|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДЕНО» |
|  |  | Директор МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. РидельПриказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

**МЕНЮ**

**МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина**

 **Зонального района Алтайского края**

**Четырнадцатидневное меню**

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

| **№ тех-ой карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции/ классы** | **Пищевые вещества****1-4 класс / 5-11 класс** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-4** | **5-11** | **Б** | **Ж** | **У** | **1-4** | **5-11** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** |
|  |
| **Обед** |
| 124 | Щи на костном бульоне из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1,40/1,75 | 3,91/4,89 | 6,79/8,49 | 76,80 | 96,75 | 0,05/0,06 | 14,77/18,46 | - | - | 34,66/43,33 | 38,01/47,63 | 17,00/22,25 | 0,64/0,80 |
| 443 | Плов из птицы | 260 | 300 | 20,30/25, 38 | 17,0/21,25 | 35,69/44,65 | 377 | 471,25 | 0,06/0,08 | 1,01/1,26 | 48/60 | - | 45,10/56,38 | 199,30/249,13 | 47,50\59,38 | 2,19/2,74 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44  | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **730** | **830** |  |  |  | **715,8** | **851,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| **Обед** |
| 139 | Суп овощной с бобовыми | 200 | 250 | 3,9 / 5,49 | 3,8 / 5,28 | 11,7 / 16,3 | 97,02 | 134,75 | 0,18 / 0,23 | 4,65 / 5,81 | - | - | 30,46 / 38,08 | 69,74 / 87,18 | 28,24 / 35,3 | 1,62 / 2,03 |
| 679 | Каша гречневая | 180 | 200 | 8,4 / 10 | 10,8 / 13,0 | 41,3 / 43,4 | 190 | 211,16 | 0,22 / 0,24 | - | 0,02 / 0,03 | - | 15,57 / 17,3 | 250,2 / 278,0 | 81,0 / 90,0 | 4,73 / 5,26 |
| 608 | Котлета мясная | 100 | 120 | 15,55/18,66 | 11,55/13,86 | 15,70/18,84 | 174,2 | 223 | 0,08 / 0,10 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,75 | 133,1 / 166,4 | 25,7 / 32,1 | 1,20 / 1,50 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 / 0,04 | - | 24,76 / 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,01 / 0,01 | 1,08 / 1,08 | - | - | 6,40 / 6,40 | 3,6 / 3,6 | - | 0,18 / 0,18 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44  | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 60 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 144 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **750** | **860** |  |  |  | **719,42** | **873,11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **3 день** |
|  |  **Обед** |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 250 | 2,15 / 2,7 | 2,3 / 2,8 | 17,2/21,0 | 93,8 | 114,75 | 0,09 / 0,11 | 6,6 / 8,3 | - | - | 19,7 / 24,6 | 53,3 / 66,6 | 21,6 / 27,0 | 0,8 / 1,09 |
| 378 | Каша пшенная | 180 | 200 | 8,4 / 10,0 | 10,8 / 13 | 41,3 / 44,3 | 214,2 | 248 | 0,08 / 0,1 | 1,09 / 1,11 | 24,7 / 26,2 | - | 192,1 / 200,1 | 156,6 / 159,3 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
| 591 | Гуляш из говядины | 90 | 110 | 12,5 / 15,29 | 5,8 / 7,15 | 3,6 / 4,4 | 150,7 | 162,0 | 0,17 / 0,21 | 1,28 / 1,54 | - | - | 24,4 / 29,4 | 194,7 / 234,9 | 26,01 / 31,4 | 2,3 / 2,8 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 / 3,52 | 3,72 / 3,72 | 25,5 / 25,5 | 142 | 142 | 0,04 / 0,04 | 1,3 / 1,3 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **730** | **840** |  |  |  | **744,7** | **858,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| **Обед** |
| 122 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 250 | 6,18 / 7,18 | 2,94 / 3,3 | 11,7/ 14,7 | 112,6 | 113 | 0,08 / 0,1 | 7,3 / 9,11 | 12,0 / 15,0 | - | 36,4 / 45,3 | 141,2 / 176,5 | 37,8 / 47,3 | 1,01 / 1,26 |
| 332 | Макароны отварные | 180 | 200 | 6,3/7,0 | 7,388,2 | 42,3/47 | 200,8 | 223,2 | 0,072/0,08 | - | - | 0,9/1,0 | 12,6/14,0 | 43,2/48,0 | 10,8/12,0 | 10,8/12,0 |
| 439 | тефтель | 100 | 120 | 8,64 / 10,56 | 7,65 / 9,35 | 7,65 / 9,35 | 132,0 | 161,45 | 0,06 / 0,07 | 0,85 / 1,13 | 39,0 / 51,0 | - | 43,9 / 57,8 | 106,7 / 141,4 | 21,6 / 28,4 | 0,96 / 1,29 |
| 648 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | - | - | 31,6 / 31,6 | 126 | 126 | 0,2 / 0,2 | 0,1 / 0,1 | - | - |  |  | 0,9 |  |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 60 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 144 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44  | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **750** | **860** |  |  |  | **735,4** | **833,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| **Обед** |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 250 | 1,6 /3,0 | 4,09 / 4,5 | 13,5 / 20,1 | 137,8 | 145,0 | 0,08 / 0,1 | 6,03 / 7,5 | - | - | 19,9 / 24,9 | 50,6 / 63,3 | 21,12 / 26,4 | 0,75 / 0,94 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 200 | 3,78\4,2 | 9,99\11,02 | 26,1\29 | 202,9 | 237,6 | 0,03 / 0,08 | 1,01 / 1,06 | 0,18 / 0,21 | 0,44 / 0,49 | 113,59 / 126,6 | 73,32 / 76,31 | 11,10 / 13,12 | 0,25 / 0,28 |
| 371 | Рыба припущенная | 100 | 120 | 19,4/23,28 | 1,19/1,42 |  0/0 | 156,98 | 176 | 0,04 / 0,05 | 1,13 / 1,41 | 6,0 / 7,5 | - | 15,6 / 19,5 | 131,9 / 164,8 | 7,5 / 9,4 | 0,41 / 0,51 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **783,68** | **914,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| **Обед** |
| 222 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой | 200 / 20 | 250 / 20 | 6,18 / 7,18 | 2,94 / 3,30 | 11,7 / 14,7 | 112,6 | 113,0 | 0,1 / 0,11 | 6,7 / 8,3 | - | - | 21,01 / 24,9 | 95,8 / 96,9 | 25,9 / 29,5 | 1,18 / 1,24 |
| 330 | Гороховое пюре | 150 | 180 | 14,1 / 16,92 | 6,9 / 8,28 | 33,45 /40,14 | 243,9 | 292,72 | 0,07 / 0,08 | - | 25,2 / 28,0 | - | 5,8 / 6,5 | 44,6 / 49,6 | 25,34 / 28,16 | 1,33 / 1,48 |
| 494 | Птица жареная | 90 | 110 | 17,3/21,1 | 6,8/8,36 | 0,6/0,9 | 136 | 167 | 0,03 / 0,04 | - | 16,0 / 20,0 | - | 31,20 / 39,0 | 114,4 / 143,0 | 16,0 / 20,0 | 1,44 / 1,80 |
| 693 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,3 / 0,3 | - | 15,2 / 15,2 | 98 | 98 | 0,04 / 0,04 | 1,30 / 1,30 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 60 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **720** | **830** |  |  |  | **778,5** | **928,72** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| **Обед** |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 250 | 1,68 / 2,0 | 2,0 / 2,4 | 9,35 / 14,8 | 85,1 | 90 | 0,11 / 0,14 | 6,8 / 8,5 | - | - | 25,7 / 32,2 | 69,5 / 86,9 | 43,02 / 53,78 | 0,07 / 0,09 |
| 608 | Шницель | 100 | 120 | 17,9 / 21,48 |  7,9/ 9,48 | 16,0 / 19,2 | 210,0  | 243,25 | 0,08 / 0,1 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,7 | 133,1 / 166,38 | 25,7 / 32,13 | 1,2 / 1,5 |
| 508 | Каша перловая | 180 | 200 | 5,4 / 6 | 8,08 / 9 | 37,6 / 41,8 | 230 | 260 | 0,28 / 0,31 | 37,8 / 42 | 37,8 / 42 | - | 26,3 / 29,3 | 143,5 / 159,4 | 52,7 / 58,6 | 2,08 / 2,31 |
|  | Компот из кураги | 200 | 200 | 0,04 / 0,04 | - | 24,76 / 24,76 | 94,2 | 94,2 | 0,01 / 0,01 | 1,08 / 1,08 | - | - | 6,40 / 6,40 | 3,6 / 3,6 | - | 0,18 / 0,18 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **807,3** | **945,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| **Обед** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 250 | 4,39 / 5,49 | 4,22 / 5,28 | 13,06 / 22,33 | 135,7 | 167 | 0,18 / 0,23 | 4,65 / 5,81 | - | - | 30,46 / 38,08 | 69,74 / 87,18 | 28,24 / 35,30 | 1,62 / 2,03 |
| 488 | Птица тущенная в соусе с овощами | 120/100 | 150/120 | 6,5/9,75 | 5,9/8,85 | 9,4/14,1 | 244,56 | 262 | 3,8 | 17 | 14 | 10 | 1,5 | 9,2 | 9,1 | 5,1 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,4 / 1,4 | 2,0 / 2,0 | 22,4 / 22,4 | 116 | 116 | 0,02 / 0,02 | - | 0,08 / 0,08 | - | 34,0 / 34,0 | 45,0 / 45,0 | 7,0 / 7,0 | - |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **700** | **830** |  |  |  | **684,26** | **803** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| **Обед** |
| 170 | Борщ на к/б со сметаной | 200 / 10 | 250 / 10 | 2,01 / 2,1 | 5,98 / 7,48 | 9,35 / 11,69 | 98,37 | 122,96 | 0,11 / 0,14 | 6,8 / 8,5 | - | - | 25,7 / 32,5 | 69,47 / 86,84 | 43,02 / 53,7 | 0,07 / 0,09 |
| 378 | Каша гречневая | 180 | 200 | 8,4 / 10 | 10,8 / 13,0 | 41,3 / 43,4 | 190 | 211,16 | 0,22 / 0,24 | - | 0,02 / 0,03 | - | 15,57 / 17,3 | 250,2 / 278,0 | 81,0 / 90,0 | 4,73 / 5,26 |
| 591 | Гуляш из говядины | 90  | 120 | 19,7 / 23,8 | 17,9 / 19,5 | 4,7 / 5,7 | 168,2 | 203,0 | 0,17 / 0,21 | 1,28 / 1,54 | - | - | 24,4 / 29,4 | 194,7 / 234,9 | 26,01 / 31,4 | 2,3 / 2,8 |
| 684 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 110 | 110 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 120 | 120 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **780** | **880** |  |  |  | **784,57** | **865,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| **Обед** |
| 138 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 250 | 2,14/3,3 | 4,24/5,90 | 13,71/18,9 | 102,6 | 123 | 0,09/0,11 | 6,60/8,25 | - | \_ | 20,88/26,1 | 66,12/82,65 | 22,80/28,5 | 1,04/1,3 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 200 | 2,8 / 4,84 | 6,2 / 8,64 | 28,56 / 44,24 | 204,5  | 243 | 0,31 / 0,33 | - | 0,09 / 0,11 | 1,0 / 1,2 | 93,84 / 95,16 | 261,39 / 273,41 | 76,81 / 80,08 | 2,39 / 3,01 |
| 608 | Котлета мясная | 90 | 120 | 12,44 / 15,55 | 9,24 / 11,55 | 12,56 / 15,70 | 193,0 | 208,75 | 0,08 / 0,10 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,75 | 133,1 / 166,4 | 25,7 / 32,1 | 1,20 / 1,50 |
| 684 | Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **750** | **880** |  |  |  | **786,1** | **930,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 день |
| **Обед** |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1,75/2,0 | 3,91/4,3 | 8,49/10,0 | 76,8 | 96,7 | 0,05/0,06 | 14,77/18,46 | - | - | 34,66/43,33 | 38,01/47,63 | 17,00/22,25 | 0,64/0,80 |
| 330 | Гороховое пюре | 150 | 180 | 14,1 / 16,92 | 6,9 / 8,28 | 33,45 /40,14 | 243,9 | 292,72 | 0,07 / 0,08 | - | 25,2 / 28,0 | - | 5,8 / 6,5 | 44,6 / 49,6 | 25,34 / 28,16 | 1,33 / 1,48 |
| 491 | Куры(чахохбили) тушенные | 100 | 120 | 7,8/9,36 | 7,6/9,12 | 6,4/ 7,68 | 225  | 240 | 0,03 / 0,04 | - | 16,0 / 20,0 | - | 31,20 / 39,0 | 114,4 / 143,0 | 16,0 / 20,0 | 1,44 / 1,80 |
| 684 | Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **730** | **860** |  |  |  | **831,7** | **985,42** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 день |
| **Обед** |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 250 | 1,6 / 2,0 | 4,09 / 5,11 | 13,5 / 16,9 | 97,4 | 121,7 | 0,08 / 0,1 | 6,03 / 7,5 | - | - | 19,9 / 24,9 | 50,6 / 63,3 | 21,12 / 26,4 | 0,75 / 0,94 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 200 | 6,3/7 | 7,38/ 8,2 | 42,3/47,0 | 170,6 | 224 | 0,17 | - | - | 1,5 | 19,0 | 87 | 16 | 1,6 |
| 608 | Котлета мясная | 90 | 120 | 12,44 / 15,55 | 9,24 / 11,55 | 12,56 / 15,70 | 183,0 | 218,75 | 0,08 / 0,10 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,75 | 133,1 / 166,4 | 25,7 / 32,1 | 1,20 / 1,50 |
|  | Морская капуста | 50 | 70 | 0,9 | 0,2 | 3 | 10 | 12 | 0,21 | 10 |  | 0,87 | 220 | 42 | 126 | 3,3 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 / 3,52 | 3,72 / 3,72 | 25,5 / 25,5 | 142 | 142 | 0,04 / 0,04 | 1,3 / 1,3 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **800** | **950** |  |  |  | **791** | **976,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 день |
| **Обед** |
| 116 | Борщ на к/б с красной фасолью | 200  | 250  | 2,01 / 3,9 | 5,0 / 5,4 | 11,69/16,7 | 100,37 | 121,00 | 0,11 / 0,14 | 6,8 / 8,5 | - | - | 25,7 / 32,5 | 69,47 / 86,84 | 43,02 / 53,7 | 0,07 / 0,09 |
| 679 | Каша гречневая | 180 | 200 | 8,4 / 10 | 10,8 / 13,0 | 41,3 / 43,4 | 180 | 201,16 | 0,22 / 0,24 | - | 0,02 / 0,03 | - | 15,57 / 17,3 | 250,2 / 278,0 | 81,0 / 90,0 | 4,73 / 5,26 |
| 591 | Гуляш из говядины | 90  | 120 | 19,7 / 23,8 | 17,9 / 19,5 | 4,7 / 5,7 | 168,2 | 183,0 | 0,17 / 0,21 | 1,28 / 1,54 | - | - | 24,4 / 29,4 | 194,7 / 234,9 | 26,01 / 31,4 | 2,3 / 2,8 |
| 684 | Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 98 | 98 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **750** | **880** |  |  |  | **734,57** | **861,16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 день |
| **Обед** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 250 | 4,39 / 5,49 | 4,22 / 5,28 | 13,06 / 16,33 | 107,8 | 144,75 | 0,18 / 0,23 | 4,65 / 5,81 | - | - | 30,46 / 38,08 | 69,74 / 87,18 | 28,24 / 35,30 | 1,62 / 2,03 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 200 | 3,15 / 3,78 | 8,25 / 9,99 | 21,75 / 26,1 | 167 | 183,4 | 0,03 / 0,08 | 1,01 / 1,06 | 0,18 / 0,21 | 0,44 / 0,49 | 113,59 / 126,6 | 73,32 / 76,31 | 11,10 / 13,12 | 0,25 / 0,28 |
| 371 | Рыба припущенная | 100 | 120 | 15,5 / 19,4 | 0,95 / 1,19 | 0,25 / 0, | 156,98 | 176 | 0,04 / 0,05 | 1,13 / 1,41 | 6,0 / 7,5 | - | 15,6 / 19,5 | 131,9 / 164,8 | 7,5 / 9,4 | 0,41 / 0,51 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,4 / 1,4 | 2,0 / 2,0 | 22,4 / 22,4 | 116 | 116 | 0,02 / 0,02 | - | 0,08 / 0,08 | - | 34,0 / 34,0 | 45,0 / 45,0 | 7,0 / 7,0 | - |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 144 | 192 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **735,78** | **878,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы:**

1. СанПиН 2.4.5.24-09-08
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах
4. Здоровая жизнь Громов В.И.Васильев Г.А [www.bibliotekar.ru/605/24.htm](http://www.bibliotekar.ru/605/24.htm)
5. О режиме питания [www.tktest.ru/025/11/def.aspx](http://www.tktest.ru/025/11/def.aspx)
6. Кулинарная книга Диетолога [www.sunduk.ru/receipts](http://www.sunduk.ru/receipts)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | «УТВЕРЖДЕНО» |
|  |  | Директор МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина Зонального района Алтайского края\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. РидельПриказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

**МЕНЮ**

**МБОУ Буланихинской СОШ им. М.М. Мокшина**

 **Зонального района Алтайского кр**

**Десятидневное меню**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет/старше

| **№ тех-ой карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции/ классы** | **Пищевые вещества****1-4 класс / 5-11 класс** | **Энергетическая ценность** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-4** | **5-11** | **Б** | **Ж** | **У** | **1-4** | **5-11** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день** |
| **Завтрак** |
| **Обед** |
| 124 | Щи на костном бульоне из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1,40/1,75 | 3,91/4,89 | 6,79/8,49 | 76,80 | 96,75 | 0,05/0,06 | 14,77/18,46 | - | - | 34,66/43,33 | 38,01/47,63 | 17,00/22,25 | 0,64/0,80 |
| 443 | Плов из птицы | 260 | 300 | 20,30/25, 38 | 17,0/21,25 | 35,69/44,65 | 377 | 471,25 | 0,06/0,08 | 1,01/1,26 | 48/60 | - | 45,10/56,38 | 199,30/249,13 | 47,50\59,38 | 2,19/2,74 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 58 | 58 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50 | 50 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44  | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **7300** | **8300** |  |  |  | **756,8** | **911,00** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| **Обед** |
| 139 | Суп овощной с бобовыми | 200 | 250 | 3,9 / 5,49 | 3,8 / 5,28 | 11,7 / 16,3 | 97,02 | 134,75 | 0,18 / 0,23 | 4,65 / 5,81 | - | - | 30,46 / 38,08 | 69,74 / 87,18 | 28,24 / 35,3 | 1,62 / 2,03 |
| 679 | Каша гречневая | 180 | 200 | 8,4 / 10 | 10,8 / 13,0 | 41,3 / 43,4 | 190 | 211,16 | 0,22 / 0,24 | - | 0,02 / 0,03 | - | 15,57 / 17,3 | 250,2 / 278,0 | 81,0 / 90,0 | 4,73 / 5,26 |
| 608 | Котлета мясная | 100 | 120 | 15,55/18,66 | 11,55/13,86 | 15,70/18,84 | 174,2 | 223 | 0,08 / 0,10 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,75 | 133,1 / 166,4 | 25,7 / 32,1 | 1,20 / 1,50 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 / 0,04 | - | 24,76 / 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,01 / 0,01 | 1,08 / 1,08 | - | - | 6,40 / 6,40 | 3,6 / 3,6 | - | 0,18 / 0,18 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44  | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **800,42** | **948,11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **3 день** |
|  |  **Обед** |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 250 | 2,15 / 2,7 | 2,3 / 2,8 | 17,2/21,0 | 93,8 | 114,75 | 0,09 / 0,11 | 6,6 / 8,3 | - | - | 19,7 / 24,6 | 53,3 / 66,6 | 21,6 / 27,0 | 0,8 / 1,09 |
| 378 | Каша пшенная | 180 | 200 | 8,4 / 10,0 | 10,8 / 13 | 41,3 / 44,3 | 214,2 | 248 | 0,08 / 0,1 | 1,09 / 1,11 | 24,7 / 26,2 | - | 192,1 / 200,1 | 156,6 / 159,3 | 23,5 / 26,5 | 0,3 / 0,5 |
| 591 | Гуляш из говядины | 90 | 110 | 12,5 / 15,29 | 5,8 / 7,15 | 3,6 / 4,4 | 150,7 | 162,0 | 0,17 / 0,21 | 1,28 / 1,54 | - | - | 24,4 / 29,4 | 194,7 / 234,9 | 26,01 / 31,4 | 2,3 / 2,8 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 / 3,52 | 3,72 / 3,72 | 25,5 / 25,5 | 142 | 142 | 0,04 / 0,04 | 1,3 / 1,3 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **730** | **840** |  |  |  | **801** | **885,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| **Обед** |
| 122 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 250 | 6,18 / 7,18 | 2,94 / 3,3 | 11,7/ 14,7 | 112,6 | 113 | 0,08 / 0,1 | 7,3 / 9,11 | 12,0 / 15,0 | - | 36,4 / 45,3 | 141,2 / 176,5 | 37,8 / 47,3 | 1,01 / 1,26 |
| 332 | Макароны отварные | 180 | 200 | 6,3/7,0 | 7,388,2 | 42,3/47 | 200,8 | 223,2 | 0,072/0,08 | - | - | 0,9/1,0 | 12,6/14,0 | 43,2/48,0 | 10,8/12,0 | 10,8/12,0 |
| 439 | тефтель | 100 | 120 | 8,64 / 10,56 | 7,65 / 9,35 | 7,65 / 9,35 | 132,0 | 161,45 | 0,06 / 0,07 | 0,85 / 1,13 | 39,0 / 51,0 | - | 43,9 / 57,8 | 106,7 / 141,4 | 21,6 / 28,4 | 0,96 / 1,29 |
| 648 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | - | - | 31,6 / 31,6 | 126 | 126 | 0,2 / 0,2 | 0,1 / 0,1 | - | - |  |  | 0,9 |  |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44  | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **806,6** | **920,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| **Обед** |
| 132 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 250 | 1,6 /3,0 | 4,09 / 4,5 | 13,5 / 20,1 | 137,8 | 145,0 | 0,08 / 0,1 | 6,03 / 7,5 | - | - | 19,9 / 24,9 | 50,6 / 63,3 | 21,12 / 26,4 | 0,75 / 0,94 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 200 | 3,78\4,2 | 9,99\11,02 | 26,1\29 | 202,9 | 237,6 | 0,03 / 0,08 | 1,01 / 1,06 | 0,18 / 0,21 | 0,44 / 0,49 | 113,59 / 126,6 | 73,32 / 76,31 | 11,10 / 13,12 | 0,25 / 0,28 |
| 371 | Рыба припущенная | 100 | 120 | 19,4/23,28 | 1,19/1,42 |  0/0 | 156,98 | 176 | 0,04 / 0,05 | 1,13 / 1,41 | 6,0 / 7,5 | - | 15,6 / 19,5 | 131,9 / 164,8 | 7,5 / 9,4 | 0,41 / 0,51 |
| 684 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 58 | 58 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **800,68** | **901,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| **Обед** |
| 222 | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой | 200 / 20 | 250 / 20 | 6,18 / 7,18 | 2,94 / 3,30 | 11,7 / 14,7 | 112,6 | 113,0 | 0,1 / 0,11 | 6,7 / 8,3 | - | - | 21,01 / 24,9 | 95,8 / 96,9 | 25,9 / 29,5 | 1,18 / 1,24 |
| 330 | Гороховое пюре | 150 | 180 | 14,1 / 16,92 | 6,9 / 8,28 | 33,45 /40,14 | 243,9 | 292,72 | 0,07 / 0,08 | - | 25,2 / 28,0 | - | 5,8 / 6,5 | 44,6 / 49,6 | 25,34 / 28,16 | 1,33 / 1,48 |
| 494 | Птица жареная | 90 | 110 | 17,3/21,1 | 6,8/8,36 | 0,6/0,9 | 136 | 167 | 0,03 / 0,04 | - | 16,0 / 20,0 | - | 31,20 / 39,0 | 114,4 / 143,0 | 16,0 / 20,0 | 1,44 / 1,80 |
| 693 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,3 / 0,3 | - | 15,2 / 15,2 | 60 | 60 | 0,04 / 0,04 | 1,30 / 1,30 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 60 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **720** | **830** |  |  |  | **793,5** | **912,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| **Обед** |
| 137 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 250 | 1,68 / 2,0 | 2,0 / 2,4 | 9,35 / 14,8 | 85,1 | 90 | 0,11 / 0,14 | 6,8 / 8,5 | - | - | 25,7 / 32,2 | 69,5 / 86,9 | 43,02 / 53,78 | 0,07 / 0,09 |
| 608 | Шницель | 100 | 120 | 17,9 / 21,48 |  7,9/ 9,48 | 16,0 / 19,2 | 210,0  | 243,25 | 0,08 / 0,1 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,7 | 133,1 / 166,38 | 25,7 / 32,13 | 1,2 / 1,5 |
| 508 | Каша перловая | 180 | 200 | 5,4 / 6 | 8,08 / 9 | 37,6 / 41,8 | 230 | 260 | 0,28 / 0,31 | 37,8 / 42 | 37,8 / 42 | - | 26,3 / 29,3 | 143,5 / 159,4 | 52,7 / 58,6 | 2,08 / 2,31 |
|  | Компот из кураги | 200 | 200 | 0,04 / 0,04 | - | 24,76 / 24,76 | 94,2 | 94,2 | 0,01 / 0,01 | 1,08 / 1,08 | - | - | 6,40 / 6,40 | 3,6 / 3,6 | - | 0,18 / 0,18 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **814,3** | **916,45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| **Обед** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 250 | 4,39 / 5,49 | 4,22 / 5,28 | 13,06 / 22,33 | 135,7 | 167 | 0,18 / 0,23 | 4,65 / 5,81 | - | - | 30,46 / 38,08 | 69,74 / 87,18 | 28,24 / 35,30 | 1,62 / 2,03 |
| 488 | Птица тущенная в соусе с овощами | 100/75 | 150/80 | 6,5/9,75 | 5,9/8,85 | 9,4/14,1 | 244,56 | 262 | 3,8 | 17 | 14 | 10 | 1,5 | 9,2 | 9,1 | 5,1 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,4 / 1,4 | 2,0 / 2,0 | 22,4 / 22,4 | 116 | 116 | 0,02 / 0,02 | - | 0,08 / 0,08 | - | 34,0 / 34,0 | 45,0 / 45,0 | 7,0 / 7,0 | - |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **655** | **790** |  |  |  | **801,26** | **890** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| **Обед** |
| 170 | Борщ на к/б со сметаной | 200 / 10 | 250 / 10 | 2,01 / 2,1 | 5,98 / 7,48 | 9,35 / 11,69 | 98,37 | 122,96 | 0,11 / 0,14 | 6,8 / 8,5 | - | - | 25,7 / 32,5 | 69,47 / 86,84 | 43,02 / 53,7 | 0,07 / 0,09 |
| 378 | Каша гречневая | 180 | 200 | 8,4 / 10 | 10,8 / 13,0 | 41,3 / 43,4 | 190 | 211,16 | 0,22 / 0,24 | - | 0,02 / 0,03 | - | 15,57 / 17,3 | 250,2 / 278,0 | 81,0 / 90,0 | 4,73 / 5,26 |
| 591 | Гуляш из говядины | 90  | 120 | 19,7 / 23,8 | 17,9 / 19,5 | 4,7 / 5,7 | 168,2 | 203,0 | 0,17 / 0,21 | 1,28 / 1,54 | - | - | 24,4 / 29,4 | 194,7 / 234,9 | 26,01 / 31,4 | 2,3 / 2,8 |
| 684 | Чай с сахаром витаминизированный | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 58 | 58 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 50 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 110 | 110 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **790** | **910** |  |  |  | **825,5** | **924,12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| **Обед** |
| 138 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 250 | 2,14/3,3 | 4,24/5,90 | 13,71/18,9 | 102,6 | 123 | 0,09/0,11 | 6,60/8,25 | - | \_ | 20,88/26,1 | 66,12/82,65 | 22,80/28,5 | 1,04/1,3 |
| 512 | Рис припущенный | 180 | 200 | 2,8 / 4,84 | 6,2 / 8,64 | 28,56 / 44,24 | 204,5  | 243 | 0,31 / 0,33 | - | 0,09 / 0,11 | 1,0 / 1,2 | 93,84 / 95,16 | 261,39 / 273,41 | 76,81 / 80,08 | 2,39 / 3,01 |
| 608 | Котлета мясная | 90 | 120 | 12,44 / 15,55 | 9,24 / 11,55 | 12,56 / 15,70 | 193,0 | 208,75 | 0,08 / 0,10 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,75 | 133,1 / 166,4 | 25,7 / 32,1 | 1,20 / 1,50 |
| 684 | Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 58 | 58 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **750** | **880** |  |  |  | **803,1** | **917,75** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 день |
| **Обед** |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 1,75/2,0 | 3,91/4,3 | 8,49/10,0 | 76,8 | 96,7 | 0,05/0,06 | 14,77/18,46 | - | - | 34,66/43,33 | 38,01/47,63 | 17,00/22,25 | 0,64/0,80 |
| 509 | Крупа кукурузная | 180 | 200 | 4,14/4,6 | 7,2/8 | 35,46/39,4 | 214,33 | 238,15 | 40 | 7,8 | 1,7 | 2 | 1 | 6,9 | 3,8 | 7.2 |
| 4912 | Куры(чахохбили) тушенные | 100 | 120 | 7,8/9,36 | 7,6/9,12 | 6,4/ 7,68 | 225  | 240 | 0,03 / 0,04 | - | 16,0 / 20,0 | - | 31,20 / 39,0 | 114,4 / 143,0 | 16,0 / 20,0 | 1,44 / 1,80 |
| 684 | Чай с сахаром  | 200 | 200 | 0,2 / 0,2 | - | 15,0 / 15,0 | 58 | 58 | - | - | - | - | 6,0 / 6,0 | - | - | 0,4 / 0,4 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **809,13** | **917,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 день |
| **Обед** |
| 197 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 250 | 1,6 / 2,0 | 4,09 / 5,11 | 13,5 / 16,9 | 97,4 | 121,7 | 0,08 / 0,1 | 6,03 / 7,5 | - | - | 19,9 / 24,9 | 50,6 / 63,3 | 21,12 / 26,4 | 0,75 / 0,94 |
| 516 | Макароны отварные | 180 | 200 | 6,3/7 | 7,38/ 8,2 | 42,3/47,0 | 170,6 | 224 | 0,17 | - | - | 1,5 | 19,0 | 87 | 16 | 1,6 |
| 608 | Котлета мясная | 90 | 120 | 12,44 / 15,55 | 9,24 / 11,55 | 12,56 / 15,70 | 183,0 | 218,75 | 0,08 / 0,10 | 0,12 / 0,15 | 23,0 / 28,7 | - | 35,0 / 43,75 | 133,1 / 166,4 | 25,7 / 32,1 | 1,20 / 1,50 |
|  | Морская капуста | 50 | 70 | 0,9 | 0,2 | 3 | 10 | 12 | 0,21 | 10 |  | 0,87 | 220 | 42 | 126 | 3,3 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 / 3,52 | 3,72 / 3,72 | 25,5 / 25,5 | 142 | 142 | 0,04 / 0,04 | 1,3 / 1,3 | 0,01 / 0,01 | - | 122 / 122 | 90 / 90 | 14 / 14 | 0,56 / 0,56 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **800** | **950** |  |  |  | **800,2** | **955,65** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 день |
| **Обед** |
| 116 | Борщ на к/б с красной фасолью | 200  | 250  | 2,01 / 3,9 | 5,0 / 5,4 | 11,69/16,7 | 100,37 | 121,00 | 0,11 / 0,14 | 6,8 / 8,5 | - | - | 25,7 / 32,5 | 69,47 / 86,84 | 43,02 / 53,7 | 0,07 / 0,09 |
| 679 | Каша гречневая | 180 | 200 | 8,4 / 10 | 10,8 / 13,0 | 41,3 / 43,4 | 180 | 201,16 | 0,22 / 0,24 | - | 0,02 / 0,03 | - | 15,57 / 17,3 | 250,2 / 278,0 | 81,0 / 90,0 | 4,73 / 5,26 |
| 591 | Гуляш из говядины | 90  | 120 | 19,7 / 23,8 | 17,9 / 19,5 | 4,7 / 5,7 | 168,2 | 183,0 | 0,17 / 0,21 | 1,28 / 1,54 | - | - | 24,4 / 29,4 | 194,7 / 234,9 | 26,01 / 31,4 | 2,3 / 2,8 |
| 648 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | - | - | 31,6 / 31,6 | 126 | 126 | 0,2 / 0,2 | 0,1 / 0,1 | - | - |  |  | 0,9 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **750** | **880** |  |  |  | **819,57** | **916,16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 день |
| **Обед** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 250 | 4,39 / 5,49 | 4,22 / 5,28 | 13,06 / 16,33 | 107,8 | 144,75 | 0,18 / 0,23 | 4,65 / 5,81 | - | - | 30,46 / 38,08 | 69,74 / 87,18 | 28,24 / 35,30 | 1,62 / 2,03 |
| 299 | Картофельное пюре | 180 | 200 | 3,15 / 3,78 | 8,25 / 9,99 | 21,75 / 26,1 | 167 | 183,4 | 0,03 / 0,08 | 1,01 / 1,06 | 0,18 / 0,21 | 0,44 / 0,49 | 113,59 / 126,6 | 73,32 / 76,31 | 11,10 / 13,12 | 0,25 / 0,28 |
| 371 | Рыба припущенная | 100 | 120 | 15,5 / 19,4 | 0,95 / 1,19 | 0,25 / 0, | 156,98 | 176 | 0,04 / 0,05 | 1,13 / 1,41 | 6,0 / 7,5 | - | 15,6 / 19,5 | 131,9 / 164,8 | 7,5 / 9,4 | 0,41 / 0,51 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,4 / 1,4 | 2,0 / 2,0 | 22,4 / 22,4 | 116 | 116 | 0,02 / 0,02 | - | 0,08 / 0,08 | - | 34,0 / 34,0 | 45,0 / 45,0 | 7,0 / 7,0 | - |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 30 | 8 / 11 | 1,0 / 1,3 | 48 / 56 | 44 | 66 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный 1 сорт | 60 | 80 | 6,8 / 7,2 | 0,8 / 1,0 | 41,6 / 43,8 | 201 | 219 | 0,1 / 0,12 | - | 0,001 / 0,012 | - | - | - | 17,1 / 17,3 | 1,35 / 1,42 |
|  | **ИТОГО** | **760** | **880** |  |  |  | **792,78** | **895,15** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Список литературы:**

1. СанПиН 2.4.5.24-09-08
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
3. В.Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах
4. Здоровая жизнь Громов В.И.Васильев Г.А [www.bibliotekar.ru/605/24.htm](http://www.bibliotekar.ru/605/24.htm)
5. О режиме питания [www.tktest.ru/025/11/def.aspx](http://www.tktest.ru/025/11/def.aspx)
6. Кулинарная книга Диетолога [www.sunduk.ru/receipts](http://www.sunduk.ru/receipts)