

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

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



**Десятидневное меню**  
**на осенне – зимний период для питания обучающихся**  
**МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области**  
**(7-11 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 (7-11 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

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: 7-11 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
<b>завтрак</b>														
182	Каша дружба	220	7	10	30	246	0,11	2,2	0,09	0,22	199,84	188,86	37,33	
1	Бутырброд с маслом	100	6,96	16,64	17,2	315					23,5			1,55
373	Чай с сахаром,лимоном	200	0,53		9,87	41,6					15,33	23,2	12,27	2,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>14,49</b>	<b>26,64</b>	<b>73,89</b>	<b>602,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>238,67</b>	<b>212,06</b>	<b>49,6</b>	<b>2,13</b>
<b>обед</b>														
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	200	2	2	14	84	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	150	5,05	4,8	20,15	137,25	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>29,1</b>	<b>25,08</b>	<b>93,69</b>	<b>717,37</b>	<b>0,27</b>	<b>35,17</b>	<b>25,5</b>	<b>0,38</b>	<b>138,81</b>	<b>303,67</b>	<b>112,23</b>	<b>7,56</b>
<b>полдник</b>														
279	Ватрушка с повидлом	100	6,4	4,25	63	316,25					9,2		6,12	0,51
959	Какао с молоком	200	6	6	38	219		1,8					28	0,16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>10,25</b>	<b>101</b>	<b>409,55</b>					<b>9,59</b>		<b>6,15</b>	<b>0,56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1610</b>	<b>55,99</b>	<b>61,97</b>	<b>268,58</b>	<b>1729,52</b>	<b>0,38</b>	<b>37,37</b>	<b>25,59</b>	<b>0,6</b>	<b>387,02</b>	<b>515,73</b>	<b>167,98</b>	<b>10,25</b>

Повар



М.Н.Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
173	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>51,1</b>	<b>12,79</b>	<b>59,36</b>	<b>421</b>	<b>0,13</b>	<b>1.17</b>	<b>0,058</b>	<b>0,21</b>	<b>176,46</b>	<b>199,33</b>	<b>59,72</b>	<b>4,72</b>
<b>обед</b>														
10	Салат из зеленого горошка	60	1,49	2,6	3,1	41,8		3,2						
87	суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
235	шницель	90	14	10	14	206	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша гречневая	150	8,3	7,9	37,5	254,7			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	5,16	1	23	116	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>	<b>36,14</b>	<b>28,22</b>	<b>111,77</b>	<b>790</b>	<b>0,44</b>	<b>17,28</b>	<b>6,33</b>	<b>4,64</b>	<b>233,69</b>	<b>428,74</b>	<b>57,67</b>	<b>9,38</b>
<b>полдник</b>														
421	Булочка школьная	100	4	6	28	198					15,5		6,5	0,65
373	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>4,2</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	<b>254,8</b>					<b>9,59</b>		<b>6,15</b>	<b>0,56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1580</b>	<b>91,44</b>	<b>47,01</b>	<b>213,13</b>	<b>1465,8</b>	<b>0,57</b>	<b>18,45</b>	<b>6,388</b>	<b>4,85</b>	<b>419,74</b>	<b>628,07</b>	<b>123,54</b>	<b>14,66</b>

Повар



М.Н.Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова



Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	150	4,3	3,5	14,1	108								
1	Бутырброд с маслом сливочным	50	3	8	16,8	158								
377	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8								
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>54,92</b>	<b>364</b>	<b>0,03</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>					
обед														
61	Салат из свеклы с зеленого горошком	60	1,13	4,56	4,09	64								
82	Борщ со сметаной	200	1,6	4,8	10,4	92								
206	биточки	100	15,5	11,1	15,5	228,8								
306	Рис отворной	150	4	5	38	213								
355	кисель из с/х фруктов	180	1	0	9	37								
12.4	Хлеб пшеничный	60	5	1	23	116								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>28,4</b>	<b>26,46</b>	<b>99,99</b>	<b>750,8</b>	<b>0,04</b>			<b>0,36</b>	<b>9,2</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>	<b>1,24</b>
полдник														
128	Пицца школьная с сыром	100	12,4	9,4	39,2	288								
959	Какао с молоком	200	4	3	18	118								
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>16,4</b>	<b>12,4</b>	<b>57,2</b>	<b>406</b>	<b>1,8</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>50,8</b>	<b>46,86</b>	<b>212,11</b>	<b>1520,8</b>	<b>1,95</b>	<b>0,63</b>	<b>0,05</b>	<b>0,36</b>	<b>283,74</b>	<b>125,96</b>	<b>126,99</b>	<b>162,93</b>

Повар

Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В. Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	150	13	18	57	435			0,01	0,04				
1	батон	50	3,75	2,5	26,25	135	0,12				28,97	79,86	16,3	1,05
373	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8					23,5			1,55
10.5	Фрукт в ассортименте	100	44	0,4	0,2	10					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>17,35</b>	<b>20,7</b>	<b>107,25</b>	<b>670,8</b>	<b>0,12</b>		<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>25,33</b>	<b>0,54</b>
обед														
1.16	Салат из капусты	60	1,2	4,17	5,32	60,59	0,06	16,76		0,67	13,71	24,9	19,15	0,67
102	суп крестьянский со сметаной	200	1,51	3,8	10,21	78,37		11						
105	гуляш	90	13,5	11,9	3,78	180	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>27,21</b>	<b>25,77</b>	<b>82,41</b>	<b>662,76</b>	<b>0,14</b>	<b>28,23</b>	<b>0,04</b>	<b>2,11</b>	<b>215,35</b>	<b>322,54</b>	<b>59,48</b>	<b>4,64</b>
полдник														
279	Ватрушка с повидлом	100	6,4	4,25	63	316,25					9,2		6,12	0,51
959	Какао с молоком	200	6	6	38	219		1,8					28	0,16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,4</b>	<b>10,25</b>	<b>101</b>	<b>535,25</b>					<b>9,59</b>		<b>6,15</b>	<b>0,56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1580</b>	<b>56,96</b>	<b>56,76</b>	<b>290,66</b>	<b>1868,81</b>	<b>2,06</b>	<b>28,23</b>	<b>0,05</b>	<b>2,15</b>	<b>269,6</b>	<b>440,39</b>	<b>135,64</b>	<b>9,54</b>

Повар

Медицинская сестра

М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова



Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_ Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	150	4,7	9,5	21,6	190,5	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	0,4	0,2	9,8	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>8,28</b>	<b>19,7</b>	<b>65,2</b>	<b>481,3</b>	<b>0,29</b>	<b>1,18</b>			<b>277,53</b>	<b>386,36</b>	<b>94,84</b>	<b>5,52</b>
обед														
45	салат витаминный(с кукурузой)	100	12,5	10,2	37,1	263,3		15,87			46		15,33	0,8
102	суп картофельный гороховый	220	4,4	4,4	14,3	118		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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>83,2</b>	<b>47,52</b>	<b>104,54</b>	<b>744,6</b>	<b>0,04</b>	<b>30,74</b>			<b>157,24</b>	<b>227,73</b>	<b>147,22</b>	<b>8,36</b>
полдник														
279	Ватрушка с творогом	100	12,4	9,4	39,2	288					9,2		6,12	0,51
373	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8					6			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,6</b>	<b>9,4</b>	<b>53,2</b>	<b>344,8</b>					<b>9,59</b>		<b>6,15</b>	<b>2,51</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>104,08</b>	<b>76,62</b>	<b>222,94</b>	<b>1570,7</b>	<b>0,33</b>	<b>31,92</b>		<b>0,36</b>	<b>444,36</b>	<b>614,09</b>	<b>248,21</b>	<b>16,39</b>

Повар

Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова

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
<b>завтрак</b>														
433	Оладьи со сметаной	180/20	8	8	51	306		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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>11,52</b>	<b>10,86</b>	<b>75</b>	<b>443,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,37</b>				<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>52,33</b>
<b>обед</b>														
72	Салат из свеклы с зеленого горошком	60	1,13	4,56	4,09	64					4,48			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1	3	9	68		7,4			38,3	17,9	36,8	0,6
235	биточки	100	15,5	11,1	15,5	228	0,04	0,06			16,37		17,52	2,11
321	Картофельное пюре	150	3	5	20	137					93,74		32,21	1,16
355	кисель из с/х фруктов	180	1	0	9	37		6			18	6,42	4	1,2
12.4	Хлеб пшеничный	60	5	1	23	116	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>75</b>	<b>650</b>	<b>0,08</b>	<b>13,46</b>		<b>0,36</b>		<b>67,02</b>	<b>105,3</b>	<b>6,31</b>
<b>полдник</b>														
429	Булочка школьная	100	4	6	28	198					15,5		6,5	0,65
959	Какао с молоком	200	6	6	38	219	1,8						28	0,16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>417</b>	<b>1,8</b>				<b>15,5</b>		<b>34,5</b>	<b>1,71</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>42,4</b>	<b>43,7</b>	<b>211</b>	<b>1488</b>	<b>3,68</b>	<b>13,83</b>		<b>0,36</b>		<b>105,01</b>	<b>192,13</b>	<b>8,72</b>

Повар

Медицинская сестра

  


М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
5.2	омлет	120	13,75	19,8	2,2	240,9		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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44								28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>30,25</b>	<b>37,25</b>	<b>80,6</b>	<b>770,9</b>	<b>0,07</b>	<b>1,98</b>				<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>25,33</b>
												<b>259,23</b>	<b>254,99</b>	<b>96,24</b>
														<b>2,44</b>
1.25	Огурцы соленые	60	1	0,07	1	8		10						
82	Борщ со сметаной	200	1,6	4,8	10,4	92	0,04					33,48		0,75
229	Рыба тушенная с овощами	90	8,1	4,5	3,6	90		2,38	1,32			35,49		34,14
306	Рис отворной	150	4	5	38	213	0,15	21,75		0,15		20,5	61	33
388	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8						6		33
12.4	Хлеб пшеничный	60	5	1	23	116	0,04							2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>89,2</b>	<b>575,8</b>	<b>0,23</b>	<b>34,13</b>	<b>1,32</b>	<b>0,51</b>		<b>9,2</b>	<b>42,4</b>	<b>10</b>
												<b>104,67</b>	<b>103,4</b>	<b>77,14</b>
														<b>5,85</b>
128	Пицца школьная с сыром	100	12,4	9,4	39,2	288						9,2		6,12
373	Чай с сахаром, лимон	200	0,5		8,9	37,4						0,34		0,03
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>12,9</b>	<b>9,4</b>	<b>48,1</b>	<b>325,4</b>						<b>9,54</b>		<b>0,03</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570</b>	<b>63,15</b>	<b>62,65</b>	<b>217,9</b>	<b>1672,1</b>	<b>0,3</b>	<b>36,11</b>	<b>1,32</b>	<b>0,51</b>		<b>373,44</b>	<b>358,39</b>	<b>179,53</b>
														<b>8,85</b>

Повар

Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова



Утверждаю

Директор школы  Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
174	Каша геркулесовая молочная	150	6,12	7,38	26,7	198	0,21	1,17	0,28	1,8	13,6	181,73	47,6	1,24
42	Бутырброд с маслом,сыром	50	3,75	2,5	26,25	135					251,99	217,42	42,91	1,74
373	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>10,47</b>	<b>10,08</b>	<b>76,95</b>	<b>433,8</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>	<b>0,28</b>	<b>1,8</b>	<b>261,17</b>	<b>237,14</b>	<b>115,87</b>	<b>3,57</b>
обед														
72	винегрет	60	0,8	3,7	5,06	56,88		6,15						
102	суп картофельный гороховый	200	4	4	13	108		14,1			98,4		82,75	4,59
235	Котлета свиная	90	14	10	14	206					16,37	162,89	17,52	2,11
203	Макароны отварные	150	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	150	0,2	0	14	56,8					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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>29,5</b>	<b>23,6</b>	<b>100,26</b>	<b>734,08</b>	<b>0,09</b>	<b>20,39</b>	<b>0,04</b>	<b>1,03</b>	<b>308,81</b>	<b>331,5</b>	<b>123</b>	<b>8,76</b>
полдник														
279	Ватрушка с повидлом	100	6,4	4,25	63	316,25					9,2		6,12	0,51
373	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6					0,34		0,03	0,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>6,93</b>	<b>4,25</b>	<b>72,87</b>	<b>357,85</b>					<b>9,54</b>		<b>6,15</b>	<b>0,56</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>46,9</b>	<b>37,93</b>	<b>250,08</b>	<b>1525,73</b>	<b>0,3</b>	<b>21,56</b>	<b>0,32</b>	<b>1,83</b>	<b>579,52</b>	<b>568,9</b>	<b>245,02</b>	<b>12,83</b>

Повар



М.Н.Рыкунова

Медицинская сестра



И.В. Садовникова



Утверждаю

Директор школы  Н.В. Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	180/20	8	8	51	306		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	0,54
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>11,52</b>	<b>10,86</b>	<b>75</b>	<b>443,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,37</b>			<b>7,24</b>	<b>37,99</b>	<b>52,33</b>	<b>0,7</b>
обед														
1.26	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8					5,76			
113	суп лапша	200	2	7	13	126	0,2	11,08	0,06	1,3	95,8	143,7	26	1,1
288	Куры тушеные с соусом	90	18	18	1	257	0,04		0,16	0,17	32	114,4	16	2
312	Картофельное пюре	150	3	5	20	137					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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>28,72</b>	<b>33,83</b>	<b>78,63</b>	<b>709</b>	<b>0,28</b>	<b>26,08</b>	<b>0,25</b>	<b>1,83</b>		<b>305,4</b>	<b>87,31</b>	<b>6,2</b>
полдник														
421	Булочка школьная	100	4	6	28	198					15,5		6,5	0,65
966	ряженка	200	6	5	8	108	0,04	0,06	0,08		248	184	28	0,23
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>316</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>		<b>257,2</b>	<b>184</b>	<b>34,12</b>	<b>0,74</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>54,24</b>	<b>56,69</b>	<b>189,63</b>	<b>151,3</b>	<b>2,12</b>	<b>26,51</b>	<b>0,32</b>	<b>1,83</b>	<b>255,7</b>	<b>527,39</b>	<b>173,76</b>	<b>7,64</b>

Повар

Медицинская сестра




М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы  Н.В. Карагодина

Возрастная категория: 7-11 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	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
223	Запеканка творожная со сметаной	170/30	7,5	12,5	45	320					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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>8,4</b>	<b>12,7</b>	<b>70</b>	<b>421</b>	<b>0,07</b>				<b>28,44</b>	<b>37,99</b>	<b>34,83</b>	<b>3,49</b>
обед														
72	Салат из свеклы с зеленого горошком	60	1,13	4,56	4,09	64								
82	Борщ со сметаной	200	1,6	4,8	10,4	92	0,04				33,48			0,75
235	биточки	90	14	10	14	206		0,15			43,75	116,38	32,13	1,5
306	Рис отворной	150	4	5	38	213	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>26,73</b>	<b>25,36</b>	<b>98,49</b>	<b>590</b>	<b>0,22</b>	<b>18,78</b>	<b>25,5</b>	<b>0,36</b>	<b>174,77</b>	<b>245,38</b>	<b>76,78</b>	<b>5,92</b>
полдник														
128	Пицца школьная с сыром	100	12,4	9,4	39,2	288					9,2		6,12	0,51
959	Какао с молоком	200	6	6	38	219	1,8						28	0,16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>18,4</b>	<b>15,4</b>	<b>77,2</b>	<b>507</b>	<b>1,8</b>				<b>15,5</b>		<b>34,5</b>	<b>1,71</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>53,53</b>	<b>53,46</b>	<b>245,69</b>	<b>1518</b>	<b>2,29</b>	<b>20,58</b>	<b>25,5</b>	<b>0,36</b>	<b>218,71</b>	<b>283,37</b>	<b>146,11</b>	<b>10,22</b>

Повар

Медицинская сестра



М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова