

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

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



Десятидневное меню
на весеннее – летний период для питания обучающихся
МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области
(7-11 лет) на 2024 – 2025 учебный год

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

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 весеннее-летний 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

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	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
5.2	омлет	120	13,75	19,8	2,2	240,9		0,18						
1	Бутерброд с маслом, сыром	90	10,1	11,25	30,4	267						251,99	217	42,91
373	Чай с сахаром, лимон	200	0,5		8,9	37,4						0,34		0,03
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07					7,24	37,99	25,33
	ИТОГО:	510	24,75	31,25	51,5	589,3	0,07	0,18				259,57	254,99	68,27
обед														
8	Салат из капусты с яблоком	60	0,98	5,4	5,5	74,25	0,02	14				33,97		11,89
102	суп картофельный гороховый	200	4,4	4,4	14,3	118		14,1				98,4		82,75
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07		63,09	67,29	16,26
2.7	Тефтели	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03		34	135	29,3
349	Компот из сухофруктов	180	0,46		22,7	92,7		0,46				51,36		6,9
12.4	Хлеб пшеничный	60	5,16	1	23	116	0,04			0,36		9,2	42,4	10
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07					7,24	37,99	25,33
	ИТОГО:	840	28,03	36,1	86,29	845,81	0,32	47,33	0,066	2,46		297,26	282,68	182,43
полдник														
747	Котлета в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35						9,2		6,12
373	Чай с сахаром, лимон	200	0,5		8,9	37,4						0,34		0,03
		300	9,83	12,02	30,19	262,75	0,1	0,069	0,08			266,98	184	28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	62,61	79,37	167,98	1697,86	0,49	47,579	0,146	2,46		823,81	721,67	278,63

Повар

М.Ф.

Медицинская сестра

[Signature]

М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы № 1 «Касторенская» 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
завтрак														
4	Каша пшенная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13	0,4	0,12	0,32	113,6	97	19,3	0,52
1	Бутерброд с маслом	100	6,96	16,64	17,2	315					23,5			1,55
388	Чай с сахаром	180	0,18		12,6	51,12					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:	530	11,56	23,44	82,4	645,83	0,2	0,4	0,12	0,32	150,34	134,99	44,63	4,61
обед														
45	салат витаминный (с кукурузой)	100	12,5	10,2	37,1	263,3		15,87			46		15,33	0,8
82	Борщ со сметаной с зеленью	200	1,6	4,8	10,4	92	0,04				33,48			0,75
229	Рыба с соусом	90	8,1	4,5	3,6	90		2,38	1,32		35,49		34,14	0,66
306	Рис отварной с маслом	150	4	5	38	213	0,15	21,75		0,15	20,5	61	33	1,2
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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	880	31,6	25,7	139,1	891,3	0,3	55	1,35	0,51	171,11	146,29	120,9	5,89
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
	ИТОГО:	300	12,4	10,25	101	409,55		1,8			9,59		6,15	0,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1710	55,56	59,39	322,5	409,55	0,5	57,2	1,47	0,83	331,04	281,28	171,68	11,06

Повар

Медицинская сестра

М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы №1 Каргопольского района Курской области 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	Mg	Fe	
завтрак														
302	Каша гречневая, с маслом	150	8,3	7,9	37,5	254,7			0,77		9,8	14,77	0,95	0,8
5	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,4		240	180	28	0,2
1	батон	50	3,8	1,6	25	129,6					11		16,6	1
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	500	18,3	14,7	82,1	535,3	0,15	2,6	1,17		268,04	232,76	70,88	2,54
обед														
24	Салат «Весенний» (свежие огурцы, помидоры, зелень)	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66		0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
204	Суп картофельный с рисом и зеленью	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6			18,44	50,04	20	0,71
250	Бефстроганов (со сметанной подливой)	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74					22,45	2,4
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	0,48	0	8,88	37,44					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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	890	28,73	34,99	91,66	792,8	0,31	13,6	0,04		287,04	274,79	107,28	7,54
полдник														
128	Пицца школьная с сыром	100	12,4	9,4	39,2	288					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
	ИТОГО:	300	12,93	9,4	49,07	329,6					9,54		6,15	0,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1690	59,96	59,09	222,83	1657,7	0,46	16,2	1,21	1,33	564,62	507,55	793,16	10,64

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
173	Каша рисовая молочная	150	2,3	3,05	24,06	132,75	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,5
1	Бутерброд с маслом, сыром	100	11,2	12,5	33,7	296,6					251,99	217	42,91	1,74
373	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6					0,34		0,03	0,05
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	550	15,19	16,76	85,65	514,95	0,13	1,17	0,058	0,21	389,96	393,13	90,39	2,83
обед														
24	Порционно огурцы и помидоры	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66		0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
96	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	2	2	14	84	0,09	6,6			19,68	53,32	21,6	0,87
260	Азу с картофелем и мясом	180	13,19	14,15	32,24	327,18	0,14	9,36	0,02	2,06	22,67	195,09	40,94	3,01
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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	780	21,64	20,95	29,92	650,98	0,36	22,08	0,02	2,72	126,45	346,86	168,67	7,54
Полдник														
747	Сосиска в тесте	100	9,33	12,02	21,29	225,35					9,2		6,12	0,51
373	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	300	9,53	12,02	35,29	282,15					9,54		6,15	0,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1630	46,36	49,73	150,86	1574,44	0,49	23,25	0,078	2,93	525,95	739,99	265,21	10,93

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														
182	Каша дружба	150	7	10	30	246	0,11	2,2	0,09	0,22	199,84	188,86	37,33	
1	Бутерброд с маслом	50	3,48	8,32	17,2	157,6					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	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	500	11,08	18,52	71,2	504,4	0,18	2,2	0,09	0,22	230,92	226,85	62,69	2,14
обед														
68	Салат «Весенний 2»(огурец, редис, яйцо)	60	1,01	1,7	1,2	23,7	0,12		0,03				1,23	
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
302	Каша гречневая, с маслом	150	8,3	7,9	37,5	254,7			0,77		9,8	14,77	0,95	0,8
373	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6					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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	880	35,24	35,8	95,57	863	0,47	11,08	1,02	1,83	154,38	353,26	79,54	5,73
Полдник														
421	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
	ИТОГО:	300	10	12	66	417		1,8			15,5		34,5	0,81
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1680	56,32	66,32	232,77	1784,4	0,65	15,08	1,11	2,05	400,8	580,11	176,73	8,68

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
завтрак														
463	Сырники со сгущенкой/запеканка со сгущенкой	200	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6		280,44	410,58	46,8	1,39
373	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6					0,34		0,03	0,05
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	500	34,57	23,01	40,39	506,8	0,2	0,45	102,6		288,02	448,57	72,16	1,98
обед														
8.1	Помидоры порционно	60	0,6	0,2	0,2	14,4		15,15	0,002	0,2	18,4	12	15,75	0,6
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1	3	9	68		7,4			38,3	17,9	36,8	0,6
119	Голубцы ленивые	90	20,8	16,2	13,1	282	0,05	3,27			57,52		35	1,6
321	Картофельное пюре	150	3	5	20	137					93,74		32,21	1,16
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	1	23	116	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	840	31,26	25,6	98	754,1	0,16	26,28	0,002	0,56	257,76	110,29	161,94	7,06
полдник														
279	Ватрушка с творогом	100	12,4	9,4	39,2	288					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:	300	18,4	14,4	47,2	396	0,04	0,06	0,08		257,2	184	34,12	0,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	84,23	63,01	185,59	1656,9	0,4	26,79	102,682	0,56	802,98	742,86	268,22	9,78

Повар

Медицинская сестра

М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы Каргодина Н.В.



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	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
134	Пельмени со сметаной	150	13	18	57	435	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	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	500	17,35	20,7	107,25	670,8	0,12		0,01	0,04	39,05	117,85	41,66	3,19
обед														
8.2	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2			10,2	8,4	7,9	0,3
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
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, лимоном	180	0,48	0	8,88	37,44					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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	720	27,83	39,9	75,73	766,16	0,33	16,51	0,06	1,66	197,1	417,82	115,24	6,28
Полдник														
0	Печенье с маслом	100	6,7	5	73,3	416,7		56,7			16,7			3,3
373	Чай с сахаром, лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	300	7,23	5	83,17	458,3		56,7			17,04		0,03	3,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	52,41	65,6	266,15	1895,26	0,45	73,21	0,07	1,7	253,19	535,67	156,93	12,82

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	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
216	Драчена	150	15,47	24,3	7,3	307,6			0,18					
1	Бутерброд с маслом	50	3,48	8,32	17,2	157,6						23,5		1,55
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	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	500	22,47	35,48	48,5	602,5	1,87		0,18		30,74	37,99	53,33	2,25
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
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,4	3,5	25,5	161	0,11	3,46			24,36		29,64	1,72
321	Картофельное пюре	150	3	5	20	137					93,74		32,21	1,16
105	гуляш	90	13,5	11,9	3,78	180	0,03	0,33		0,41	7,6	128,94	17,6	1,91
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	1	23	116	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	840	29,96	25,77	110,3	791,29	0,31	21,01		1,44	207,21	234,23	140,83	8,69
Полдник														
279	Ватрушка с повидлом	100	6,4	4,25	63	316,25					9,2		6,12	0,51
5	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,4		240	180	28	0,2
	ИТОГО:	300	12,2	9,25	72,6	423,25	0,08	2,6	0,4		249,2	180	34,12	0,71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	64,63	70,5	231,4	1817,04	2,26	23,61	0,58	1,44	487,15	455,22	228,28	11,65

Повар

Медицинская сестра

М.Н. Рыкунова

И.В. Садовникова

Утверждаю

Директор школы №1 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														
120	Суп молочный вермишелевый	150	4,3	3,5	14,1	108	0,03	0,57	0,05		79,89	45,57	7,46	0,37
1	Бутерброд с маслом, сыром	90	10,1	11,25	30,4	267					251,99	217	42,91	1,74
959	Какао с молоком	200	6	6	38	219		1,8					28	0,16
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	550	20,8	43,85	81,3	851,2	0,07	1,98			259,23	254,99	96,24	2,44
обед														
72	Салат из свеклы с зеленого горошком	100	18	7,6	6,8	106,6								
102	суп крестьянский со сметаной и зеленью	250	1,8	4,75	12,7	97,9		11						
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
235	Котлета свиная	100	15,5	11,1	15,5	228,8					16,37	162,89	17,52	2,11
12.4	Хлеб пшеничный	60	5	1	23	116	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
349	Компот из сухофруктов	180	0,46		22,7	92,7		0,46			51,36		6,9	1,42
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	980	46,66	29,75	121,9	876,4	0,16	11,14	0,04	1,03	217,31	369,58	65,55	4,66
Полдник														
128	Пицца школьная с сыром	150	18,6	14,1	58,8	432					9,2		6,12	0,51
373	Чай с сахаром	200	0,2		14	56,8					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	350	18,8	14,1	72,8	488,8					9,54		6,15	0,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1700	86,26	87,7	276	2225,4	0,23	13,12	0,04	1,03	226,85	624,57	167,94	7,66

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	P	Mg	Fe
завтрак														
433	Оладьи с повидлом	180/20	8	8	51	306		0,37						
966	Кисломолочный продукт	200	6	5	8	108	0,04	0,06	0,08		248	184	28	0,23
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	500	14,4	13,2	69	458	0,11	0,43	0,08		31,24	221,99	53,33	0,77
обед														
10	Салат из зеленого горошка	60	1,49	2,6	3,1	41,8		3,2						
52	Суп с фрикадельками и зеленью	200	1,24	6,6	10	105,04		14,75			90,17		26,72	0,56
2	Котлета рыбная	90	13,9	6,4	8,1	145,2	0,14	0,73	0,01		67,58		46,75	1,03
455	Картофель жаренный	150	3,9	14,76	20,31	224,61	0,31		0,42		0,7		5,4	
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
10.5	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,2	10	44	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	700	25,93	31,56	91,51	749,65	0,56	33,68	0,46	0,36	194,09	85,29	117,3	
Полдник														
279	Коржик	100	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,009			18,98			0,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,5		25,2	103		0,46			51,36		6,9	1,42
	ИТОГО:	300	5,29	8,76	72,75	391	0,06	0,469			70,34		6,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	45,62	53,52	233,26	1598,65	0,73	34,579	0,54	0,36	295,67	307,28	177,53	

Повар 

Медицинская сестра 

М.Н.Рыкунова

И.В. Садовникова