

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», Федерального 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

Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова

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	Ca	P	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
	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						251,99	217	42,91
959	Какао с молоком	200	6	6	38	219		1,8						28
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07					7,24	37,99	25,33
	ИТОГО:	590	41,5	53,45	82,4	966,4	0,07	1,98				259,23	254,99	96,24
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
306	Рис отворной	180	4,8	6	45,6	284	0,15	21,75		0,15		20,5	61	33
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
	ИТОГО:	890	22,7	18,07	99,72	685,1	0,23	34,13	1,32	0,51		104,67	103,4	77,14
полдник														
128	Пицца школьная с сыром	150	18,6	14,1	58,8	432						9,2		6,12
373	Чай с сахаром, лимон	200	0,5		8,9	37,4						0,34		0,03
	ИТОГО:	350	19,1	14,1	65,7	469,4						9,54		6,15
	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

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	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							
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
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



Медицинская сестра



М.Н.Рыкунова

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