,2	9,8	43,8
<b>ИТОГО</b>			<b>21,1</b>	<b>18,7</b>	<b>74,9</b>	<b>555,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,0	16,94	30,3	410,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	5,0	16,3	134,0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	11,3	46,0
<b>ИТОГО</b>			<b>25,8</b>	<b>33,74</b>	<b>77,6</b>	<b>793,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 6	БИГОС С МЯСОМ	250	11,8	7,6	12,1	171,3
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,8	88,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,5	0,3	12,7	61,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
<b>ИТОГО</b>			<b>16,9</b>	<b>8,6</b>	<b>77,2</b>	<b>463,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 7	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ	80	0,7	2,9	2,8	42,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,9	3,9	36,5	208,2
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	10,4	2,7	5,2	95,6
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,5	0,1	20,9	86,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	8,5	40,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
<b>ИТОГО</b>			<b>19,5</b>	<b>10,1</b>	<b>93,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 1	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	5,4	6,2	22,2	168,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	3,7	18,2	122,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	ВИНОГРАД	100	0,4	0,58	17,5	69,0
<b>ИТОГО</b>			<b>12,2</b>	<b>17,38</b>	<b>77,6</b>	<b>507,5</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 2	САЛАТ "ПОЛОНЬНСКИЙ"	100	1,0	3,8	5,1	60,8
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ	150	2,4	6,1	22,1	162,0
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	12,1	9,4	1,2	139,9
	ЧАЙ	200	2,8	2,4	14,3	89,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,6
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
<b>ИТОГО</b>			<b>22,3</b>	<b>29,0</b>	<b>79,4</b>	<b>681,2</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,0	17,4	34,5	399,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	3,5	18,3	122,4
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	ВИНОГРАД	100	0,4	0,58	17,5	69,0
<b>Итого</b>			<b>20,7</b>	<b>28,38</b>	<b>90,0</b>	<b>738,2</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,8	7,4	23,6	192,1
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	200	5,6	4,9	7,8	102,8
<b>ИТОГО</b>			<b>13,0</b>	<b>19,2</b>	<b>70,7</b>	<b>526,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7		2,5	13,9
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	169,0
	ГУЛЯШ ИЗ ОЛЕНИНЫ	50/50	10,9	4,3	4,6	103,5
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,8	2,4	14,3	89,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,0	0,4	17,0	81,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	17,0	69,0
<b>ИТОГО</b>			<b>22,1</b>	<b>13,9</b>	<b>82,4</b>	<b>544,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6	САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,0	3,4	2,2	48,4
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,5	10,8	36,6	379,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	3,5	18,2	122,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,3		54,8
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6		60,0
<b>ИТОГО</b>			<b>29,4</b>	<b>28,9</b>	<b>76,7</b>	<b>752,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 7	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	3,8	2,4	48,2
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,2	2,9	2,3	72,6
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,9	5,6	27,9	185,3
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6		19,6	83,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,0	0,3	19,7	87,7
<b>ИТОГО</b>			<b>15,4</b>	<b>12,6</b>	<b>71,9</b>	<b>477,2</b>