|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МКОУ «Белозерская средняя общеобразовательная школаимени В.Н. Коробейникова»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Еланцева«01» сентября 2023г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | . |

**Примерное десятидневное меню**

**Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питание**

**в МКОУ «Белозерская средняя общеобразовательная**

**школа имени В.Н. Коробейникова»**

**(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период)**

 Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся нуждающихся лечебном и диетическом питание разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций МР 2.4.0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере зашиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020г.

При составлении примерного десятидневного меню горячего питания для обучающихся нуждающихся лечебном и диетическом питание были учтены:

а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся, согласно вышеуказанных документов;

б) рекомендуемая масса порций блюд;

в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для

 обучающихся школы;

г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в

 организованных коллективах.

 Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков для обучающихся прилагаются.

 День: понедельник МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто)г | Пищевые вещества | Энергетическаяценность (ккал) |   Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 536 |  Котлета мясная | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 |  Каша гречневая  | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 833 |  Соус красный основной | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Чай без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - говядина категории А | 50  | 6.0 | 3.9 | - | 93.5 | 0,03 | 0.075 | \* | следы | 1.4 | 4.5 | 99.0 | 10.5 | 1 |
|  | -масло растительное | 2.5 | - | 2.5 | - | 22.48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | -лук репчатый | 8 | 0.14 | - | 0.77 | 3.44 | 0.004 | 0.002 | 0.8 | 0 | 0.08 | 1.84 | 4.64 | 1.12 | 0.064 |
|  | -яйцо куриное | 5 | 0.6 | 0.48 | 0.28 | 7.15 | 0 | 0.2 | 0 | 0.01 | 0.44 | 2.8 | 79.2 | 4.8 | 0.09 |
|  |  **Итого** |  | **6.74** | **6.88** | **1.05** | **126.5** | **0,034** | **0,28** | **0.8** | **0,008** | **1.92** | **9.14** | **182.84** | **16.42** | **1.15** |
|  | - крупа гречневая | 60 | 6,24 | 0,78 | 29,23 | 199,8 | 0,15 | 0,07 | - | - | - | 14,4 | 52,2 | 9,6 | 0,72 |
|  | - масло сливочное массовая доляжирности 72,5% | 5 | 0,07 | 3,6 | 0,04 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **6,31** | **4,38** | **29,27** | **232,9** | **0,151** | **0,71** | **0** | **0,02** | **0** | **15,6** | **53,2** | **9,75** | **0,73** |
|  | - томатная паста | 5 | - | - | 0,3 | 3,25 | - | - | 1,25 | - | - | 3,4 | - | 0,115 | 0,05 |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0,16 | 0,08 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,53 | 0,065 | 3,66 | 16,45 | 0,013 | 0.01 | - | - | 0 | 1,2 | 5,75 | 2,2 | 0,1 |
|  | - морковь | 8 | 0,10 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 0,004 | 0,08 | 0,4 | \* | \* | 4,4 | 3,04 | 0,096 | 0,01 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,5 | 0,05 | 0,07 | 16,35 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0 | 0,13 | 0,9 | 4,3 | 0,8 | 0,06 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,07 | 3,6 | 0,04 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **1,34** | **3,73** | **6,09** | **75,23** | **0,032** | **0,097** | **2,45** | **0,18** | **0,21** | **15,74** | **15,21** | **3,43** | **0,29** |
|  | **-** чай | 1 | 0,2 | - | 0,1 | 1,1 | 0,001 | 0,01 | 0,1 | - | - | 4,95 | 8,25 | 4,4 | 0,82  |
|  | **Итого** |  | **0,2** | **-** | **0,1** | **1,1** | **0,001** | **0,01** | **0,1** | **0** | **0** | **4,95** | **8,25** | **4,4** | **0,82** |
|   | - хлеб ржаной |  | 3,05 | 0,47 | 21,95 | 100,24 | 0,083 | 0,038 | 0 | 0 | 0 | 12,96 | 52,32 | 18,54 | 1,04 |
|  |   **Итого** |  | **3,05** | **0,47** | **21,95** | **100,24** | **0,083** | **0,038** | **0** | **0** | **0** | **12,96** | **52,32** | **18,54** | **1,04** |
|  |  **Всего**  |  | **18** | **15.46** | **60,1** | **544,37** | **0,541** | **1.155** | **15,35** | **0,208** | **2.13** | **63,19** | **311,82** | **95,11** | **4.33** |

День: вторник МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г. | Пищевые вещества | Энергети ческая.ценность(ккал). |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 591 |  Гуляш  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 |  Каша перловая | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 |  Кофейный напиток без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - говядина категории А | 65 | 9,29 | 8,06 | - | 61,0 | 0,001 | 0,004 | \* | следы | 1,4 | 15,85 | 28,7 | 13,65 | 1,69 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,5 | 0,05 | 0,45 | 16,35 | 0,014 | 0.01 | 0 | 0 | 0,13 | 0,9 | 4,3 | 0,8 | 0,06 |
|  | - томат-паста | 5 | 0,2 | - | 0,95 | 4,8 | 0,03 | 0,001 | 2,25 | 0,1 | - | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,05 |
|  | - лук репчатый | 15 | 0,19 | - | 1,43 | 6,45 | 0,001 | 0,003 | 1,5 | - | - | 4,65 | 8,7 | 2,1 | 0,12 |
|  | - масло растительное | 2,5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  **Итого**  |  | **10,18** | **12,01** | **2,83** | **111,08** | **0,046** | **0,018** | **3,75** | **-** | **1,53** | **25,3** | **45,1** | **16,58** | **1,76** |
|  | - крупа перловая | 40 | 3,72 | 0,44 | 15,69 | 124,5 | 0,06 | 0,03 | 0 | - | 0,79 | 6,75 | 12,63 | 6,0 | 0,45 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **3,77** | **4,07** | **15,76** | **157,6** | **0,061** | **0,031** | **0** | **0,12** | **0,79** | **7,95** | **13,63** | **6,15** | **0,46** |
|  | - кофейный напиток порошок | 6 | 0,98 | 1,41 | 4,17 | 16,4 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | 9,22 | 52,85 | 5,92 | 0,08 |
|  | - молоко массовая доляжирности 3,2% | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 | 0,01 | 0,13 | 4,0 | 0,2 | \* | 121,0 | 91,0 | 14,0 | 0,1 |
|  |  **Итого** |  | **3,78** | **4,61** | **23,84** | **130,5** | **0,02** | **0,14** | **4,00** | **0,2** | **-** | **130,5** | **143,9** | **19,92** | **0,22** |
|  | - хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,02 | 0,015 | - | - | - | 6,3 | 26,1 | 5,7 | 0,6 |
|  |  **Итого** |  | **1,41** | **0,21** | **14,38** | **64,2** | **0,02** | **0,015** | **0** | **0** | **0** | **6,3** | **26,1** | **5,7** | **0,6** |
|  |  **Всего**  |  | **16,99** | **18,87** | **56,95** | **408,71** | **0,259** | **0,178** | **13,5** | **0,2** | **2,32** | **93,85** | **149,18** | **52,43** | **4,84** |

День: среда МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 390 | **Завтрак:** Омлет натуральный | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Зеленый горошек  консервированный | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 959 |  Кефир  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  Сыр (порциями) | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо столовое | 80 | 6,16 | 5,2 | 0,56 | 125,6 | 0,056 | 0,035 | - | - | - | 44,0 | 178,0 | 9,6 | 1,16 |
|  | - молоко массовая доля жирности 3,2% | 50  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29,0 | 0,005 | 0,065 | 2,00 | 0,1 | \* | 60,5 | 45,5 | 7,0 | 0,05 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого**  |  | **7,61** | **10,43** | **2,98** | **187,7** | **0,062** | **0,10** | **2,0** | **0,12** | **-** | **105,7** | **194,5** | **16,75** | **1,22** |
|  | - горошек зеленый консервированный | 60 | 2,00 | 0,12 | 10,68 | 43,2 | 0,2 | 0,11 | 15,0 | 0,24 | 2,56 | 15,6 | 73,2 | 10,2 | 0,42 |
|  |  **Итого** |  | **2,00** | **0,12** | **10,68** | **43,2** | **0,2** | **0,11** | **15,0** | **0,24** | **2,56** | **15,6** | **73,2** | **10,2** | **0,42** |
|  | - кефир | 200 | 0,98 | 1,41 | 4,17 | 16,4 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | 9,22 | 52,85 | 5,92 | 0,08 |
|  |  **Итого** |  | **3,78** | **4,61** | **23,84** | **130,5** | **0,02** | **0,14** | **4,00** | **0,2** | **-** | **130,5** | **143,9** | **19,92** | **0,22** |
|  | - хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,02 | 0,015 | - | - | - | 6,3 | 26,1 | 5,7 | 0,6 |
|   |  **Итого** |  | **5,46** | **0,81** | **38,24** | **164,2** | **0,13** | **0,065** | **0** | **0** | **0** | **24,8** | **84,5** | **38,2** | **2,0** |
|  | - сыр массовая доля жирности 45% | 10 | 2,34 | 3,0 | - | 37,1 | 0,004 | 0,03 | 0,16 | 0,026 | 0,1 | 100,0 | 54,4 | 4,7 | 0,06 |
|  |  **Итого** |  | **2,34** | **3,0** | **-** | **37,1** | **0,004** | **0,03** | **0,16** | **0,026** | **0,1** | **100,0** | **54,4** | **4,7** | **0,06** |
|  |  **Всего**  |  | **18,78** | **18,83** | **75,32** | **598,7** | **0,37** | **0,38** | **21,16** | **0,37** | **2,66** | **364,8** | **548,32** | **70,11** | **3,46** |

День: четверг МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергет ическаяценность (ккал) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
| 19 | **Завтрак:** огурец свежие  (порциями) | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255 |  Котлеты рыбные | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 |  Рис рассыпчатый отварной | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355 |  Соус сметанный с томатом | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 966 | Чай без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - огурец свежие | 60 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 | 0,015 | 0,02 | 12,5 | 0 | 0,2 | 11,5 | 21,0 | 7,0 | 0,45 |
|  |  **Итого** |  | **0,4** | **-** | **1,5** | **7,5** | **0,015** | **0,02** | **12,5** | **0** | **0,2** | **11,5** | **21,0** | **7,0** | **0,45** |
|  | - филе минтая | 60 | 4,0 | 2,0 | - | 53,4 | 0,07 | 0,07 | 3,2 | - | 0,37 | 61,04 | 133,2 | 13,8 | 0,36 |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,064 |
|  | - масло растительное | 5 | - | 5,00 | - | 44,96 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | - яйцо столовое | 1/10 | 1,5 | 1,14 | 0,09 | 17,16 | - | 0,06 | - | - | 0,01 | 6,72 | 23,76 | 1,44 | 0,22 |
|  |  **Итого** |  | **5,64** | **8,14** | **0,86** | **118,95** | **0,07** | **0,13** | **4,0** | **-** | **0,38** | **70,24** | **161,6** | **16,36** | **0,56** |
|  | -крупа рисовая | 45 | 1.15 | 0.27 | 16.12 | 145.17 | 0.16 | 0.18 | 0 | - | 2.07 | 97.2 | 31.5 | 0.72 | **0.8** |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | - |  |
|  |  **Итого** |  | **1.2** | **3,9** | **16.19** | **178.27** | **0,161** | **0,031** | **0** | **0,02** | **2.07** | **98.2** | **31.65** | **0.73** | **0.8** |
|  | - томатная паста | 5 | - | - | 0,3 | 3,25 | - | - | 1,25 | - | - | 3,4 | - | 0,12 | 0,05 |
|  | - сметана массовая доля жирности 15% | 10 | 0,21 | 1,5 | 1,8 | 23,1 | 0,003 | 0,01 | 0,1 | - | - | 48,38 | 4,5 | 6,75 | 0,02 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,45 | 0,013 | 0,01 | - | - | 0 | 1,2 | 5,75 | 2,2 | 0,1 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,07 | 3,6 | 0,04 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **0,81** | **5,17** | **6,09** | **75,9** | **0,017** | **0,021** | **1,35** | **0,02** | **0** | **54,18** | **11,25** | **9,22** | **0,18** |
|  | чай | 1 | 0,2 | - | 0.1 | 1.1 | 0,001 | 0.01 | 0.1 | - | - | 4,95 | 8,25 | 4.4 | 0,82  |
|  |  **Итого** |  | **0,2** | **-** | **0.1** | **1.1** | **0,001** | **0.01** | **0.1** | **-** | **-** | **4,95** | **8,25** | **4.4** | **0,82**  |
|  | - хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,36 | 13,98 | 66,0 | 0,07 | 0,03 | - | - | - | 9,6 | 38,4 | 15,50 | 0,72 |
|  | - хлеб ржаной | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 34,24 | 0,013 | 0,008 | - | - | - | 3,36 | 13,92 | 3,04 | 0,32 |
|  |  **Итого** |  | **3,05** | **0,47** | **21,95** | **100,24** | **0,02** | **0,038** | **0** | **0** | **0** | **12,96** | **52,32** | **18,54** | **1,04** |
|  |  **Всего (завтрак)** |  | **16,8** | **22.68** | **55.19** | **588.86** | **0,378** | **0,24** | **19.25** | **0,68** | **2,65** | **508.5** | **450.82** | **56,25** | **3.82** |

День: пятница МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергетическаяценность (ккал) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
| 18 | Томаты свежи в нарезке | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 |  Котлета мясная | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 |  Пюре картофельное  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 833 |  Соус красный основной  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 |  Кисель без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб  | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -томаты свежий | 60 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 | 0,015 | 0,02 | 5 | - | - | 21,0 | 7,0 | 0.45 | 0,015 |
|  |  **Итого** |  | **0,4** | **-** | **1,5** | **7,5** | **0,015** | **0,02** | **5** | **-** | **-** | **21,0** | **7,0** | **0.45** | **0,015** |
|  | - мясо курицы | 80 | 4,56 | 4,72 | 0,56 | 92,8 | 0,06 | 0,012 | - | следы | 1,4 | 12,8 | 82,4 | 21,6 | 1,4 |
|  | - масло растительное | 5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,064 |
|  | - яйцо куриное С1 | 1/10 | 1,5 | 1,14 | 0,09 | 17,16 | - | 0,06 | - | - | 0,01 | 6,72 | 23,76 | 1,44 | 0,02 |
|  |  **Итого** |  | **16,2** | **18,36** | **1,42** | **135,88** | **0,064** | **0,074** | **0,8** | **0,008** | **1,49** | **22,0** | **110,8** | **24,06** | **1,68** |
|  | - картофель | 185 | 5,0 | 0,25 | 12,94 | 53,0 | 0,06 | 0,03 | 0 | - | 0,79 | 15,0 | 62,65 | 46,0 | 1,25 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | - |
|  |  **Итого** |  | **5,05** | **4,32** | **13,01** | **86,1** | **0,061** | **0,031** | **0** | **0,02** | **0,79** | **16,0** | **62,8** | **46,01** | **1,25** |
|  | - томатная паста | 5 | 0,2 | - | 0,99 | 4,8 | - | - | 11,25 | - | - | 3,4 | - | 0,115 | 0,05 |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 4,64 | 1,12 | 0,064 | 0,06 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,7 | 0,075 | 5,23 | 23,78 | 0,014 | 0.01 | - | - | 0,19 | 9,9 | \* | 0,15 | 0,06 |
|  | - морковь | 8 | 0,10 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 0,004 | 0,08 | 0,4 | \* | \* | 4,4 | 3,04 | 0,096 | 0,01 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **1,19** | **3,71** | **7,62** | **67,76** | **0,023** | **0,09** | **12,45** | **0,02** | **0,27** | **23,34** | **4,31** | **0,44** | **0,19** |
|  | - кисель | 16 | 0,01 | - | 13,12 | 58,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  **Итого** |  | **-** | **-** | **22,0** | **96,3** |  **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,2** | **-** | **0** | **0,03** |
|  | - хлеб ржаной | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0,02 | 0,015 | - | - | - | 6,3 | 26,1 | 5,7 | 0,6 |
|  |  **Итого** |  | **5,46** | **0,81** | **38,24** | **164,2** | **0,13** | **0,065** | **0** | **0** | **0** | **24,8** | **84,5** | **38,2** | **2,0** |
|  |  **Всего**  |  | **18,89** | **18,96** | **75,65** | **593,78** | **0,38** | **0,25** | **18,25** | **0,25** | **2,55** | **240,86** | **367,45** | **69,5** | **4,21** |

День: понедельник МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| 390 | Сыр | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  Котлета куриная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Гречка отварная | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Соус красный основной | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Кофейный напиток без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - яйцо столовое | 15 | 1.9 | 1.7 | 0,1 | 23.55 | 0 | 0,2 | 0 | 0.24 | 0.44 | 8.25 | 27.75 | 8.1 | 0.4 |
|  | - мясо курицы | 50  | 9.1 | 9.2 | 0,35 | 120.5 | 0,035 | 0,015 |  | 0,35 | - | 8.0 | 114.0 | 13.5 | 1.5 |
|  | - масло растительное | 2.5 |  - | 2.5 | - | 22.48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | -лук репчатый | 8 | 0.14 | - | 0.77 | 3.44 | 0.004 | 0.002 | 0.8 | 0.16 | 0.08 | 17.98 | 4.64 | 1.12 | 0.064 |
|  | -сухари панировочные | 15 | 1.44 | 0.2 | 10.13 | 49.2 | - | - | - | - | - | 6.6 | 46.35 | \* | 0.5 |
|  |  **Итого**  |  | **12.58** | **13.6** | **11.35** | **219.17** | **0,039** | **0,21** | **0.8** | **0,75** | **0.52** | **40.83** | **192.74** | **22.72** | **2.46** |
|  | -крупа гречневая | 60 | 6.24 | 0.78 | 29.23 | 199.8 | 0.15 | 0.07 | - | - | - | 14.4 | 52.2 | 9.6 | 0.72 |
|  | -масло сливочное массовая доля жирности 72.5% | 5 | 0.05 | 3.63 | 0.07 | 33.1 | 0.001 | 0.001 | 0 | 0.02 | \* | 1.2 | 1.0 | 0.15 | 0.01 |
|  |  **ИТОГО** |  | **6.29** | **4.41** | **29.3** | **232.9** | **0.151** | **0.071** | **-** | **0.02** | **-** | **15.6** | **53.2** | **9.75** | **0.73** |
|  | -томатная паста | 5 | 0.2 | - | 0.99 | 4.8 | - | - | 1.25 | - | - | 3.9 | 3.4 | - | 0.115 |
|  | -лук репчатый | 8 | 0.14 | - | 0.77 | 3.44 | 0.004 | 0.002 | 0.8 | 0.16 | 0.08 | 17.98 | 4.64 | 1.12 | 0.06 |
|  | -мука пшеничная | 7.5 | 0.7 | 0.075 | 5.23 | 23.78 | 0.014 | 0.01 | - | - | 0.19 | 2.18 | 9.9 | \* | 0.15 |
|  | -морковь | 8 | 0.10 | 0.008 | 0.56 | 2.64 | 0.004 | 0.08 | 0.4 | \* | \* | 4.32 | 4.4 | 3.04 | 0.096 |
|  | -масло сливочное | 5 | 0.05 | 3.63 | 0.07 | 33.1 | 0.001 | 0.001 | 0 | 0.02 | \* | 1.2 | 1.0 | 0.15 | 0.01 |
|  |  **ИТОГО** |  | **1.19** | **3.71** | **7.62** | **67.76** | **0.023** | **0.09** | **2.45** | **0.18** | **0.27** | **29.58** | **23.34** | **4.31** | **0.44** |
|  | - кофейный напиток порошок | 6 | 0,98 | 1,41 | 4,17 | 16,4 | 0,01 | 0,01 | - | - | - | 9,22 | 52,85 | 5,92 | 0,08 |
|  | - молоко массовая доляжирности 3,2% | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 58,0 | 0,01 | 0,13 | 4,0 | 0,2 | \* | 121,0 | 91,0 | 14,0 | 0,1 |
|  |  **Итого** |  | **3,78** | **4,61** | **23,84** | **130,5** | **0,02** | **0,14** | **4,00** | **0,2** | **-** | **130,5** | **143,9** | **19,92** | **0,22** |
|  | - хлеб ржаной | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 34,24 | 0,013 | 0,008 | - | - | - | 3,36 | 13,92 | 3,04 | 0,32 |
|   |  **Итого** |  | **3,05** | **0,47** | **21,95** | **100,24** | **0,083** | **0,038** | **0** | **0** | **0** | **12,96** | **52,32** | **18,54** | **1,04** |
|  | - сыр массовая доля жирности 45% | 10 | 2,34 | 3,0 | - | 37,1 | 0,004 | 0,03 | 0,16 | 0,026 | 0,1 | 100,0 | 54,4 | 4,7 | 0,06 |
|  |  **Итого** |  | **2,34** | **3,0** | **-** | **37,1** | **0,004** | **0,03** | **0,16** | **0,026** | **0,1** | **100,0** | **54,4** | **4,7** | **0,06** |
|  |  **Всего**  |  | **29.23** | **29.8** | **94.06** | **787.67** | **0,32** | **0,57** | **7.41** | **1.176** | **0,89** | **329.4** | **519.9** | **79.94** | **4.95** |

День: вторник МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: вторая

Сезон: осенне--зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергетическаяценность (ккал) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
| 18 | **Завтрак:** Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 |  Котлета мясная | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 |  Каша пшенная | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 833 |  Соус красный основной  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 | Кисель без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб  | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - огурец свежий | 60 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 | 0,015 | 0,02 | 5 | - | - | 21,0 | 7,0 | 0.45 | 0,015 |
|  |  **Итого** |  | **0,4** | **-** | **1,5** | **7,5** | **0,015** | **0,02** | **5** | **-** | **-** | **21,0** | **7,0** | **0.45** | **0,015** |
|  | - мясо курицы | 80 | 4,56 | 4,72 | 0,56 | 92,8 | 0,06 | 0,012 | - | следы | 1,4 | 12,8 | 82,4 | 21,6 | 1,4 |
|  | - масло растительное | 5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,064 |
|  | - яйцо куриное С1 | 1/10 | 1,5 | 1,14 | 0,09 | 17,16 | - | 0,06 | - | - | 0,01 | 6,72 | 23,76 | 1,44 | 0,02 |
|  |  **Итого** |  | **16,2** | **18,36** | **1,42** | **135,88** | **0,064** | **0,074** | **0,8** | **0,008** | **1,49** | **22,0** | **110,8** | **24,06** | **1,68** |
|  | - картофель | 185 | 5,0 | 0,25 | 12,94 | 53,0 | 0,06 | 0,03 | 0 | - | 0,79 | 15,0 | 62,65 | 46,0 | 1,25 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | - |
|  |  **Итого** |  | **5,05** | **4,32** | **13,01** | **86,1** | **0,061** | **0,031** | **0** | **0,02** | **0,79** | **16,0** | **62,8** | **46,01** | **1,25** |
|  | - томатная паста | 5 | 0,2 | - | 0,99 | 4,8 | - | - | 1,25 | - | - | 3,4 | - | 0,115 | 0,05 |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 4,64 | 1,12 | 0,064 | 0,06 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,7 | 0,075 | 5,23 | 23,78 | 0,014 | 0.01 | - | - | 0,19 | 9,9 | \* | 0,15 | 0,06 |
|  | - морковь | 8 | 0,10 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 0,004 | 0,08 | 0,4 | \* | \* | 4,4 | 3,04 | 0,096 | 0,01 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **1,19** | **3,71** | **7,62** | **67,76** | **0,023** | **0,09** | **2,45** | **0,02** | **0,27** | **23,34** | **4,31** | **0,44** | **0,19** |
|  | - кисель | 16 | 0,01 | - | 13,12 | 58,9 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | - сахар | 10 | 0 | 0 | 9,98 | 37,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | следы | следы | 0,03 |
|  |  **Итого** |  | **-** | **-** | **22,0** | **96,3** |  **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0,2** | **-** | **0** | **0,03** |
|  | - хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,36 | 13,98 | 66,0 | 0,07 | 0,03 | - | - | - | 38,4 | 19,50 | 15,50 | 0,72 |
|  | - хлеб ржаной | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 34,24 | 0,013 | 0,008 | - | - | - | 13,92 | 3,04 | 3,04 | 0,32 |
|  |  **Итого** |  | **3,05** | **0,47** | **21,95** | **100,24** | **0,083** | **0,038** | **0** | **0** | **0** | **52,32** | **22,54** | **18,54** | **1,04** |
|  |  **Всего (завтрак)** |  | **15,89** | **16,86** | **67,5** | **493,78** | **0,38** | **0,25** | **8,25** | **0,25** | **2,55** | **134,86** | **207,45** | **89,5** | **4,21** |

День: среда МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищиНаименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергетическая.ценность (ккал) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
| 18 | Огурцы свежие илисоленые (порциями) | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245 |  Рыба запеченная | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 |  Рис рассыпчатый | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 833 |  Соус сметанный с томатом | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 |  Кефир  | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  - огурцы свежие | 60 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 | 0,03 | 0,02 | 12,5 | 0,6 | 0,2 | 13,0 | 10,0 | 0,7 | 0,54 |
|  |  **Итого**  |  | **0,3** | **-** | **2,1** | **9,5** | **0,03** | **0,02** | **12,5** | **0,6** | **0,2** | **13,0** | **10,0** | **0,7** | **0,54** |
|  | - горбуша  | 60 | 4,0 | 2,0 | - | 53,4 | 0,07 | 0,07 | 3,2 | - | 0,37 | 61,04 | 133,2 | 13,8 | 0,36 |
|  | - масло растительное | 2,5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  **Итого**  |  | **4,0** | **4,5** | **0** | **75,88** | **0,07** | **0,07** | **3,2** | **-** | **0,37** | **61,04** | **133,2** | **13,8** | **0,36** |
|   | - крупа рисовая | 45 | 1,15 | 0,27 | 16,12 | 145,17 | 0,16 | 0,18 | 0 | - | 2,07 | 97,2 | 31,5 | 0,72 | 0,8 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | 0,064 |
|  |  **Итого**  |  | **1,2** | **3,9** | **16,19** | **178,27** | **0,16** | **0,18** | **0** | **0,02** | **2,07** | **98,2** | **31,65** | **0,73** | **0,86** |
|  | - томатная паста | 5 | - | - | 0,3 | 3,25 | - | - | 1,25 | - | - | 3,4 | - | 0,12 | 0,05 |
|  | - сметана массовая доляжирности 15% | 10 | 0,21 | 1,5 | 1,8 | 23,1 | 0,003 | 0,01 | 0,1 | - | - | 48,38 | 4,5 | 6,75 | 0,02 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,53 | 0,07 | 3,66 | 16,45 | 0,013 | 0,01 | - | - | 0 | 1,2 | 5,75 | 2,2 | 0,01 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,07 | 3,6 | 0,04 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого**  |  | **0,81** | **5,17** | **6,09** | **75,9** | **0,017** | **0,021** | **1,35** | **0,02** | **0** | **54,18** | **11,25** | **9,22** | **0,09** |
|  | - чай | 1 | 0.2 | - | 0.1 | 1.1 | 0.001 | 0.01 | 0.1 | - | - | 4.95 | 8.25 | 4.4 | 0,82 |
|  |  **Итого** |  | **0.1** | **-** | **0.1** | **1.1** | **0.001** | **0.01** | **0.1** | **-** | **-** | **4.95** | **8.25** | **4.4** | **0,82** |
|  | - хлеб ржаной | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 34,24 | 0,013 | 0,008 | - | - | - | 3,36 | 13,92 | 3,04 | 0,32 |
|  |  **Итого**  |  | **0.75** | **0,11** | **7.97** | **34,24** | **0,013** | **0,008** | **0** | **0** | **0** | **3.3** | **13.92** | **3.04** | **0.32** |
|  |  **Всего**  |  | **7.06** | **14.21** | **64,93** | **439.79** | **0,29** | **0,339** | **17,15** | **0,64** | **2,65** | **244.33** | **246.67** | **42.99** | **3,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День :четверг МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г | Пищевые вещества | Энергетическаяценность (ккал) |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
| 18 | Икра свекольная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 | бедро куриное отварное | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 |  Каша ячневая | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 833 |  Соус красный основной  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 | Чай без сахара | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб  | 62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | -свекла | 67 | 1,26 | - | 3,78 | 19,6 | 0,04 | 0,03 | 6,0 | 0,006 | - | 0,04 | 25,8 | 11,2 | 0,84 |
|  | -масло растительное | 2,5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | -лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,064 |
|  | -томатная паста | 5 | 0,2 | - | 0,99 | 4,8 | - | - | 1,25 | - | - | 3,9 | 3,4 | - | 0,115 |
|  |  **Итого** |  | **1,6** | **2,5** | **5,54** | **40,32** | **0,044** | **0,032** | **8,05** | **0,006** | **0,08** | **6,24** | **33,84** | **12,32** | **1,019** |
|  | - бедро куриное | 75 | 15,83 | 10,20 | 0 | 154,69 | 0,03 | 0 | 0 | 15,0 | - | 29,25 | 107,25 | 15,0 | 1,35 |
|  |  **Итого** |  | **15,83** | **10,20** | **0** | **154,69** | **0,03** | **0** | **0** | **15,0** | **-** | **29,25** | **107,25** | **15,0** | **1,35** |
|  | -крупа ячневая | 48 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,2 | 0,09 | - | - | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | - | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **5,05** | **4,32** | **13,01** | **86,1** | **0,061** | **0,031** | **0** | **0,02** | **0,79** | **16,0** | **62,8** | **46,01** | **1,25** |
|  | - томатная паста | 5 | 0,2 | - | 0,99 | 4,8 | - | - | 1,25 | - | - | 3,4 | - | 0,115 | 0,05 |
|  | - лук репчатый | 8 | 0,14 | - | 0,77 | 3,44 | 0,004 | 0,002 | 0,8 | 0 | 0,08 | 4,64 | 1,12 | 0,064 | 0,06 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,7 | 0,075 | 5,23 | 23,78 | 0,014 | 0.01 | - | - | 0,19 | 9,9 | \* | 0,15 | 0,06 |
|  | - морковь | 8 | 0,10 | 0,008 | 0,56 | 2,64 | 0,004 | 0,08 | 0,4 | \* | \* | 4,4 | 3,04 | 0,096 | 0,01 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,0 | 0,15 | 0,01 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **1,19** | **3,71** | **7,62** | **67,76** | **0,023** | **0,09** | **2,45** | **0,02** | **0,27** | **23,34** | **4,31** | **0,44** | **0,19** |
|  | -чай | 1 | 0,02 | - | 0.1 | 1.1 | 0.001 | 0.01 | 0.1 | - | - | 4.95 | 8.25 | 4.4 | 0.82 |
|  |  **Итого** |  | **-** | **-** | **0.1** | **1.1** |  **0.001** | **0.01** | **0.1** | **-** | **-** | **4.95** | **8.25** | **4.4** | **0,03** |
|  | - хлеб ржаной | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 34,24 | 0,013 | 0,008 | - | - | - | 13,92 | 3,04 | 3,04 | 0,32 |
|  |  **Итого** |  | **0.75** | **0,11** | **7.97** | **34.24** | **0,013** | **0,008** | **0** | **0** | **0** | **13.92** | **3.04** | **3.04** | **0.32** |
|  |  **Всего**  |  | **15,89** | **16,86** | **67,5** | **493,78** | **0,38** | **0,25** | **8,25** | **0,25** | **2,55** | **134,86** | **207,45** | **89,5** | **4,21** |

День: пятница МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта | Прием пищи Наименование блюдаНаименование продукта | Масса порциипродукта(нетто) г. | Пищевые вещества | Энергети ческая.ценность(ккал). |  Витамины (мг) |  Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Е | Са | P | Мg | Fe |
| 126 | Икра морковная | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 591 |  Гуляш  | 50/30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 |  Каша перловая | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 |  Чай без сахаром | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Хлеб | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - морковь | 80 | 1,04 | 0,08 | 21,6 | 41,0 | 0,1 | 0,1 | 5,9 | 0,7 | - | 40,8 | 44,00 | 20,4 | 0,96 |
|  | - лук репчатый | 15 | 0,19 | - | 1,43 | 6,45 | 0,001 | 0,003 | 1,5 | - | - | 4,65 | 8,7 | 11,7 |  1,3 |
|  | - томат-паста | 5 | 0,2 | - | 0,95 | 4,8 | 0,03 | 0,001 | 2,25 | 0,1 | - | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,12 |
|  | - масло растительное | 2,5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  **Итого** |  | **1,43** | **2,58** | **23,98** | **74,73** | **0,131** | **0,104** | **9,65** | **0,8** | **0** | **49,35** | **56,1** | **24,0** | **1,20** |
|  | - говядина категории А | 65 | 9,29 | 8,06 | - | 61,0 | 0,001 | 0,004 | \* | следы | 1,4 | 15,85 | 28,7 | 13,65 | 1,69 |
|  | - мука пшеничная | 5 | 0,5 | 0,05 | 0,45 | 16,35 | 0,014 | 0.01 | 0 | 0 | 0,13 | 0,9 | 4,3 | 0,8 | 0,06 |
|  | - томат-паста | 5 | 0,2 | - | 0,95 | 4,8 | 0,03 | 0,001 | 2,25 | 0,1 | - | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,05 |
|  | - лук репчатый | 15 | 0,19 | - | 1,43 | 6,45 | 0,001 | 0,003 | 1,5 | - | - | 4,65 | 8,7 | 2,1 | 0,12 |
|  | - масло растительное | 2,5 | - | 2,5 | - | 22,48 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  |  **Итого**  |  | **10,18** | **12,01** | **2,83** | **111,08** | **0,046** | **0,018** | **3,75** | **-** | **1,53** | **25,3** | **45,1** | **16,58** | **1,76** |
|  | - крупа перловая | 40 | 3,72 | 0,44 | 15,69 | 124,5 | 0,06 | 0,03 | 0 | - | 0,79 | 6,75 | 12,63 | 6,0 | 0,45 |
|  | - масло сливочное массоваядоля жирности 72,5% | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 | 0,001 | 0,001 | 0 | 0,02 | \* | 1,2 | 1,0 | 0,15 | 0,01 |
|  |  **Итого** |  | **3,77** | **4,07** | **15,76** | **157,6** | **0,061** | **0,031** | **0** | **0,12** | **0,79** | **7,95** | **13,63** | **6,15** | **0,46** |
|  | - чай | 1 | 0,2 | - | 0,1 | 1,1 | 0,001 | 0,01 | 0,1 | **-** | **-** | 4,95 | 8,25 | 4,4 | 0,82 |
|  |  **Итого** |  | **0,2** | **-** | **15,07** | **57,2** |  **0,001** | **0,01** | **0,1** | **0** | **0** | **5,25** | **8,25** | **4,4** | **0,86** |
|  | - хлеб ржаной | 16 | 0,75 | 0,11 | 7,97 | 34,24 | 0,013 | 0,008 | - | - | - | 3,36 | 13,92 | 3,04 | 0,32 |
|  |  **Итого** |  | **3,05** | **0,47** | **21,95** | **100,24** | **0,083** | **0,038** | **0** | **0** | **0** | **12,96** | **52,32** | **18,54** | **1,04** |
|  |  **Итого** |  | **1,87** | **2,5** | **10,05** | **101,5** | **0,03** | **0,02** | **-** | **-** | **-** | **5,0** | **13,75** | **4,5** | **0,37** |
|  |  **Всего** |  | **20,5** | **21,63** | **89,64** | **602,35** | **0,41** | **0,26** | **13,4** | **0,2** | **2,32** | **115,0** | **179,15** | **70,77** | **4,69** |

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Сводная ведомость

 десятидневного меню горячего питания для обучающихся по количественной величине пищевых продуктов в нетто

Возрастная категория: 7-18 лет

Сезон: осеннее-зимний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименованиепродуктов | Дни | за десять дней г | за один день г |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X |
| Мясо категории А |  |  | 65 |  |  |  |  |  |  | 65 | 130 | 13 |
| Мясо куриное категории А |  |  |  |  |  |  | 80 |  |  |  | 80 | 8 |
| Колбасные изделия категории А | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 | 6 |
| Рыба  |  |  |  | 60 |  |  |  |  | 60 |  | 120 | 12 |
| Яйцо куриное |  |  |  |  |  | 80 |  |  |  |  | 80 | 8 |
| Молоко массовая доля жирности 3,2% |  | 150 |  |  | 150 | 150 |  |  |  | 150 | 600 | 60 |
| Кисломолочные продукты |  |  |  | 200 |  |  |  |  |  |  | 200 | 20 |
| Творог массовая доля жирности 5% |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 | 100 | 10 |
| Сметана массовая доля жирности 15% |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 10 |  | 20 | 2 |
| Сыр массовая доля жирности 45% |  | 15 |  |  |  | 15 |  |  | 15 |  | 45 | 4,5 |
| Масло сливочное массовая доля жирности 72,5% | 10 | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 80 | 8 |
| Масло растительное |  |  | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 5 | 5 |  | 30 | 3 |
| Макаронные изделия  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 60 | 6 |
| Крупы, бобовые |  | 30 | 40 |  | 30 |  |  |  | 45 | 5 | 150 | 15 |
| Мука пшеничная | 5 |  | 5 | 5 |  |  | 5 | 5 | 5 |  | 30 | 3 |
| Сахар  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кондитерские изделия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель |  |  |  | 250 |  |  | 250 |  |  |  | 500 | 50 |
| Овощи, зелень | 81 |  | 120 | 89 |  | 60 | 89 | 289 | 73 |  | 700 | 70 |
| Фрукты свежие |  | 100 |  |  | 100 |  |  |  |  | 100 | 300 | 30 |
| Сухофрукты (в том числе шиповник) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 6 | 0,6 |
| Какао – порошок, кофейный напиток-порошок |  | 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |  | 12 | 1,2 |
| Кисель |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  | 16 | 1,6 |
| Соль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 5 |
| Хлеб пшеничный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 160 | 16 |

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Сводная ведомость

 десятидневного меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов по химическому составу, содержанию витаминов и микроэлементов

Возрастная категория: 7- 10 лет

Сезон: весенне -летний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Дни | за 10 дней | за 1 день |
| Химический состав продуктов | первый | второй | третий | четвертый | пятый | шестой | седьмой | восьмой | девятый | десятый |
| Белки (граммы) | 18,57 | 14,29 | 20,5 | 16,06 | 12,72 | 18,78 | 15,89 | 20,6 | 15,68 | 21,5 | 174,26 | 17,42 |
| Жиры (граммы) | 19,68 | 16,24 | 21,63 | 16,22 | 12,64 | 18,63 | 16,86 | 22,69 | 17,68 | 21,54 | 183,81 | 18,38 |
| Углеводы (граммы) | 74,35 | 63,37 | 79,59 | 65,08 | 54,49 | 75,32 | 67,5 | 82,5 | 64,93 | 84,12 | 710,26 | 71,02 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 487,95 | 501,7 | 602,35 | 575,39 | 551,8 | 498,7 | 493,78 | 642,28 | 576,06 | 677,23 | 5505,74 | 550,57 |
| Витамины(миллиграммы) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В-1 | 0,22 | 0,41 | 0,41 | 0,2 | 0,3 | 0,37 | 0,38 | 0,32 | 0,29 | 0,29 | 3,19 | 0,319 |
| В-2 | 0,23 | 0,29 | 0,26 | 0,38 | 0,36 | 0,38 | 0,25 | 0,29 | 0,39 | 0,39 | 3,22 | 0,322 |
| С | 15,45 | 12,0 | 13,4 | 18,95 | 16,0 | 21,16 | 8,25 | 47,2 | 17,85 | 16,8 | 159,61 | 15,96 |
| А | 0,22 | 0,17 | 0,2 | 0,8 | 0,23 | 0,57 | 0,8 | 1,21 | 0,64 | 0,21 | 5,05 | 0,505 |
| Е | 0,21 | 0,11 | 2,32 | 2,94 | 2,0 | 0,66 | 2,94 | 0,63 | 2,65 | 0,23 | 14,69 | 1,46 |
| Минеральные вещества(миллиграммы) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Са | 153,6 | 345,63 | 115,0 | 204,9 | 190,8 | 364,8 | 134,86 | 239,74 | 239,74 | 339,42 | 2328,59 | 232,85 |
| P | 238,39 | 499,67 | 179,15 | 308,33 | 289,3 | 548,7 | 207,45 | 395,51 | 356,49 | 509,69 | 3532,68 | 351,89 |
| Mg | 61,12 | 63,51 | 66,27 | 92,51 | 55,01 | 70,11 | 89,5 | 89,06 | 47,93 | 99,64 | 741,92 | 74,19 |
| Fe | 3,16 | 4,18 | 4,69 | 4,07 | 3,56 | 2,96 | 4,21 | 6,03 | 3,38 | 3,21 | 39,45 | 3,94 |

 МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Список использованной литературы

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.5.2409-08.
2. Методические рекомендации МР 2.4 0179-20. «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций». Москва 2020г.
3. Справочник диетологии. Москва «Медицина» 1981г под редакцией АМН СССР А.А. Покровского и члена-корреспондента АМН СССР М.А. Самсонова.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.; ДеЛи принт. 2010, с.258.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.: АСК., 2005,с. 276.