УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБОУ СОШ с. Таволожка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И.Федотова

 «29» \_\_08 2022\_ г.

 **ПРИМЕРНОЕ**

 **10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

 **ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. ПЕТРОВСКА И ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА**

 **СОГЛАСНО НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ**

 **НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

 **СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

 **ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

 для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 | 0,10 | 0,47 | 0,14 |  | 112,38 |  | 32,72 | 0,71 |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14 | Масло сливочное  | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | **7,79** | **15,13** | **63,43** | **422,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 17 | Салат из моркови | 80 | 0,8 | 3,6 | 11,6 | 80 | 0,03 | 1,38 | 0,04 |  | 16,56 |  | 22,75 | 0,44 |
| 53 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне | 250 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 | 0,05 | 12,0 | 0,04 |  | 31,82 |  | 19,09 | 0,70 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,3 | 4,7 | 44,1 | 240 | 0,04 | 0,00 | 0,03 |  | 5,48 |  | 29,94 | 0,62 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 60/50 | 16,9 | 17,5 | 3,7 | 240 | 0,05 | 1,07 | 0,10 |  | 13,51 |  | 22,46 | 2,31 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **25,89** | **31,73** | **90,9** | **759,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Печенье  | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **3,8** | **4,7** | **45,85** | **118,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **37,48** | **51,13** | **200,18** | **1300,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 194 | Каша пшенная молочная жидкая | 180/5 | 6,5 | 8,0 | 30,7 | 221 | 0,16 | 0,46 | 0,14 |  | 113,44 |  | 39,64 | 1,03 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 30/10/40 | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241 | 0,05 | 0,20 | 0,03 |  | 13,43 |  | 12,45 | 1,12 |
|  | **Итого:** |  | **11,9** | **19,2** | **85,4** | **556** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 71,6 | 0,02 | 17,32 | 0,04 |  | 47,06 |  | 16,43 | 0,60 |
| 61 | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 250 | 2,6 | 2,5 | 19,3 | 112 | 0,08 | 7,0 | 0,06 |  | 15,49 |  | 24,01 | 0,91 |
| 138 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,9 | 24,0 | 166 | 0,14 | 12,45 | 0,12 |  | 42,72 |  | 34,08 | 1,24 |
| 98 | Котлета мясная | 80 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0,12 |  | 34,65 |  | 28,56 | 1,48 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **26,79** | **26,93** | **110,4** | **794,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник:** |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | Пряник  | 50 | 1,74 | 2,39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 |  |
|  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,49** | **42,1** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **43,73** | **51,62** | **237,9** | **1525,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
|  265 | Каша манная молочная | 200 |  7,9 |  8,1 |  32,1 |  234 | 0,0 | 1,40 | 0,06 |  | 16,44 |  | 23,27 | 0,54 |
| 289 | Какао с молоком |  200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | **Итого:** |  | **10,2** | **11,2** | **45,7** | **1174** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы отварной  | 80 | 1,1 | 6,6 | 5,3 | 84 | 0,01 | 1,49 | 0,02 |  | 27,69 |  | 14,92 | 0,96 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 250 | 7,9 | 4,3 | 31,5 | 199 | 0,22 | 4,66 | 0,08 |  | 32,23 |  | 39,84 | 2,30 |
| 118 | Овощное рагу с мясом курицы | 200 | 14,3 | 17,3 | 14,0 | 269 | 0,09 | 10,52 | 0,13 |  | 34,60 |  | 41,35 | 2,54 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **25,49** | **28,53** | **73,9** | **660,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье  | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **5,7** | **4,90** | **42,35** | **117,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **38,29** | **43,63** | **164,15** | **1089,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мкг рет. экв**  | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 180/5 | 7,2 | 9,1 | 31,5 | 238 | 0,18 | 0,45 | 0,16 |  | 121,5 |  | 59,53 | 1,47 |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/10 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,07 | 0,06 |  | 107,5 |  | 15,4 | 0,68 |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | **Итого:** |  | **12,2** | **16,2** | **66** | **458** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 17 | Салат из моркови | 80 | 0,8 | 3,6 | 11,6 | 80 | 0,03 | 1,38 | 0,04 |  | 16,56 |  | 22,75 | 0,44 |
| 70 | Уха рыбацкая с консервами | 250 | 8,6 | 4,0 | 12,1 | 120 | 0,11 | 6,67 | 0,09 |  | 16,61 |  | 25,38 | 0,87 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,00 | 0,16 |  | 16,88 |  | 159,54 | 5,47 |
| 79 | Рыба припущенная | 80 | 18,0 | 5,7 | 0,5 | 125 | 0,14 | 0,20 | 0,13 |  | 14,92 |  | 21,6 | 0,47 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **42,79** | **23,23** | **98,3** | **778,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Пряник  | 50 | 1,74 | 2,39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 |  |
|  | **Итого:** |  | **2,24** | **2,49** | **59,7** | **202,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **57,23** | **41,92** | **224** | **1439,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 181 | Каша рисовая молочная | 180/5 | 5,2 | 7,2 | 36,1 | 231 | 0,06 | 0,45 | 0,14 |  | 105,29 |  | 30,22 | 0,49 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14 | Масло сливочное  | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | **7,49** | **14,73** | **59,33** | **405,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 71,6 | 0,02 | 17,32 | 0,04 |  | 47,06 |  | 16,43 | 0,60 |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне | 250 | 1,7 | 5,0 | 11,6 | 97 | 0,04 | 7,94 | 0,04 |  | 28,94 |  | 20,97 | 0,95 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0,00 | 0,02 |  | 11,31 |  | 9,07 | 0,92 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 60/50 | 16,9 | 17,5 | 3,7 | 240 | 0,05 | 1,07 | 0,10 |  | 13,51 |  | 22,46 | 2,31 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,20 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **32,29** | **34,23** | **90,3** | **804,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье  | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **6,6** | **7,5** | **51,45** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **46,38** | **56,46** | **201,08** | **1385,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 183 | Каша гречневая молочная | 180/5 | 7,9 | 8,1 | 32,1 | 234 | 0,19 | 0,44 | 0,20 |  | 107,84 |  | 95,05 | 2,97 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 30/10/40 | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241 | 0,05 | 0,20 | 0,03 |  | 13,43 |  | 12,45 | 1,12 |
|  | **Итого:** |  | **10,9** | **16,6** | **103,1** | **596** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы отварной  | 80 | 1,1 | 6,6 | 5,3 | 84 | 0,01 | 1,49 | 0,02 |  | 27,69 |  | 14,92 | 0,96 |
| 61 | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 250 | 2,6 | 2,5 | 19,3 | 112 | 0,08 | 7,0 | 0,06 |  | 15,49 |  | 24,01 | 0,91 |
| 118 | Овощное рагу с мясом курицы | 200 | 14,3 | 17,3 | 14,0 | 269 | 0,09 | 10,52 | 0,13 |  | 34,60 |  | 41,35 | 2,54 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **20,19** | **26,73** | **61,7** | **573,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **3,7** | **4,7** | **56,55** | **157,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **34,79** | **48,03** | **221,35** | **1327,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
|  265 | Каша манная молочная | 200 |  7,9 |  8,1 |  32,1 |  234 | 0,0 | 1,40 | 0,06 |  | 16,44 |  | 23,27 | 0,54 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | **Итого:** |  | **7,1** | **10,2** | **47,9** | **311** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 71,6 | 0,02 | 17,32 | 0,04 |  | 47,06 |  | 16,43 | 0,60 |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне | 250 | 1,7 | 5,0 | 11,6 | 97 | 0,04 | 7,94 | 0,04 |  | 28,94 |  | 20,97 | 0,95 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 4,7 | 39,4 | 230 | 0,07 | 0,00 | 0,02 |  | 11,31 |  | 9,07 | 0,92 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 60/50 | 16,9 | 17,5 | 3,7 | 240 | 0,05 | 1,07 | 0,10 |  | 13,51 |  | 22,46 | 2,31 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **31,89** | **33,93** | **91,6** | **804,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Пряник | 50 | 1,74 | 2,39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 |  |
|  | **Итого:** |  | **1,84** | **2,39** | **37,8** | **118,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **40,83** | **46,52** | **177,3** | **1233,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 180/5 | 5,6 | 7,6 | 29,5 | 209 | 0,10 | 0,47 | 0,14 |  | 112,38 |  | 32,72 | 0,71 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0,05 | 0,00 | 0,03 |  | 8,1 |  | 9,9 | 0,62 |
|  | **Итого:** |  | **8,1** | **16,2** | **53,4** | **392** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 17 | Салат из моркови | 80 | 0,8 | 3,6 | 11,6 | 80 | 0,03 | 1,38 | 0,04 |  | 16,56 |  | 22,75 | 0,44 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 250 | 7,9 | 4,3 | 31,5 | 199 | 0,22 | 4,66 | 0,08 |  | 32,23 |  | 39,84 | 2,30 |
| 138 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,9 | 24,0 | 166 | 0,14 | 12,45 | 0,12 |  | 42,72 |  | 34,08 | 1,24 |
| 98 | Котлета мясная | 80 | 16,2 | 14,5 | 13,9 | 252 | 0,07 | 0,29 | 0,12 |  | 34,65 |  | 28,56 | 1,48 |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **30,69** | **28,63** | **114,8** | **844,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **6,6** | **7,5** | **51,45** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **45,39** | **52,33** | **219,65** | **1411,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 78 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 148 | 0,06 | 0,65 | 0,16 |  | 135,61 |  | 18,01 | 0,39 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 30/10/40 | 2,5 | 8,4 | 39,8 | 241 | 0,05 | 0,20 | 0,03 |  | 13,43 |  | 12,45 | 1,12 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | **Итого:** |  | **11,3** | **16,7** | **73,3** | **483** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы отварной  | 80 | 1,1 | 6,6 | 5,3 | 84 | 0,01 | 1,49 | 0,02 |  | 27,69 |  | 14,92 | 0,96 |
| 70 | Уха рыбацкая с консервами | 250 | 8,6 | 4,0 | 12,1 | 120 | 0,11 | 6,67 | 0,09 |  | 16,61 |  | 25,38 | 0,87 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,4 | 6,8 | 45,4 | 288 | 0,31 | 0,00 | 0,16 |  | 16,88 |  | 159,54 | 5,47 |
| 79 | Рыба припущенная | 80 | 18,0 | 5,7 | 0,5 | 125 | 0,14 | 0,20 | 0,13 |  | 14,92 |  | 21,6 | 0,47 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,20 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **42,19** | **23,63** | **82,9** | **724,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Пряник | 50 | 1,74 | 2,39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 | 0.8 |
|  | **Итого:** |  | **1,84** | **2,39** | **37,8** | **118,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **55,33** | **42,72** | **194** | **1326,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 1-4 классов ( 7- 11 лет)

 **День : Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 180/5 | 7,2 | 9,1 | 31,5 | 238 | 0,18 | 0,45 | 0,16 |  | 121,5 |  | 59,53 | 1,47 |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 30/5/10 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 | 0,05 | 0,07 | 0,06 |  | 107,5 |  | 15,4 | 0,68 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | **Итого:** |  | **12,7** | **16,3** | **77,2** | **503** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,7 | 3,6 | 8,2 | 71,6 | 0,02 | 17,32 | 0,04 |  | 47,06 |  | 16,43 | 0,60 |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 | 0,08 | 6,60 | 0,05 |  | 13,38 |  | 20,92 | 0,86 |
| 131 | Плов из курицы | 180 | 17,1 | 21,4 | 28,4 | 377 | 0,05 | 0,55 | 0,08 |  | 18,39 |  | 33,90 | 1,54 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **26,89** | **30,93** | **82,8** | **725,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **6,6** | **7,5** | **51,45** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **46,19** | **54,73** | **211,45** | **1403,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МБОУ СОШ с. Таволожка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И.Федотова

 « 29» \_08\_ 2022\_\_ г.

 **ПРИМЕРНОЕ**

 **10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

 **ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. ПЕТРОВСКА И ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА**

 **СОГЛАСНО НОРМАМ ПОТРЕБЛЕНИЯ**

 **НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

 **СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

 **ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

 для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 250/7 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291 | 0,14 | 0,66 | 0,19 |  | 156,08 |  | 45,44 | 0,99 |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14 | Масло сливочное  | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | **9,89** | **18,13** | **74,93** | **504** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 17 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,04 | 1,72 | 0,05 |  | 20,70 |  | 28,43 | 0,55 |
| 53 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне | 300 | 2,1 | 6,7 | 10,1 | 110 | 0,06 | 0,05 | 14,4 |  | 38,18 |  | 22,91 | 0,84 |
| 177 | Каша рисовая рассыпчатая | 250/7 | 6,0 | 6,5 | 61,3 | 334 | 0,04 | 0,00 | 0,03 |  | 7,62 |  | 41,58 | 0,86 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 80/50 | 22,3 | 21,4 | 3,8 | 297 | 0,06 | 1,11 | 0,13 |  | 16,20 |  | 28,10 | 3,02 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **33,69** | **39,43** | **112,82** | **949,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник**  |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Печенье  | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **3,8** | **4,7** | **45,85** | **118,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **47,38** | **62,26** | **233,6** | **1572,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонно**

**Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

**День : Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 194 | Каша пшенная молочная жидкая | 250/7 | 9,1 | 11,1 | 42,6 | 307 | 0,22 | 0,64 | 0,19 |  | 157,56 |  | 55,06 | 1,43 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 40/15/50 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326 | 0,07 | 0,25 | 0,05 |  | 17,64 |  | 16,37 | 1,45 |
|  | **Итого:** |  | **15,4** | **26,4** | **108,4** | **727** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 | 0,05 |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 61 | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 300 | 3,2 | 3,0 | 23,2 | 135 | 0,10 | 8,4 | 0,07 |  | 18,58 |  | 28,81 | 1,10 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 | 0,15 |  | 52,21 |  | 41,66 | 1,51 |
| 98 | Котлеты мясные | 100 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,38 | 0,15 |  | 43,35 |  | 35,77 | 1,85 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **32,99** | **33,43** | **125,4** | **940,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | Пряник | 50 | 1,74 | 2.39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 | 0.8 |
|  | **Итого:** |  | **5,04** | **5,49** | **42,1** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **53,43** | **65,32** | **275,9** | **1842,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

**День : Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
|  265 | Каша манная молочная | 200 |  7,9 |  8,1 |  32,1 |  234 | 0,0 | 1,40 | 0,06 |  | 16,44 |  | 23,27 | 0,54 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | **Итого:** |  | **8** | **13,4** | **56,5** | **379** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 25 | Салат из свеклы отварной  | 100 | 1,3 | 8,2 | 6,6 | 105 | 0,01 | 1,86 | 0,03 |  | 34,61 |  | 18,65 | 1,20 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 300 | 9,6 | 5,1 | 38,5 | 242 | 0,26 | 5,59 | 0,09 |  | 38,99 |  | 48,25 | 2,79 |
| 118 | Овощное рагу с мясом курицы | 250 | 17,9 | 21,6 | 17,5 | 337 | 0,12 | 13,15 | 0,17 |  | 43,25 |  | 51,68 | 3,17 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** | **30,99** | **35,23** | **85,7** | **792,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье  | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **5,7** | **4,90** | **42,35** | **117,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **44,69** | **53,53** | **184,05** | **1289,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 250/7 | 10,0 | 12,7 | 43,7 | 330 | 0,25 | 0,63 | 0,22 |  | 168,75 |  | 82,69 | 2,05 |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 50/7/20 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242 | 0,09 | 0,14 | 0,11 |  | 212,34 |  | 27,5 | 1,15 |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | **Итого:** |  | **19,2** | **24,3** | **87,9** | **648** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 17 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,04 | 1,72 | 0,05 |  | 20,70 |  | 28,43 | 0,55 |
| 70 | Уха рыбацкая с консервами | 300 | 10,1 | 4,8 | 14,6 | 143 | 0,13 | 8,00 | 0,10 |  | 19,73 |  | 30,17 | 1,04 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250/7 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401 | 0,43 | 0,00 | 0,22 |  | 23,45 |  | 221,58 | 7,59 |
| 79 | Рыба припущенная | 120 | 27,1 | 8,6 | 0,7 | 188 | 0,21 | 0,30 | 0,19 |  | 22,39 |  | 32,41 | 0,71 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **57,69** | **30,43** | **121,5** | **997,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | Пряник | 50 | 1,74 | 2,39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 | 0.8 |
|  | **Итого:** |  | **2,24** | **2,49** | **59,7** | **202,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **79,13** | **57,22** | **269,1** | **1848,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **1 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 181 | Каша рисовая молочная | 250/7 | 7,2 | 10,0 | 50,1 | 321 | 0,08 | 0,63 | 0,19 |  | 146,24 |  | 41,97 | 0,68 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14 | Масло сливочное  | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | **Итого:** |  | **9,49** | **17,53** | **73,33** | **495,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед**  |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 | 0,05 |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне | 300 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 0,05 | 9,53 | 0,05 |  | 34,73 |  | 24,32 | 1,13 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 220/8 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0,00 | 0,03 |  | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 80/50 | 22,3 | 21,4 | 3,8 | 297 | 0,06 | 1,11 | 0,13 |  | 16,20 |  | 28,10 | 3,02 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,20 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **39,89** | **42,53** | **103,7** | **964,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье  | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **6,6** | **7,5** | **51,45** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **55,98** | **67,56** | **228,48** | **1635,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 183 | Каша гречневая молочная | 250/7 | 10,9 | 11,3 | 44,5 | 325 | 0,26 | 0,61 | 0,28 |  | 149,78 |  | 132,0 | 4,13 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 40/15/50 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326 | 0,07 | 0,25 | 0,05 |  | 17,64 |  | 16,37 | 1,45 |
|  | **Итого:** |  | **14,8** | **23,9** | **126,6** | **772** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы отварной  | 100 | 1,3 | 8,2 | 6,6 | 105 | 0,01 | 1,86 | 0,03 |  | 34,61 |  | 18,65 | 1,20 |
| 61 | Суп картофельный с рисом на м/к бульоне | 300 | 3,2 | 3,0 | 23,2 | 135 | 0,10 | 8,4 | 0,07 |  | 18,58 |  | 28,81 | 1,10 |
| 118 | Овощное рагу с мясом курицы | 250 | 17,9 | 21,6 | 17,5 | 337 | 0,12 | 13,15 | 0,17 |  | 43,25 |  | 51,68 | 3,17 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **24,59** | **33,13** | **70,4** | **685,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **3,7** | **4,7** | **56,55** | **157,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **43,09** | **61,73** | **253,55** | **1615,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
|  265 | Каша манная молочная | 200 |  7,9 |  8,1 |  32,1 |  234 | 0,0 | 1,40 | 0,06 |  | 16,44 |  | 23,27 | 0,54 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | **Итого:** |  | **8** | **13,4** | **56,5** | **379** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 | 0,05 |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 56 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне | 300 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 0,05 | 9,53 | 0,05 |  | 34,73 |  | 24,32 | 1,13 |
| 212 | Макаронные изделия отварные | 220/8 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 0,09 | 0,00 | 0,03 |  | 14,03 |  | 11,09 | 1,12 |
| 96 | Гуляш из отварной говядины | 80/50 | 22,3 | 21,4 | 3,8 | 297 | 0,06 | 1,11 | 0,13 |  | 16,20 |  | 28,10 | 3,02 |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **39,49** | **42,23** | **105** | **964,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Пряник | 50 | 1,74 | 2.39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 | 0.8 |
|  | **Итого:** |  | **1,84** | **2,39** | **37,8** | **118,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **49,33** | **58,02** | **199,3** | **1461,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 196 | Каша молочная «Дружба» | 250/7 | 7,7 | 10,6 | 41,0 | 291 | 0,14 | 0,66 | 0,19 |  | 156,08 |  | 45,44 | 0,99 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/20 | 4,1 | 17,0 | 24,3 | 269 | 0,08 | 0,00 | 0,05 |  | 13,9 |  | 16,5 | 1,04 |
|  | **Итого:** |  | **11,9** | **27,6** | **74,6** | **597** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 17 | Салат из моркови | 100 | 1,1 | 4,5 | 14,5 | 100 | 0,04 | 1,72 | 0,05 |  | 20,70 |  | 28,43 | 0,55 |
| 63 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 300 | 9,6 | 5,1 | 38,5 | 242 | 0,26 | 5,59 | 0,09 |  | 38,99 |  | 48,25 | 2,79 |
| 138 | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 0,17 | 15,22 | 0,15 |  | 52,21 |  | 41,66 | 1,51 |
| 98 | Котлета мясная | 100 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 0,08 | 0,38 | 0,15 |  | 43,35 |  | 35,77 | 1,85 |
| 306 | Кисель | 200 | 0,0 | 0,0 | 20,0 | 76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 0,48 |  | 0,00 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **37,89** | **35,43** | **133,7** | **1012,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **6,6** | **7,5** | **51,45** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **56,39** | **70,53** | **259,75** | **1785,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2. мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 78 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6,6 | 6,2 | 23,8 | 178 | 0,07 | 0,78 | 0,19 |  | 162,73 |  | 21,61 | 0,48 |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 40/15/50 | 3,4 | 12,5 | 50,9 | 326 | 0,07 | 0,25 | 0,05 |  | 17,64 |  | 16,37 | 1,45 |
| 289 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,6 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 108,57 |  | 21,05 | 0,57 |
|  | **Итого:** |  | **13,3** | **21,8** | **88,6** | **598** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 25 | Салат из свеклы отварной  | 100 | 1,3 | 8,2 | 6,6 | 105 | 0,01 | 1,86 | 0,03 |  | 34,61 |  | 18,65 | 1,20 |
| 70 | Уха рыбацкая с консервами | 300 | 10,1 | 4,8 | 14,6 | 143 | 0,13 | 8,00 | 0,10 |  | 19,73 |  | 30,17 | 1,04 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 250/7 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401 | 0,43 | 0,00 | 0,22 |  | 23,45 |  | 221,58 | 7,59 |
| 79 | Рыба припущенная | 120 | 27,1 | 8,6 | 0,7 | 188 | 0,21 | 0,30 | 0,19 |  | 22,39 |  | 32,41 | 0,71 |
| 293 | Сок фруктовый | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 0,20 | 40,0 | 36,0 | 20,0 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **70,29** | **47,13** | **192,8** | **944,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Пряник | 50 | 1,74 | 2.39 | 28,50 | 81,4 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 0,60 | 32,13 | 56,19 | 18,67 | 0.8 |
|  | **Итого:** |  | **1,84** | **2,39** | **37,8** | **118,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **72,13** | **49,52** | **230,6** | **1661,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **2 неделя**

 **Сезон: всесезонное**

 **Возраст :** для обучающихся с 5-10 классов ( 11- 17 лет)

 **День : Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда**  | **Масса порции, г.** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  **Витамины**  |  **Минеральные вещества, мг.** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1, мг** | **С, мг** | **В2, мг** | **Е, мг** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак**  |
| 182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 250/7 | 10,0 | 12,7 | 43,7 | 330 | 0,25 | 0,63 | 0,22 |  | 168,75 |  | 82,69 | 2,05 |
| 2 | Бутерброд с маслом с сыром | 50/7/20 | 9,2 | 11,6 | 24,2 | 242 | 0,09 | 0,14 | 0,11 |  | 212,34 |  | 27,5 | 1,15 |
| 294 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 0,07 | 0,29 | 0,21 |  | 14,62 |  | 8,50 | 0,92 |
|  | **Итого:** |  | **19,7** | **24,4** | **99,1** | **693** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 6 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,1 | 4,5 | 10,3 | 89,4 | 0,03 | 21,65 | 0,05 |  | 58,83 |  | 20,53 | 0,75 |
| 59 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 0,10 | 7,92 | 0,06 |  | 16,05 |  | 25,11 | 1,03 |
| 131 | Плов из курицы | 250 | 23,0 | 29,2 | 40,2 | 519 | 0,07 | 0,76 | 0,11 |  | 25,19 |  | 47,13 | 2,10 |
| 285 | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 0,00 | 1,12 | 0,00 |  | 2,73 |  | 0,73 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого:** |  | **53,39** | **64,53** | **199,6** | **1600,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |
| 287 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 94 | 0,03 | 0,52 | 0,12 |  | 105,86 |  | 12,18 | 0,11 |
|  | Печенье | 50 | 3,7 | 4,7 | 36,55 | 81,4 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,85 | 13,0 | 42,0 | 15,0 | 0,7 |
|  | **Итого:** |  | **6,6** | **7,5** | **51,45** | **175,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **59,99** | **72,03** | **251,05** | **1775,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |