

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

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании Совета школы
Протокол № 7 от 14.03. 2024г

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом от 01.03.2024г. № 2-19\4
Директора школы Н.В.Карагодина



**Десятидневное меню
на весенне-летний период для питания обучающихся
МКОУ «Касторенская СОШ №1» Касторенского района Курской области
(7-11 лет) на 2023 – 2024 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 осеннее зимний период для питания обучающихся общеобразовательных организаций Курской области (7-11 лет) согласованного с руководителем Роспотребнадзора по Курской области О.Д. Климускиным 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» 279 человека, 279 из них получают горячее питание.

В школе организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Завтрак и обед получают 279 человек, в том числе с 7 до 11 лет – 92 человека. Объем порций в завтрак соответствует возрастной категории обучающихся.

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

Согласно Соглашения №38614000-1-2021-002 от 26 февраля 2021 годаг.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 100.00 рублей.

Согласно Соглашению №3366 от 26 февраля 2021 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 №205 от 21.05.2020г. «Об утверждении порядка обеспечения обучающихся с ОВЗ, получающих образование на дому, в том числе и с использованием дистанционных технологий, обеспечением питания в виде пищевых наборов (сухого пайка), Федерального закона РФ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.

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 года №356-пг, «О дополнительных мерах социальной поддержки семьям лиц, призванных на военную службу по мобилизации, граждан Российской Федерации, постоянных проживающих на территории Курской области, заключивших контракт о прохождении военной службы либо контракт о добровольном выполнении в ходе проведения СВО, проводимой ВС Российской Федерации на территориях Украины, ДНР, ЛНР» Постановления Администрации Касторенского района Курской области №274 от 31.03.2023 года «О дополнительных мерах специальной поддержки семей граждан Российской Федерации, призванных на военную службу по мобилизации, граждан Российской Федерации, постоянно проживающих на территории Курской области, заключивших контракт о прохождении военной службы либо контракт о добровольном выполнении в ходе проведения СВО, проводимой ВС Российской Федерации на территориях Украины, ДНР, ЛНР.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

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 работником 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 рецептов 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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный вермишелевый	200	2,0	1,48	12,13	167,05	0,08	0,57	0,05		79,89	45,57	7,46	0,37
42	Бутерброд с сыром и с маслом	70	13,78	12,64	60,11	335,49					251,99	217,0	42,91	1,74
377	Чай с сахаром, лимоном	200			14,97	59,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	470	15,78	14,12	87,21	561,54	0,08	0,57	0,05		296,22	224,46	52,50	2,16
Обед														
45	Салат витаминный	60	2,6	5,0	3,13	41,59		15,87			46,0		15,33	0,8
102	Суп картофельный гороховый	200	14,69	6,91	38,45	133,82		14,1			98,4		82,75	4,59
312	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	156,62					93,74		32,21	1,16
206	Биточки с соусом	90	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06			16,37		17,52	2,11
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		25,2	103,0		0,46			51,36		6,9	1,42
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:	550	40,89	43,63	86,41	822,0	0,15	30,49		0,36	315,07	42,40	164,71	11,32
Полдник														
	Булочка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	178,0					15,5		6,5	0,65
	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	290	3,95	4,7	42,72	235,0					15,84		6,53	0,7
	Всего за день	1310	60,62	62,45	216,34	1618,54	0,15	30,49	0,05	0,36	627,13	266,86	223,74	14,18

Повар столовой
 Медицинская сестра

М. С.

М.Н.Рыкунова
 И.В.Садовникова

передана



Утверждаю
 Н.В.Карагодина
 Директор школы

Возрастная категория: 7-11 лет 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
223	Запеканка творожная со сметаной	160	6,46	9,5	36,1	256,5									
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	145,2						15,2		9,5	0,95
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0		1,8						28,0	0,16
	ИТОГО:	600	14,46	17,5	84,87	495,7	0,07					7,24	37,99	25,33	0,54
Обед															
71	Салат из свежих помидоров	60	0,6		3,8	8,5	0,04					8,0	35,0		0,5
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1,7	4,3	10,3	229,79	0,04					33,48			0,75
265	Плов	200	10,84	24,23	15,94	321,21		0,77				23,30	185,33	39,11	1,68
355	Кисель фруктовый	200	3,8		9,8	145,0						18,0	6,42	4	1,2
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04				0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:	720	20,94	28,93	42,44	822,5	0,19	6,77			0,36	91,98	269,15	53,11	9,51
Полдник															
279	Корж молочный	90	3,95	4,7	27,75	178,0						15,5		6,5	0,65
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0						0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	290	3,95	4,7	42,72	235,0						15,84		6,53	0,7
	Всего за день	1610	39,35	51,13	170,03	1553,20	0,26	10,37			0,36	163,07	307,14	122,47	11,86

Повар столовой
 Медицинская сестра

М.Н.

М.Н.Рыкунова
 И.В.Садовникова



Утверждаю
 Директор школы Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 лет Здень

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша «Дружба»	200	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05		66,05	79,86	19,02	0,50
42	Бутерброд с сыром и с маслом	70	13,78	12,64	60,01	335,49					251,99	217,0	42,91	1,74
377	Чай с сахаром, лимоном	200			14,97	59,0					0,34		0,03	0,05
	Итого:	470	16,48	18,05	93,57	523,39	0,08	0,57	0,05		282,38	296,86	61,69	2,29
Обед														
61	Салат из моркови с курагой	60	4,83	0,27	54,38	112,94	0,009	3,72	3,25	135,89	149,02		97,70	2,99
104	Суп картофельный с фрикадельками	180	0,84	0,86	6,63	120,04		8,01	0,32		26,46	25,64	10,60	0,55
302	Каша гречневая	150	5,75	4,06	25,76	162,53			0,77		9,8	14,77	0,95	0,80
266	Котлет свиная с соусом	90	15,39	23,55	0,23	274,49					16,37	162,89	17,52	2,11
349	Компот и сухофруктов	200	0,6		25,2	103,0		0,46			51,36		6,9	1,42
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04				9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		31,41	29,14	114,80	822,5	0,119	12,19	4,34	136,25	262,21	245,61	143,67	9,11
Полдник														
421	Булка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	178,0	0,04				15,5		6,5	0,65
966	Ряженка	180	5,80	5,0	8,40	99,5		0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,230
	ИТОГО:	290	9,75	9,7	36,15	235,0	0,04	0,60	0,08		263,50	184,0	34,5	0,85
	Всего за день	1388,62	58,04	57,29	254,32	1623,39	0,239	13,36	4,47	136,25	808,09	726,47	239,86	12,25

Повар столовой
 Медицинская сестра

Handwritten signature

М.Н.Рыкунова
 И.В.Садовникова



Директор школы _____ Утверждаю
Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 лет 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
432	Оладьи с повидлом	120	7,02	6,25	42,69	255,88		0,37							
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	145,2		1,8							
10.5	Фрукт в ассортименте	130	0,4	0,4	9,8	70,0	0,07						28,0	0,16	
	ИТОГО:	450	14,62	13,85	81,66	471,08	0,07	2,17				7,24	37,99	25,33	0,54
Обед															
76	Салат и зеленого горошка	60	3,1		6,5	23,04	0,1			0,3					0,5
111	Суп картофельный вермишелевый	180	0,13	0,001	0,75	87,5		0,74	0,46	0,004	33,0	5,65	2,86	0,31	
312	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	156,62					93,74		32,21	1,16	
229	Рыба тушеная см овощами	100	7,88	1,14	3,74	192,78		2,36	1,32		35,49		34,14	0,66	
388	Напиток из шиповника	200	0,38	0,17	20,3	125,0		15,0	0,003		19,2	4,9	3,1	0,7	
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54	
	ИТОГО:	870	19,9	10,28	70,29	791,44	0,21	18,1	19,83	0,664	197,87	90,94	106,68	5,11	
Полдник															
420	Рогалик	90	3,95	4,7	27,75	178,0					15,5		6,5	0,65	
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05	
	ИТОГО:	290	3,95	4,7	42,72	235,0									
	Всего за день	1590	38,07	28,43	184,87	1489,02	0,21	20,27	19,83	0,664	213,71	90,94	141,21	5,97	

Повар столовой
Медицинская сестра

М. Н.

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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша молочная геркулесовая	250	7,43	4,47	36,9	258,6	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
1	Бутерброд с маслом	40	6,12	18,88	36,55	134,3								
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					23,5			1,55
	ИТОГО:	440	13,55	23,35	88,41	479,9	0,21	1,17	0,028	1,8	37,44	181,37	47,63	2,84
Обед														
45	Салат витаминный	60	2,6	5	3,13	69,33		15,87			46,0		15,33	0,8
102	Суп картофельный с клецками	200	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015				42,68	137,78	38,25	1,83
143	Рагу овощное	200	3,3	10,6	20,20	291,20					56,20	80,40	37,90	1,60
377	Чай с сахаром, лимоном	200			14,97	59,0					0,34		0,03	0,05
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	ИТОГО:	930	15,6	22,13	80,43	770,46	0,125	15,87		0,36	161,46	298,49	126,84	6,06
Полдник														
426	Ватрушка с повидлом	90	3,78	6,7	31,09	178,0					9,2		6,12	0,51
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	290	3,78	6,7	31,09	235,0					9,54		6,15	0,56
	Всего за день	1450	32,13	50,78	195,29	1485,36	0,765	1,17	0,028	2,16	201,4	441,95	107,66	8,92

Повар столовой
 Медицинская сестра

М.С.

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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный вермишелевый	200	2,0	1,48	12,13	167,05	0,03	0,57	0,05		79,89	45,57	7,46	0,37
42	Бутерброд с сыром и с маслом	70	13,78	12,64	60,11	335,49					251,99	217,0	42,91	1,74
377	Чай с сахаром, лимоном	200			14,97	59,0					0,34		0,03	0,05
	Итого:	460	15,87	14,12	87,21	561,54	0,03	0,57	0,05		296,28	262,57	50,4	2,16
Обед														
61	Салат из моркови с курагой	60	4,83	0,27	54,38	112,94	0,009	3,72	3,25	135,89	149,02		97,70	2,99
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	229,79	0,04				33,48			0,75
306	Рис отварной	130	3,0	0,6	23,70	123,27	0,15	21,75		0,15	20,5	61,0	33,0	1,2
234	Котлет рыбная с соусом	90	20,78	11,2	9,95	140,0	1,52	0,06			35,49			0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		25,2	103,0		0,46			51,36		6,9	1,42
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:	760	34,91	16,77	126,13	821,5	1,759	25,99	3,25	136,4	229,05	103,42	147,6	8,26
Полдник														
421	Булочка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	178,0	0,04				15,5		6,5	0,65
385	Молоко кипяченое	180	5,5	6,2	8,6	101,5	0,04				125,78	90	14,0	0,1
	ИТОГО:	290	9,45	10,9	36,35	279,5	0,04				141,28	90	20,5	0,75
	Всего за день	1510	60,14	41,79	249,69	1662,54	1,829	26,56	3,3	136,4	736,55	455,99	218,5	11,17

Повар столовой
 Медицинская сестра

Handwritten signature

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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша рисовая	180	2,32	3,96	24,08	242,0	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
1	Бутерброд с маслом	40	6,12	18,88	36,55	134,3					23,5			1,55
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,10	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	Итого:	655	9,24	23,64	95,2	527,3	0,13	1,17	0,058	0,21	161,47	176,13	47,48	2,64
Обед														
71	Салат из свежих помидоров и слком и растительным маслом	60	0,6		3,8	8,5	0,04				8,0	35,0		0,5
87	Суп рыбный «Сайра»	200	10,32	10,09	17,20	130,0	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,0	1,1
306	Голубцы ленивые	200	7,2	12,3	20,8	248,0			2,75				20,85	1,2
355	Кисель фруктовый	200	3,8		9,8	145,0		6,0			18,0	6,42	4	1,2
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04			0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
10.5	Фрукт в ассортименте	230	0,8	0,8	19,6	94,10	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	Итого:	950	26,72	23,59	73,8	738,0	0,35	17,08	2,81	1,66	138,24	265,51	86,18	5,15
Полдник														
426	Пирожок с повидлом	90	3,78	6,7	31,09	128,9					9,2		6,12	0,51
966	Кефир	200	5,80	5,0	8,40	108,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО:	290	9,58	11,7	39,49	236,9	0,04	0,60	0,08		494,1	184,0	34,12	0,71
	Всего за день	1895	45,54	58,93	208,49	1502,2	0,52	18,85	2,948	1,87	556,91	625,64	167,78	8,47

Повар столовой
 Медицинская сестра

Handwritten signature

М.Н.Рыкунова
 И.В.Садовникова

Директор школы

Утверждаю
Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 лет 8 день



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	220,0	0,22	1,18	0,028	1,9	12,3	131,37	46,6	1,24
1	Бутерброд с маслом	40	6,12	18,88	36,55	134,3					23,5			1,55
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	Итого:	650	11,72	27,88	101,52	505,3	0,29	1,18	0,028	1,9	43,38	169,36	71,96	3,38
Обед														
71	Салат из свежих помидоров	60	0,6		3,8	8,5	0,04				8,0	35,0		0,5
82	Щи со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	247,8	0,04				33,48			0,75
203	Макароны отварные	150	6,46	9,5	30,1	156,5	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
246	Бефстроганов из свинины	90	12,99	14,01	4,01	234,25	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
373	Чай с сахаром	200	3,8		19,6	57,0					0,34		0,03	0,05
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04				0,36	9,20	42,40	10,0
	Итого:	760	29,55	28,21	60,61	816,55	0,37	5,68	5,54	4,01	320,37	431,57	36,55	9,28
Полдник														
420	Рогалик	90	3,95	4,7	27,75	178,0					15,5		6,5	0,65
966	Ряженка	200	5,80	5,0	8,40	98,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,230
	ИТОГО:	290	9,75	9,7	36,15	264,0	0,04	0,60	0,08		263,50	184,0	34,5	0,85
	Всего за день	2460	51,02	65,79	198,28	1585,85	0,74	7,46	5,64	5,91	627,25	784,93	143,01	17,41

Повар столовой
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова
И.В.Садовникова



Утверждаю
 Директор школы № 1 «Касторенская общеобразовательная школа № 1» Касторенского района Курганской области
 Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 7-11 лет 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшеничная	200	7,43	4,47	36,9	169,3	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,3	47,6	1,24
1	Бутерброд с маслом и сыром	40	6,12	18,88	36,55	154,3						7		
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					23,5			1,55
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07				0,34		0,03	0,05
	Итого:	650	14,35	24,15	108,02	474,60	0,28	1,17	0,028	1,8	7,24	37,99	25,33	0,54
Обед														
72	Салат из свежих огурцов	60	0,6		3,8	8,5	0,04				8,0	35,0		0,5
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	7,58	12,54	32,80	261,7		7,4			38,3	17,9	36,8	0,6
	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,0	0,01	9,6		0,08	49,3	6,42	4,0	0,8
235	Тефтели с соусом	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,38	0,17	20,3	125,0		15,0	0,003		19,2	4,9	3,1	0,7
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04				0,36	9,20	42,40	10,0
	Итого:	760	28,66	31,03	79,8	820,7	0,19	35,4	0,004	0,47	158,0	241,6	83,20	4,31
Полдник														
279	Корж молочный	90	3,95	4,7	27,75	178,0					15,5		6,5	0,65
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	ИТОГО:	290	3,95	4,7	42,41	235,0								
	Всего за день	1700	46,96	59,88	230,23	1530,3	0,47	36,57	0,032	2,27	15,84	460,9	162,69	8,39

Повар столовой
 Медицинская сестра

М.А.

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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
433	Оладьи со стуженным молоком	120	9,2	8,12	57,01	332,0		0,37							
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	175,2		1,8							
	Итого:	320	16,4	15,32	86,18	507,0		2,17					28,0	0,16	
Обед															
72	Салат из свежих огурцов	60	0,6		3,8	8,5	0,04					8,0	35,0		0,5
113	Суп лапша	180	5,16	14,5	26,6	113,88	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,0	1,1	
288	Куры отварные с соусом	90	22,06	25,26	0,48	306,0	0,04		0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0	
312	Картофельное пюре	150	3,61	7,77	16,8	156,62					93,74		32,21	1,16	
388	Напиток из шиповника	200	0,38	0,17	20,3	125,0		15,0	0,003		19,2	4,9	3,1	0,7	
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,0	0,4	2,6	112,5	0,04				9,20	42,40	10,0	1,24	
	Итого:	780	35,81	48,10	69,98	822,5	0,32	26,08	0,223	1,83	257,94	340,4	87,31	6,7	
Полдник															
421	Булка обсыпная	90	3,95	4,7	27,75	178,50	0,04				15,5		6,5	0,65	
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05	
	ИТОГО:	290	3,95	4,7	42,72	235,0					15,84		6,8	0,70	
	Всего за день	1390	56,16	68,12	198,88	1564,00	0,32	28,25	0,223	0,36	273,78	304,4	122,11	7,56	

Повар столовой
 Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова
 И.В.Садовникова