

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАСХОВЕЦКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КРАСНЕНСКОГО РАЙОНА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИКАЗ
с.Расховец**

25 августа 2021

№ 399

**Об утверждении 10-дневного меню
и технологических карт
на осенне-зимний период
2021-2022 учебного года
в МОУ «Расховецкая ООШ»**

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2021-2022 учебном году,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 1 сентября 2021 года 10-ти дневное меню на осенне-зимний период 2021-2022 учебного года для организации питания детей 7-11 лет (Приложение №1).
2. Утвердить с 1 сентября 2021 года 10-ти дневное меню на осенне-зимний период 2021-2022 учебного года для организации питания детей 12 лет и старше (Приложение №2).
3. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях».
4. Ввести в работу 10-ти дневное меню на осенне-зимний период 2021-2022 учебного года для организации питания детей в МОУ «Расховецкая ООШ» с 1 сентября 2021 года
5. Завхозу Ростовцевой Татьяне Николаевне обеспечить своевременную заявку и завоз основных продуктов согласно 10-и дневного меню, выдачу

продуктов питания и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.

7. Повару Дьяковой Наталье Васильевне строго соблюдать выполнение десяти дневного меню в соответствии с технологическими картами.

8. Членам бракеражной комиссии: Проскуряковой Наталье Леонидовне (ответственному за организацию питания), Дьяковой Наталье Васильевне (повару школьной столовой), Андрианова Любовь Васильевна (председатель первичной профсоюзной организации) проводить контроль за технологией приготовления блюд согласно технологическим картам.

9. Ответственному за питание Проскуряковой Наталье Леонидовне обеспечить наличие нормативной документации на пищеблоке в полном объеме, в доступной для работы форме.

10. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

ИО Директора школы :

С приказом ознакомлен(ы):



М.А.Яценко

Н.Л.Проскурякова

Т.Н.Ростовцева

Н.В.Дьякова

Л.В.Андрианова

Приложение №1
к приказу по школе
от 25 августа 2021 года № 399
ИО директора М.А.Яценко

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
679	каша рисовая с маслом сливочным молочная	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02
42	батон с маслом	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	фрукты	140	7,50	8,50	39,50	245,00	174,25	158,50	29,75	0,75	0,08	1,50	0,08
	Итого:		24,29	24,33	124,10	771,33	617,82	277,50	563,95	6,68	0,39	4,24	52,12
	Обед 7-11 лет												
10	салат из свежих овощей	50	1,49	2,6	3,125	41,8	10,73	10,4	29,98	0,34	0,06	5,50	0,34
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
536	гуляш	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
688	каша гречневая рассыпчатая	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
943	компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		22,64	28,43	105,36	674,14	89,26	81,14	247,96	5,12	0,27	69,53	25,54
	Всего завтрак и обед:		46,93	52,76	229,46	1445,47	707,08	358,64	811,91	11,80	0,66	73,77	77,66

2 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
438	омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,10	0,25	345,00
	батон с колбасой	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00
	фрукты	140	0,6	0,6	14,7	68	16	12	9	2,20	0,03	10,00	5,00
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	Итого:		23,02	29,41	78,05	674,93	413,70	73,00	527,00	5,94	0,29	12,85	350,10
	Обед 7-11 лет												
50	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,20	0,00
206	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
307	котлета мясная	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		32,56	33,16	108,87	813,9	133,45	161,04	231,69	5,03	0,53	87,63	82,6
	Всего завтрак и обед:		55,58	62,57	186,92	1488,83	547,15	234,04	758,69	10,97	0,82	100,48	432,70
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	батон с сыром	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00

688	каша пшеничная молочная	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
	(яблоко/груша/банан/апельсин)	140	0,6	0,6	14,7	68	16	12	9	2,20	0,03	10,00	5,00
	печенье	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
943	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		18,73	11,15	128,25	662,14	289,33	80,24	269,70	5,39	0,31	68,40	30,22
	Обед 7-11 лет												
12	салат из свеклы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
87	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
301	Цыпленок отварной	80	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43,00
688	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
943	компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		37,92	30,91	97,16	789,52	127,37	107,24	331,09	5,57	0,34	69,21	80,2
	Всего завтрак и обед:		56,65	42,06	225,41	1451,66	416,70	187,48	600,79	10,96	0,65	137,61	110,42
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
449	Сырники творожные со сметаной	130	9,05	8,11	55,15	330	101,4	39,1	141,6	1,68	0,18	0,47	21,00
	апельсин/яблоко	220	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01

	Итого:		21,49	22,39	124,36	784,80	520,90	175,40	426,60	3,74	0,37	4,47	21,10
	Обед 7-11 лет												
14	салат из зеленого горошка	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
591	тефтели	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
679	макароны отварные	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого:		34,38	32,15	122,03	874,19	95,64	203,17	348,35	7,96	0,48	77,46	52,02
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
390	каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
42	батон с сыром	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	зефир/печенье	115	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	Итого:		17,08	18,40	66,00	468,44	860,17	89,52	620,05	1,70	0,25	6,43	88,76
	Обед 7-11 лет												
13	салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
204	суп крест картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	20,72	21,2	69,88	0,81	0,08	6,66	0,00
486	рыба тушеная в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60

494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		24,76	19,97	89,61	606,68	148,31	130,65	439,86	4,38	0,43	96,51	31,8
	Всего завтрак и обед:		41,84	38,37	155,61	1075,12	1008,48	220,17	1059,91	6,08	0,68	102,94	120,56
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>6 день</i>	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
424	макароны отварные с сыром	140/10	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1,00	0,03	0,00	0,00
	сосиска (сарделька) отварная	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
42	батон с колбасой	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	фрукт	200	7,5	8,5	39,5	245	158,50	29,75	0,75	0,750	0,08	1,50	0,08
	Итого:		39,14	39,50	93,30	790,80	624,12	154,65	390,19	3,89	0,30	4,34	104,10
	Обед 7-11 лет												
50	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,20	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
436	жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,00
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		24,62	14,48	72,36	489,83	97,54	79,46	279,01	4,95	0,25	77,04	16,19
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

7 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
168	каша вязкая гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
41,42	батон с колбасой	50/10/10	8,78	5,90	20,00	176,80	250,20	171,72	24,35	0,88	0,06	0,17	58,56
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	яблоко	200	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		23,77	23,32	111,95	768,40	591,10	374,52	375,45	4,87	0,34	2,87	78,73
	Обед 7-11 лет												
336	салат из свежих овощей	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
208	суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
307	котлета мясная	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
679	рис отварной со сливочным маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
833	соус	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		36,52	32,79	159,75	1045,65	80,65	158,8	409,73	7,41	0,64	95,88	83,525
	Всего завтрак и обед:		60,29	56,11	271,70	1814,05	671,75	533,32	785,18	12,28	0,98	98,75	162,26
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
469	оладьи со сметаной	200	8	5,4	23,2	171	74,25	158,5	29,75	0,75	0,08	1,50	0,08
	печенье	200	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00

	Итого:		17,12	15,96	80,92	508,60	377,75	280,80	224,75	2,65	0,23	4,20	0,17
	Обед 7-11 лет												
126	салат из свежих овощей (помидоры/огурцы)	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
637	Цыпленок отварной	80	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
688	макароньы отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		30,52	24,41	89,88	673,1	110,66	83,55	229,28	5,31	0,24	71,98	41,2
	Всего завтрак и обед:		47,64	40,37	170,80	1181,70	488,41	364,35	454,03	7,96	0,47	76,18	41,37
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сосиска (сарделька) отварная	80	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
167	макароньы отварные	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200,00	7,43
	зефир/сок	60	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
951	чай с сахаром	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	Итого:		29,08	29,65	95,61	769,99	355,66	56,50	346,17	1,80	1,81	203,40	23,54
	Обед 7-11 лет												
12	салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
204	суп картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	20,72	21,2	69,88	0,81	0,08	6,66	0,00

536	гуляш	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
694	рассыпчатая	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		20,32	28,18	114,19	721,28	113,89	90,62	311,66	4,7	0,41	90,92	30,6
	Всего завтрак и обед:		49,40	57,83	209,80	1491,27	469,55	147,12	657,83	6,50	2,22	294,32	54,14
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 день	Завтрак 7-11 лет												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
168	каша вязкая пшениная	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0,00	20,00
	батон с маслом сливочным	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00
943	кофейный напиток	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		9,27	8,61	81,27	412,00	260,20	50,90	263,10	1,56	0,16	2,60	20,02
	Обед 7-11 лет												
81	салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
206	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
304	плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48,00
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		29,91	25,35	93,7	694,18	106,67	92,12	296,65	5,21	0,33	70,36	49,19
	Всего завтрак и обед:		39,18	33,96	174,97	1106,18	366,87	143,02	559,75	6,77	0,49	72,96	69,21

Приложение №2
к приказу по школе
от 25 августа 2021 года № 399
ИО директора М.А.Яценко

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>1 день</i>	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
679	каша рисовая с маслом сливочным молочная	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02
42	батон с маслом	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	фрукты	140	7,50	8,50	39,50	245,00	174,25	158,50	29,75	0,75	0,08	1,50	0,08
	Итого:		24,29	24,33	124,10	771,33	617,82	277,50	563,95	6,68	0,39	4,24	52,12
	Обед 12 лет и старше												
10	салат из свежих овощей	50	1,49	2,6	3,125	41,8	10,73	10,4	29,98	0,34	0,06	5,50	0,34
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
536	гуляш	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
688	каша гречневая рассыпчатая	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
943	компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		22,64	28,43	105,36	674,14	89,26	81,14	247,96	5,12	0,27	69,53	25,54
	Всего завтрак и обед:		46,93	52,76	229,46	1445,47	707,08	358,64	811,91	11,80	0,66	73,77	77,66

2 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
438	омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,10	0,25	345,00
	батон с колбасой	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00
	фрукты	140	0,6	0,6	14,7	68	16	12	9	2,20	0,03	10,00	5,00
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	Итого:		23,02	29,41	78,05	674,93	413,70	73,00	527,00	5,94	0,29	12,85	350,10
	Обед 12 лет и старше												
50	салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,20	0,00
206	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
307	котлета мясная	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		32,56	33,16	108,87	813,9	133,45	161,04	231,69	5,03	0,53	87,63	82,6
	Всего завтрак и обед:		55,58	62,57	186,92	1488,83	547,15	234,04	758,69	10,97	0,82	100,48	432,70
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	батон с сыром	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00

688	каша пшеничная молочная	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
	(яблоко/груша/банан/апельсин)	140	0,6	0,6	14,7	68	16	12	9	2,20	0,03	10,00	5,00
	печенье	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
943	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		18,73	11,15	128,25	662,14	289,33	80,24	269,70	5,39	0,31	68,40	30,22
	Обед 12 лет и старше												
12	салат из свеклы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
87	суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00
301	Цыпленок отварной	80	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43,00
688	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
943	компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		37,92	30,91	97,16	789,52	127,37	107,24	331,09	5,57	0,34	69,21	80,2
	Всего завтрак и обед:		56,65	42,06	225,41	1451,66	416,70	187,48	600,79	10,96	0,65	137,61	110,42
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
449	Сырники творожные со сметаной	130	9,05	8,11	55,15	330	101,4	39,1	141,6	1,68	0,18	0,47	21,00
	апельсин/яблоко	220	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01

	Итого:		21,49	22,39	124,36	784,80	520,90	175,40	426,60	3,74	0,37	4,47	21,10
	Обед 12 лет и старше												
14	салат из зеленого горошка	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
591	тефтели	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
679	макароны отварные	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого:		34,38	32,15	122,03	874,19	95,64	203,17	348,35	7,96	0,48	77,46	52,02
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
390	каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
42	батон с сыром	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	зефир/печенье	115	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	Итого:		17,08	18,40	66,00	468,44	860,17	89,52	620,05	1,70	0,25	6,43	88,76
	Обед 12 лет и старше												
13	салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
204	суп крест картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	20,72	21,2	69,88	0,81	0,08	6,66	0,00
486	рыба тушеная в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60

494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		24,76	19,97	89,61	606,68	148,31	130,65	439,86	4,38	0,43	96,51	31,8
	Всего завтрак и обед:		41,84	38,37	155,61	1075,12	1008,48	220,17	1059,91	6,08	0,68	102,94	120,56
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>6 день</i>	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
424	макаронны отварные с сыром	140/10	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1,00	0,03	0,00	0,00
	сосиска (сарделька) отварная	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
42	батон с колбасой	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	фрукт	200	7,5	8,5	39,5	245	158,50	29,75	0,75	0,750	0,08	1,50	0,08
	Итого:		39,14	39,50	93,30	790,80	624,12	154,65	390,19	3,89	0,30	4,34	104,10
	Обед 12 лет и старше												
50	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,20	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
436	жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,00
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		24,62	14,48	72,36	489,83	97,54	79,46	279,01	4,95	0,25	77,04	16,19
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

7 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
168	каша вязкая гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
41,42	батон с колбасой	50/10/10	8,78	5,90	20,00	176,80	250,20	171,72	24,35	0,88	0,06	0,17	58,56
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	яблоко	200	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		23,77	23,32	111,95	768,40	591,10	374,52	375,45	4,87	0,34	2,87	78,73
	Обед 12 лет и старше												
336	салат из свежих овощей	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
208	суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
307	котлета мясная	80	18,7	17,3	11,9	233	15,62	82,1	28,64	0,94	0,1	0,1	52
679	рис отварной со сливочным маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
833	соус	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		36,52	32,79	159,75	1045,65	80,65	158,8	409,73	7,41	0,64	95,88	83,525
	Всего завтрак и обед:		60,29	56,11	271,70	1814,05	671,75	533,32	785,18	12,28	0,98	98,75	162,26
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
469	оладьи со сметаной	200	8	5,4	23,2	171	74,25	158,5	29,75	0,75	0,08	1,50	0,08
	печенье	200	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00

	Итого:		17,12	15,96	80,92	508,60	377,75	280,80	224,75	2,65	0,23	4,20	0,17
	Обед 12 лет и старше												
126	салат из свежих овощей (помидоры/огурцы)	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,02	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
637	Цыпленок отварной	80	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
688	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0,00	25,20
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		30,52	24,41	89,88	673,1	110,66	83,55	229,28	5,31	0,24	71,98	41,2
	Всего завтрак и обед:		47,64	40,37	170,80	1181,70	488,41	364,35	454,03	7,96	0,47	76,18	41,37
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сосиска (сарделька) отварная	80	16,88	10,88	0	165	31,2	16	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
167	макароны отварные	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67	200,00	7,43
	зефир/сок	60	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
951	чай с сахаром	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	Итого:		29,08	29,65	95,61	769,99	355,66	56,50	346,17	1,80	1,81	203,40	23,54
	Обед 12 лет и старше												
12	салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00
204	суп картофельный с крупой	200	2	2,23	13,6	82,6	20,72	21,2	69,88	0,81	0,08	6,66	0,00

536	гуляш	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0,00	0,00
694	рассыпчатая	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		20,32	28,18	114,19	721,28	113,89	90,62	311,66	4,7	0,41	90,92	30,6
	Всего завтрак и обед:		49,40	57,83	209,80	1491,27	469,55	147,12	657,83	6,50	2,22	294,32	54,14
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети- ческая пенность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 день	Завтрак 12 лет и старше												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
168	каша вязкая пшениная	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0,00	20,00
	батон с маслом сливочным	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00
943	кофейный напиток	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		9,27	8,61	81,27	412,00	260,20	50,90	263,10	1,56	0,16	2,60	20,02
	Обед 12 лет и старше												
81	салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
206	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
304	плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48,00
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		29,91	25,35	93,7	694,18	106,67	92,12	296,65	5,21	0,33	70,36	49,19
	Всего завтрак и обед:		39,18	33,96	174,97	1106,18	366,87	143,02	559,75	6,77	0,49	72,96	69,21