

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Касторенская средняя общеобразовательная школа №1»
Касторенского района Курской области

Директор школы



«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом от 2.09.2024г. №
Н.В.Карагодина

**Десятидневное меню
на осенне – зимний период для питания обучающихся
МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области
(12-18 лет) на 2024 – 2025 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное 10-дневное меню разработано для обеспечения здоровым питанием обучающихся МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

Примерное 10-дневное меню разработано на основании примерного десятидневного меню на зимний весенний период для питания обучающихся общеобразовательных организаций Курской области (12-18 лет) согласованного с руководителем Роспотребнадзора по Курской области О.Д. Климушкиным от 04.04.2020г., утвержденного Председателем Комитета образования и науки Курской области Н.А.Пархоменко 08.04.2020г.

Меню разработано с учетом Санитарных правил 2020-2021 года.

Меню разработано на основании сформированного рациона питания, включает в себя распределение перечня блюд кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед), составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания.

При разработке примерного меню учтено: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

Количество обучающихся в МКОУ «Касторенская СОШ №1» 277 человек, 277 из них получают горячее питание.

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают 277 человек, в том числе с 7 до 11 лет – 86 обучающихся, а с 12-18– 191 обучающихся. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся.

Проводится корректировка питания с учетом возрастных категорий и финансирование независимо от возраста. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся. Объем порций обеда рассчитан так, чтобы соответствовать требованиям СанПиН для различных возрастных категорий.

Согласно Соглашения №38614000-1-2024-001 от 21 января 2024 года г. Курска «О предоставлении субсидии из бюджета Курской области» местному бюджету на реализацию мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях, стоимость горячего питания – 1-4 классов 80 руб.

Согласно Соглашению № 103 от 13 февраля 2024 года «О предоставлении субсидии из областного бюджета местным бюджетам на дополнительное финансирование мероприятий по организации питания обучающихся из малоимущих и (или) многодетных семей, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в муниципальных общеобразовательных организациях, Постановления Администрации Касторенского района Курской области №439 от 12.09.2024 г. «О внесении изменений в постановление Администрации Касторенского района Курской области от 09.04.2024 г. №159 «Об организации бесплатного питания детей, обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях Касторенского района Курской области, подведомственных управлению образования Администрации Касторенского района Курской области и реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования», Федеральное закона РФ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.

Указ Президента Российской Федерации от 21 сентября 2022 года №647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации», согласно Постановлению Губернатора Курской области от 21.11.2022

Указ Президента Российской Федерации от 21 сентября 2022 года №647 «Об объявлении частичной мобилизации в Российской Федерации», согласно Постановлению Губернатора Курской области от 21.11.2022

Примечания:

1. Овощи (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период с 1 марта используются только после термической обработки.
2. Проводится С – витаминизация 3-х блюд медицинским работникам МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области (из расчета 20мг на одного человека, данные ежедневно заносятся в журнал).
3. В меню используются продукты, обогащенные микронутриентами: хлеб пшеничный йодированный (содержание йода в 100г хлеба – 0,045 мг).

Используемая литература:

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Утверждаю

Директор школы  Н.В. Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 1 день

| № рец. | Прием 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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша дружба | 250 | 7,9 | 11,4 | 34,09 | 279,5 | 0,11 | 2,2 | 0,09 | 0,22 | 199,84 | 188,86 | 37,33 | |
| 1 | Бутырброд с маслом | 100 | 6,96 | 16,64 | 34,4 | 315,2 | | | | | 23,5 | | | 1,55 |
| 373 | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | | | | | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | ИТОГО: | 550 | 15,39 | 28,04 | 78,36 | 636,3 | 0,11 | 2,2 | 0,09 | 0,22 | 238,67 | 212,06 | 49,6 | 2,13 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | | 10,25 | | | 23,2 | 4,97 | 20,75 | 0,85 |
| 96 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,5 | 2,5 | 17,5 | 105 | 0,09 | 6,6 | | | 19,68 | 53,32 | 21,6 | 0,87 |
| 235 | биточки | 100 | 15,5 | 11,1 | 15,5 | 228 | | 0,15 | | | 43,75 | 116,38 | 32,13 | 1,5 |
| 321 | Картофельное пюре | 180 | 6,06 | 5,76 | 24,18 | 164,7 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 388 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | | 12,6 | 51,12 | | | | | 6 | | | 2 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО: | 870 | 165,24 | 26,54 | 91,22 | 759,62 | 0,27 | 35,17 | 25,5 | 0,38 | 138,81 | 303,67 | 112,23 | 7,56 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Ватрушка с повидлом | 150 | 9,6 | 6,37 | 94,5 | 474,37 | | | | | 9,2 | | 6,12 | 0,51 |
| 388 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 2,66 | 14,1 | 93,3 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 |
| | ИТОГО: | 350 | 12,72 | 9,03 | 108,6 | 567,67 | | | | | 9,59 | | 6,15 | 0,56 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1770 | 193,35 | 63,61 | 278,18 | 1963,59 | 0,38 | 37,37 | 25,59 | 0,6 | 387,02 | 515,73 | 167,98 | 10,25 |

Повар



М.Н. Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 2 день

| № рец. | Прием 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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая молочная | 200 | 7,76 | 20 | 43,52 | 289 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 22,12 | 0,5 |
| 1 | Бутырброд с маслом | 50 | 3,48 | 8,32 | 17,2 | 157,6 | | | | | 23,5 | | | 1,55 |
| 373 | Чай с сахаром,лимоном | 200 | 0,53 | | 9,87 | 41,6 | | | | | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 44 | 0,4 | 0,2 | 10 | 0,07 | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 |
| | ИТОГО: | 550 | 12,17 | 28,72 | 70,99 | 535,2 | 0,13 | 1.17 | 0,058 | 0,21 | 176,46 | 199,33 | 59,72 | 4,72 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,4 | 4,3 | 5,2 | 69,7 | | 3,2 | | | | | | |
| 87 | суп рыбный | 250 | 6,89 | 8,61 | 14,3 | 167,25 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,8 | 143,7 | 26 | 1,1 |
| 235 | шницель | 100 | 15,5 | 11,1 | 15,5 | 228,9 | 0,2 | 5,54 | 5,5 | 2,98 | 67,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| 302 | Каша гречневая | 180 | 9,96 | 9,48 | 41,7 | 305,64 | | | 0,77 | | 9,8 | 14,77 | 0,95 | 0,8 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,46 | | 22,7 | 92,7 | | 0,46 | | | 51,36 | | 6,9 | 1,42 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 51,16 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО: | 870 | 85,91 | 34,49 | 122,4 | 980,19 | 0,44 | 17,28 | 6,33 | 4,64 | 233,69 | 428,74 | 57,67 | 9,38 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421 | Булочка школьная | 150 | 6 | 9 | 42 | 297 | | | | | 15,5 | | 6,5 | 0,65 |
| 373 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 |
| | ИТОГО: | 350 | 6,02 | 9 | 56 | 353,8 | | | | | 9,59 | | 6,15 | 0,56 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1275 | 104,1 | 72,21 | 249,39 | 1869,19 | 0,57 | 18,45 | 6,388 | 4,85 | 419,74 | 628,07 | 123,54 | 14,66 |

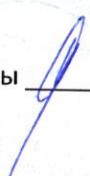
Повар 

Медицинская сестра 

М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 3 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества,г. | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 4 | 0,2 | 24,1 | 139,68 | 0,03 | 0,57 | 0,05 | | 79,89 | 45,57 | 7,46 | 0,37 |
| 1 | Бутырброд с маслом сливочным | 50 | 5,6 | 6,25 | 16,8 | 119 | | | | | 23,5 | | | 1,55 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,2 | 10 | 44 | | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 |
| | ИТОГО: | 550 | 10,2 | 6,65 | 64,9 | 359,48 | 0,03 | 0,57 | 0,05 | | 110,97 | 83,56 | 32,76 | 155,96 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из свеклы с зеленого горошком | 100 | 1,9 | 7,6 | 6,8 | 71,1 | | | | | 4,48 | | | |
| 82 | Борщ со сметаной | 250 | 2 | 6 | 13 | 115 | 0,04 | | | | 33,48 | | | 0,75 |
| 206 | Котлета свиная | 100 | 15,5 | 11,1 | 15,5 | 228,8 | 0,04 | 0,06 | | | 16,37 | | 17,52 | 2,11 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 6 | 24 | 164,4 | | | | | 93,74 | | 32,21 | 1,16 |
| 355 | кисель из с/х фруктов | 180 | 1 | 0 | 9 | 37 | | | | | | | | |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО: | 870 | 29 | 31,7 | 91,3 | 732,3 | 0,12 | 0,06 | | 0,36 | 157,27 | 42,4 | 59,73 | 5,26 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421 | Булочка школьная | 150 | 6 | 9 | 42 | 297 | | | | | 15,5 | | 6,5 | 0,65 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 6 | 6 | 38 | 219 | 1,8 | | | | | | 28 | 0,16 |
| | ИТОГО: | 350 | 12 | 15 | 80 | 516 | 1,8 | | | | 15,5 | | 34,5 | 1,71 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1770 | 51,2 | 53,35 | 236,2 | 1607,78 | 1,95 | 0,63 | 0,05 | 0,36 | 283,74 | 125,96 | 126,99 | 162,93 |

Повар



М.Н.Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 4 день

| № рец. | Прием 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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 134 | Пельмени со сметаной | 200 | 17,3 | 24 | 76 | 580 | 0,12 | | 0,01 | 0,04 | 28,97 | 79,86 | 16,3 | 1,05 |
| 1 | батон | 50 | 3,75 | 2,5 | 26,25 | 135 | | | | | 23,5 | | | 1,55 |
| 373 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 44 | 0,4 | 0,2 | 10 | | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 |
| | ИТОГО: | 550 | 65,25 | 26,9 | 116,45 | 781,8 | 0,12 | | 0,01 | 0,04 | 39,05 | 117,85 | 41,66 | 3,19 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.16 | Салат из капусты | 100 | 2 | 6,9 | 8,9 | 100,9 | 0,06 | 16,76 | | 0,67 | 13,71 | 24,9 | 19,15 | 0,67 |
| 102 | суп крестьянский со сметаной | 250 | 1,9 | 5,06 | 12,8 | 97,9 | | 11 | | | | | | |
| 105 | гуляш | 100 | 15 | 13,2 | 4,2 | 200 | 0,03 | 0,33 | | 0,41 | 7,6 | 128,94 | 17,6 | 1,91 |
| 203 | макароны | 190 | 5,5 | 4,9 | 31,2 | 190,4 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,67 | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 |
| 373 | Чай с сахаром,лимоном | 180 | 0,5 | 0 | 8,9 | 37,4 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО: | 880 | 29,9 | 31,06 | 89 | 742,8 | 0,14 | 28,23 | 0,04 | 2,11 | 215,35 | 322,54 | 59,48 | 4,64 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 426 | Ватрушка с повидлом | 150 | 9,6 | 6,37 | 94,5 | 474,37 | | | | | 9,2 | | 6,12 | 0,51 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 6 | 6 | 38 | 219 | 1,8 | | | | | | 28 | 0,16 |
| | ИТОГО: | 350 | 15,6 | 12,37 | 132,5 | 693,37 | 1,8 | | | | 15,5 | | 34,5 | 1,71 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1780 | 110,75 | 70,33 | 337,95 | 2217,97 | 2,06 | 28,23 | 0,05 | 2,15 | 269,6 | 440,39 | 135,64 | 9,54 |

Повар



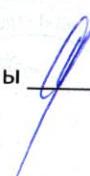
Медицинская сестра



М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 5 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша манная молочная | 200 | 6,3 | 12,6 | 28,8 | 254 | | 0,22 | 1,18 | 0,028 | 1,9 | 12,3 | 131,37 | 46,6 | 1,24 |
| 42 | Бутырброд с маслом, сыром | 50 | 3 | 10 | 21 | 190 | | | | | | 251,99 | 217 | 42,91 | 1,74 |
| 373 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | | 6 | | | 2 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 44 | 0,4 | 0,2 | 10 | | 0,07 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 550 | 53,5 | 23 | 64 | 510,8 | | 0,29 | 1,18 | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | салат витаминный(с кукурузой) | 120 | 15 | 15,03 | 44,64 | 315,96 | | | 15,87 | | | 46 | | 15,33 | 0,8 |
| 102 | суп картофельный гороховый | 300 | 6 | 6 | 19,5 | 162 | | | 14,1 | | | 98,4 | | 82,75 | 4,59 |
| 265 | плов | 120 | 14,64 | 31,92 | 21,24 | 427,92 | | | 0,77 | | | 23,3 | 185,33 | 39,11 | 1,68 |
| 373 | Чай с сахаром , лимон | 200 | 0,5 | | 8,9 | 37,4 | | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 51,16 | 1 | 23 | 116 | | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО: | 800 | 87,3 | 53,95 | | 1059,28 | | 0,04 | 30,74 | | | 157,24 | 227,73 | 147,22 | 8,36 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Ватрушка с творогом | 150 | 18,6 | 14,1 | 58,8 | 432 | | | | | | 9,2 | | 6,12 | 0,51 |
| 373 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | | | | | | 6 | | | 2 |
| | ИТОГО: | 350 | 18,8 | 14,1 | 72,8 | 488,8 | | | | | | 9,59 | | 6,15 | 2,51 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1700 | 159,6 | 91,05 | 117,28 | 2058,88 | | 0,33 | 31,92 | | 0,36 | 444,36 | 614,09 | 248,21 | 16,39 |

Повар



М.Н.Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 лет 6 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества,г. | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 433 | Оладьи со сметаной | 210/40 | 10 | 10 | 63,75 | 382,5 | | 0,37 | | | | | | |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 3,12 | 2,66 | 14 | 93,3 | 1,8 | | | | | | 28 | 0,16 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,2 | 10 | 44 | | | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 |
| | ИТОГО: | 550 | 13,52 | 12,86 | 87,75 | 519,8 | 1,8 | 0,37 | | | | 7,24 | 37,99 | 52,33 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | Салат из свеклы с зеленого горошком | 100 | 1,9 | 7,6 | 6,8 | 71,1 | | | | | | 4,48 | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1 | 3 | 9 | 68 | | 7,4 | | | | 38,3 | 17,9 | 36,8 |
| 235 | биточки | 100 | 15,5 | 11,1 | 15,5 | 228 | 0,04 | 0,06 | | | | 16,37 | | 17,52 |
| 321 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 6 | 24 | 164,4 | | | | | | 93,74 | | 32,21 |
| 355 | кисель из с/х фруктов | 180 | 1 | 0 | 9 | 37 | | 6 | | | | 18 | 6,42 | 4 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | | 9,2 | 42,4 | 10 |
| | ИТОГО: | 820 | 28 | 28,7 | 87,3 | 684,5 | 0,08 | 13,46 | | 0,36 | | 67,02 | 105,3 | 6,31 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 429 | Булочка школьная | 150 | 6 | 9 | 42 | 297 | | | | | | 15,5 | | 6,5 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 6 | 6 | 38 | 219 | 1,8 | | | | | | 28 | 0,16 |
| | ИТОГО: | 350 | 12 | 15 | 80 | 516 | 1,8 | | | | | 15,5 | | 34,5 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1720 | 53,52 | 56,56 | 176,05 | 1720,3 | 3,68 | 13,83 | | 0,36 | | 105,01 | 192,13 | 8,72 |

Повар

Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В. Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 7 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.2 | омлет | 200 | 25 | 36 | 4 | 436,4 | | 0,18 | | | | | | |
| 1 | Бутырброд с маслом, сыром | 90 | 10,1 | 11,25 | 30,4 | 267 | | | | | | | | |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 6 | 6 | 38 | 219 | | 1,8 | | | | 251,99 | 217 | 42,91 1,74 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,2 | 10 | 44 | 0,07 | | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 0,54 |
| | ИТОГО: | 590 | 41,5 | 53,45 | 82,4 | 966,4 | 0,07 | 1,98 | | | | 259,23 | 254,99 | 96,24 2,44 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.25 | Огурцы соленые | 100 | 1,7 | 0,07 | 0,12 | 13,3 | | 10 | | | | | | |
| 82 | Борщ со сметаной | 250 | 2 | 6 | 13 | 115 | 0,04 | | | | | 33,48 | | 0,75 |
| 229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9 | 5 | 4 | 100 | | 2,38 | 1,32 | | | 35,49 | | 34,14 0,66 |
| 306 | Рис отворной | 180 | 4,8 | 6 | 45,6 | 284 | 0,15 | 21,75 | | 0,15 | | 20,5 | 61 | 33 1,2 |
| 388 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | | 6 | | 2 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | | 9,2 | 42,4 | 10 1,24 |
| | ИТОГО: | 890 | 22,7 | 18,07 | 99,72 | 685,1 | 0,23 | 34,13 | 1,32 | 0,51 | | 104,67 | 103,4 | 77,14 5,85 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Пицца школьная с сыром | 150 | 18,6 | 14,1 | 58,8 | 432 | | | | | | 9,2 | | 6,12 0,51 |
| 373 | Чай с сахаром, лимон | 200 | 0,5 | | 8,9 | 37,4 | | | | | | 0,34 | | 0,03 0,05 |
| | ИТОГО: | 350 | 19,1 | 14,1 | 65,7 | 469,4 | | | | | | 9,54 | | 6,15 0,56 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1830 | 83,3 | 75,62 | 247,82 | 2120,9 | 0,3 | 36,11 | 1,32 | 0,51 | | 373,44 | 358,39 | 179,53 8,85 |

Повар

Медицинская сестра

М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

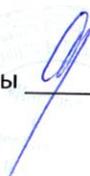
Возрастная категория: 12-18 лет 8 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины,мг | | | | Минеральные вещества,мг | | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,12 | 7,38 | 26,7 | 198 | | | | | | | | | |
| 42 | Бутырброд с маслом,сыром | 50 | 3,75 | 2,5 | 26,25 | 135 | 0,21 | 1,17 | 0,28 | 1,8 | 13,6 | 181,73 | 47,6 | 1,24 | |
| 373 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | 251,99 | 217,42 | 42,91 | 1,74 | |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,2 | 10 | 44 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 | |
| | ИТОГО: | 550 | 10,47 | 10,08 | 76,95 | 433,8 | 0,21 | 1,17 | 0,28 | 1,8 | 261,17 | 237,14 | 115,87 | 3,57 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | винегрет | 100 | 2,26 | 10,3 | 14,06 | 158 | | 6,15 | | | | | | | |
| 102 | суп картофельный гороховый | 250 | 5 | 5 | 16,25 | 135 | | 14,1 | | | | | | | |
| 235 | Котлета свиная | 100 | 15,5 | 11,1 | 15,5 | 228,8 | | | | | 98,4 | | 82,75 | 4,59 | |
| 203 | Макароны отварные | 180 | 6,6 | 5,88 | 37,44 | 228,48 | 0,05 | 0,14 | 0,04 | 0,67 | 16,37 | 162,89 | 17,52 | 2,11 | |
| 373 | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | | | | | 184,5 | 126,3 | 12,7 | 0,77 | |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 | |
| | ИТОГО: | 870 | 34,56 | 33,28 | 120,25 | 922,88 | 0,09 | 20,39 | 0,04 | 1,03 | 308,81 | 331,5 | 123 | 8,76 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 426 | Ватрушка с повидлом | 150 | 9,6 | 6,37 | 94,5 | 474,37 | | | | | | | | | |
| 373 | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 0,5 | | 8,9 | 37,4 | | | | | 9,2 | | 6,12 | 0,51 | |
| | ИТОГО: | 350 | 10,1 | 6,37 | 103,4 | 511,77 | | | | | 0,34 | | 0,03 | 0,05 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1770 | 55,13 | 49,73 | 300,6 | 1868,45 | 0,3 | 21,56 | 0,32 | 1,83 | 579,52 | 568,9 | 245,02 | 12,83 | |

Повар 
 Медицинская сестра 

М.Н.Рыкунова
 И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 9 день

| № рец. | Прием 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 | Mg | Fe | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 433 | Оладьи со сметаной | 210/40 | 10 | 10 | 63,75 | 382,5 | | 0,37 | | | | | | | | |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 3,12 | 2,66 | 14 | 93,3 | 1,8 | | | | | | | | | |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,2 | 10 | 44 | | | | | | | 28 | 0,16 | | |
| | ИТОГО: | 550 | 13,52 | 12,86 | 87,75 | 519,8 | 1,8 | 0,37 | | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.26 | Икра кабачковая | 100 | 1,2 | 4,7 | 7,7 | 78 | | | | | | 5,76 | | | | |
| 113 | суп лапша | 250 | 2,5 | 29,1 | 16,25 | 157,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,8 | 143,7 | 26 | 1,1 | | |
| 288 | Куры тушеные с соусом | 100 | 20 | 20 | 1,1 | 285,5 | 0,04 | | 0,16 | 0,17 | 32 | 114,4 | 16 | 2 | | |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 6 | 24 | 164,4 | | | | | 93,74 | | 32,21 | 1,16 | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 180 | 0 | 0 | 17 | 73 | | 15 | 0,03 | | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 | | |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | | |
| | ИТОГО: | 870 | 32,3 | 60,8 | 89,05 | 874,4 | 0,28 | 26,08 | 0,25 | 1,83 | | 305,4 | 87,31 | 6,2 | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 426 | Булочка школьная | 150 | 9,6 | 6,37 | 94,5 | 474,37 | | | | | 9,2 | | 6,12 | 0,51 | | |
| 966 | ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | 0,04 | 0,06 | 0,08 | | 248 | 184 | 28 | 0,23 | | |
| | ИТОГО: | 350 | 15,6 | 11,37 | 102,5 | 582,37 | 0,04 | 0,06 | 0,08 | | 257,2 | 184 | 34,12 | 0,74 | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1770 | 61,42 | 85,03 | 279,3 | 1977,57 | 2,12 | 26,51 | 0,32 | 1,83 | 255,7 | 527,39 | 173,76 | 7,64 | | |

Повар



М.Н.Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 лет 10 день

| № рец. | Прием 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 | Mg | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная со сметаной | 210/40 | 9,3 | 15,6 | 56,25 | 400 | | | | | 15,2 | | 9,5 | 0,95 |
| 373 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56,8 | | | | | 6 | | | 2 |
| 10.5 | Фрукт в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,2 | 10 | 44 | 0,07 | | | | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 |
| | ИТОГО: | 550 | 9,9 | 15,8 | 76,25 | 500,8 | 0,07 | | | | 28,44 | 37,99 | 34,83 | 3,49 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 72 | Салат из свеклы с зеленого горошком | 100 | 1,9 | 7,6 | 6,8 | 71,1 | | | | | | | | |
| 82 | Борщ со сметаной | 250 | 2 | 6 | 13 | 115 | 0,04 | | | | 33,48 | | | 0,75 |
| 235 | биточки | 100 | 15,5 | 11,1 | 15,5 | 228,8 | | 0,15 | | | 43,75 | 116,38 | 32,13 | 1,5 |
| 306 | Рис отварной | 180 | 4,8 | 6 | 45,6 | 284 | 0,15 | 21,75 | | 0,15 | 20,5 | 61 | 33 | 1,2 |
| 355 | кисель из с/х фруктов | 180 | 1 | 0 | 9 | 37 | | 0,46 | | | 51,36 | | 6,9 | 1,42 |
| 12.4 | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 23 | 116 | 0,04 | | | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| | ИТОГО: | 870 | 30,2 | 31,7 | 112,9 | 851,9 | 0,22 | 18,78 | 25,5 | 0,36 | 174,77 | 245,38 | 76,78 | 5,92 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Пицца школьная | 150 | 18,6 | 14,1 | 58,8 | 432 | | | | | 9,2 | | 6,12 | 0,51 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 6 | 6 | 38 | 219 | | 1,8 | | | | | 28 | 0,16 |
| | ИТОГО: | 350 | 24,6 | 20,1 | 96,8 | 651 | | 1,8 | | | 15,5 | | 34,5 | 0,81 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1740 | 64,7 | 67,6 | 285,95 | 2003,7 | 2,29 | 20,58 | 25,5 | 0,36 | 218,71 | 283,37 | 146,11 | 10,22 |

Повар



Медицинская сестра



М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова