

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**  
**(12-18 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 (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» 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях».





Директор школы

Утверждаю  
Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный вермишелевый	250	2,0	1,48	12,13	208,92	0,08	0,57	0,05		79,89	45,57	7,46	0,37
42	Бутерброд с сыром и с маслом	90	9,7	17,8	11,73	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>11,7</b>	<b>19,28</b>	<b>38,83</b>	<b>603,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>		<b>296,22</b>	<b>224,46</b>	<b>52,50</b>	<b>2,16</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат витаминный	60	2,6	5,0	3,13	41,59					48,0		16,40	0,9
102	Суп картофельный гороховый	180	14,30	7608	29,45	129,56					17,2			
312	Картофельное пюре	150	2,90	5,30	15,9	165,62					99,4		86,75	5,60
206	Биточки с соусом	90	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06			95,74		33,0	1,20
349	Компот из сухофруктов	200	0,6		25,2	103,0		0,46			16,37		17,52	2,11
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08				51,36		6,9	1,42
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07			0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>43,79</b>	<b>40,73</b>	<b>77,11</b>	<b>939,26</b>	<b>0,12</b>	<b>34,52</b>		<b>0,72</b>	<b>322,03</b>	<b>42,40</b>	<b>146,24</b>	<b>13,17</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1340</b>	<b>55,49</b>	<b>79,19</b>	<b>117,94</b>	<b>1542,67</b>	<b>0,20</b>	<b>35,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>618,25</b>	<b>266,86</b>	<b>198,74</b>	<b>15,33</b>

Повар столовой  
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова  
И.В.Садовникова



Директор школы

Утверждаю  
Н.В.Карагодина

Возрастная категория: 12-18 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	
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка творожная со сметаной	210	8,64	10,7	39,5	393,0									
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0									
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0									
	<b>ИТОГО:</b>	620	9,44	11,5	74,07	544,0	0,07								
<b>Обед</b>															
71	Салат из свежих помидоров	100	12,0		4,01	14,0	0,05								
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,03	5,7	10,9	246,79	0,04								
265	Плов	200	10,84	24,23	15,94	321,21		0,77							
355	Кисель фруктовый	200	3,8		9,8	145,0									
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	0,8	5,2	225,0				0,36					
	<b>Итого:</b>	820	35,67	30,33	41,84	952,0	0,08	6,0		0,72	9,20		10,0		1,24
	<b>Всего за день:</b>	1440	45,11	42,23	115,91	1496,0	0,24	6,77		1,08	110,84	302,72	91,56		8,04
							0,31	6,77		1,08	133,28	340,71	126,39		9,53

Повар столовой  
Медицинская сестра

*Handwritten signature*

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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша «Дружба»	250	2,70	5,41	18,49	193,35	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					251,99	217,0	42,91	1,74
	Итого:	470	16,48	18,05	93,57	587,84	0,08	0,57	0,05		0,34		0,03	0,05
<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с курагой	60	3,79	0,27	56,38	80,05	0,009	3,72	3,25	135,89	149,02		97,70	2,99
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	0,84	0,86	6,63	79,86		8,01	0,32		26,46	25,64	10,60	0,55
302	Каша гречневая	200	4,95	5,08	24,80	189,60			0,87		9,8	16,7	0,95	0,83
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	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08				18,40	42,40	11,0	2,48
	Итого:	1080	33,75	30,56	116,44	952,0	0,889	12,19	4,44	0,72	278,65	285,62	170,0	10,92
	Всего за день:	1550	50,23	48,61	210,01	1539,84	0,969	12,76	4,49	1,08	561,03	582,48	231,96	13,21

Повар столовой  
 Медицинская сестра

*M. S.*

М.Н. Рыкунова  
 И.В. Садовникова





Директор школы **Утверждаю**  
**Н.В.Карагодина**

**Возрастная категория: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
432	Оладьи с повидлом	160	9,04	7,49	52,40	304,8		0,37						
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	145,2		1,8						
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,4	0,4	9,8	94,0	0,07						28,0	0,16
	<b>ИТОГО:</b>	570	16,64	15,09	91,37	544,0	0,07	2,17				7,24	37,99	25,33 0,54
<b>Обед</b>														
76	Салат и зеленого горошка	100	3,2		6,8	48,8	0,2			0,6				1,2
111	Суп картофельный вермишелевый	250	0,18	0,003	0,86	109,38		0,76	0,51	0,007	34,0	6,75	3,90	0,46
312	Картофельное пюре	180	3,80	7,90	19,1	174,02					95,74		33,0	1,20
229	Рыба тушенная 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	120	8,0	0,8	5,2	112,5	0,04			0,36	18,40	42,40	11,0	2,48
10.5	Фрукт в ассортименте	210	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07				7,24	37,99	25,33	0,54
	<b>ИТОГО:</b>	1160	24,24	10,813	75,6	856,48	0,35	18,12	2,033	1,327	210,07	92,04	110,47	7,24
	<b>Всего за день</b>	1730	40,88	25,903	166,97	1400,48	0,42	20,29	2,033	1,327	217,31	130,03	135,8	7,78

Повар столовой  
Медицинская сестра

*М.А.*

**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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174	Каша молочная геркулесовая	260	8,84	6,28	49,8	351,7	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
1	Бутерброд с маслом	60	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
	<b>ИТОГО:</b>	520	14,96	25,16	101,32	543,0	0,21	1,17	0,028	1,8	37,44	181,37	47,63	2,84
<b>Обед</b>														
45	Салат витаминный	100	236	5,7	4,13	103,9		15,90			47,0		16,35	0,9
102	Суп картофельный с клецками	250	5,9	6,3	19,90	180,5	0,015				43,70	138,0	39,2	1,90
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	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08			0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
421	Булка обсыпная	50	3,95	4,7	27,75	94,40	0,04				15,5		6,5	0,65
	<b>ИТОГО:</b>	920	24,74	28,1	92,15	952	0,095	15,90		0,72	165,64	260,80	104,48	6,93
	<b>Всего за день</b>	1440	39,70	53,26	193,47	1495,0	0,305	17,07	0,028	2,52	218,58	442,17	158,58	10,42

Повар столовой  
 Медицинская сестра



М.Н.Рыкунова  
 И.В.Садовникова




Утверждаю  
 Н.В.Карагодина  
 Директор школы



**Возрастная категория: 12-18 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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный вермишелевый	250	2,0	1,48	12,13	208,92	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
	<b>ИТОГО:</b>	520	15,78	14,12	80,21	601,25	0,08	0,57	0,05		296,22	262,57	50,40	2,16
<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с курагой	100	4,83	0,29	56,40	127,05	0,009	3,72	3,25	135,89	149,02		97,70	2,99
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	1,03	4,8	9,78	233,68	0,04				34,5			0,79
306	Рис отварной	130	3,0	0,6	21,9	123,27	0,15	21,75		0,15	20,5	61,0	33,0	1,2
234	Котлета 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	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08			0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
	<b>ИТОГО:</b>	890	33,41	17,09	128,35	951,98	1,79	22,27	3,25	136,76	309,27	103,4	148,6	9,54
	<b>Всего за день</b>	1410	49,19	31,81	208,56	1553,23	1,82	22,84	3,3	136,76	605,49	365,97	199,0	11,7

Повар столовой  
 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			Эн.ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
173	Каша рисовая	200	2,32	3,96	24,08	242,0	0,08	1,21	0,060	0,21	130,39	138,14	22,12	0,53
1	Бутерброд с маслом	60	8,18	19,86	41,9	151,0					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								
	<b>Итого:</b>	670	11,3	24,62	100,55	544,0	0,08	1,21	0,060	0,21	154,32	138,14	22,15	2,13
<b>Обед</b>														
71	Салат из свежих помидоров и слком и растительным маслом	100	12,0		4,01	14,0	0,05				9,0	37,0		0,8
87	Суп рыбный «Сайра»	250	10,32	10,0	17,20	148,9	0,02	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				0,36	9,20		10,0	1,24
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08	6,0		0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
10.5	Фрукт в ассортименте	230	0,8	0,8	19,6	94,0	0,07						25,33	0,54
426	Пирожок с повидлом	50	2,78	3,2	45,29	77,10					9,2		6,12	0,51
	<b>ИТОГО:</b>	1190	44,72	34,3	102,3	952	0,4	17,08	2,81	2,38	135,6	223,1	99,3	7,87
	<b>Всего за день</b>	1845	56,02	58,92	202,58	1496,0	0,48	18,29	2,87	2,59	289,92	361,21	121,45	10,0

Повар столовой  
 Медицинская сестра



М.Н.Рыкунова  
 И.В.Садовникова



Возрастная категория: 12-18 лет 8 день

Директор школы

Утверждаю  
Н.В.Карагодина



№ 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
<b>Завтрак</b>														
302	Каша манная	200	4,8	8,6	32,6	275,0	0,21	1,19	0,028	1,9	12,3	131,37	46,6	1,24
1	Бутерброд с маслом	45	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					7,24	37,99	25,33	0,54
	Итого:	655	11,82	28,88	103,72	560,30	0,21	1,19	0,028	1,9	43,38	169,36	71,96	3,4
<b>Обед</b>														
71	Салат из свежих помидоров	100	12,0		4,01	14,0	0,05				9,0	37,0		0,8
82	Щи со сметаной	200	1,4	5,8	9,8	205,5	0,04				34,5			0,75
203	Макароны отварные	180	5,48	8,2	19,6	150,25	0,05	0,16	0,05	0,68	188,0	126,3	16,8	0,87
246	Бефстроганов из свинины	90	12,99	14,01	4,01	212,25	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
355	Кисель фруктовый	200	3,8		9,8	145,0		6,0			18,0	6,42	4	1,2
12.4	Хлеб ржано-пшеничный	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08	6,0		0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
	<b>ИТОГО:</b>	890	43,67	28,81	52,42	952,0	0,42	11,7	5,55	4,38	335,43	459,99	45,62	10,96
	<b>Всего за день</b>	1545	55,49	57,69	156,14	1512,30	0,63	12,89	5,57	6,28	360,81	565,93	113,58	14,36

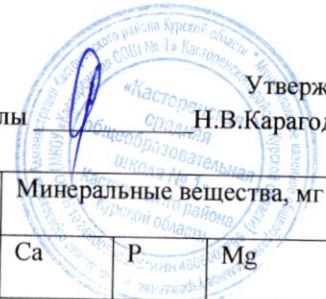
Повар столовой  
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова  
И.В.Садовникова



Директор школы

Утверждаю  
Н.В.Карагодина



Возрастная категория: 12-18 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Каша пшенная	200	7,43	4,47	36,9	158,3	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,3	47,6	1,24
1	Бутерброд с маслом, сыром	70	13,78	12,64	60,11	335,43					215,99	217,0	42,91	1,74
373	Чай с сахаром	200			14,97	57,0					0,34		0,03	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>21,21</b>	<b>17,11</b>	<b>97,01</b>	<b>550,43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>	<b>0,028</b>	<b>1,8</b>	<b>231,93</b>	<b>398,3</b>	<b>90,54</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>														
72	Салат из свежих огурцов	100	12,0		4,01	14,0	0,05				9,0	37,0		0,8
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	6,75	12,8	29,3	255,2		7,4			38,3	17,9	36,8	0,6
	Капуста тушеная	200	2,9	4,72	9,5	132,8	0,01	9,6		0,08	49,3	6,42	4,0	0,8
235	Тефтели с соусом	90	11,9	9,7	7,3	198,0	0,1	3,4	0,001	0,03	34,0	135,0	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	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08	6,0		0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>41,93</b>	<b>28,19</b>	<b>75,61</b>	<b>950,0</b>	<b>0,31</b>	<b>35,4</b>	<b>0,004</b>	<b>0,83</b>	<b>175,44</b>	<b>281,6</b>	<b>109,53</b>	<b>6,39</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1430</b>	<b>63,14</b>	<b>45,3</b>	<b>172,62</b>	<b>1500,43</b>	<b>0,52</b>	<b>36,57</b>	<b>0,032</b>	<b>2,63</b>	<b>407,37</b>	<b>679,9</b>	<b>200,07</b>	<b>9,42</b>

Повар столовой  
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова  
И.В.Садовникова

**Возрастная категория: 12-18 лет 10 день**

Директор школы \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Н.В.Карагодина



№ 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
<b>Завтрак</b>														
433	Оладьи со сгущенным молоком	160	10,4	9,27	62,9	369,0		0,37						
959	Какао на молоке	200	7,2	7,2	29,17	175,2		1,8					28,0	0,16
	<b>Итого:</b>	360	17,6	16,47	108,54	544,0		2,17					28,0	0,16
<b>Обед</b>														
72	Салат из свежих огурцов	60	0,6	14,5	3,8	8,5	0,05					9,0	37,0	0,8
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	21,9	24,30	0,36	306,0	0,04		0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	2,0
312	Картофельное пюре	180	3,80	7,90	19,1	174,02					95,74		33,0	1,20
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	120	8,0	0,8	5,2	225,0	0,08	6,0		0,72	18,40	42,40	11,0	2,48
	<b>ИТОГО:</b>	830	39,84	50,43	85,59	952,40	0,44	26,08	0,223	2,19	277,14	380,39	114,43	8,82
	<b>Всего за день</b>	1190	57,44	64,14	183,9	1496,6	0,44	28,45	0,223	2,19	277,14	380,39	114,43	8,98

Повар столовой  
Медицинская сестра

М.Н.Рыкунова  
И.В.Садовникова