

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 Каргоменского 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 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 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