

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2  
622923 Свердловская область, Пригородный район, с. Южаково, ул. Советская 10а,  
т. (3435) 931-671, (3435) 47-85-77 E-mail:school2ggo@mail.ru



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на период 2023 - 2024 учебный год

*(горячие завтраки и обеды)*

**Сезон: весна – лето**

Возрастная категория: 7-11 лет

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,26	6,96	32,4	220,2	5/4		115	0,4	0,1	0,1	0,5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,5	77,79	32/10		116,5	0,1	0	0,1	0,5	
			хлеб		Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			9,3	0,62	0,05	0,03	0
					Сыр (поциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13		200	0,1	0	0,1	0,1
					сок	200	1,00	0,20	20,60	86,46			14	2,8	0	0	4
				<b>ИТОГ</b>	<b>670</b>	<b>18,97</b>	<b>16,02</b>	<b>85,95</b>	<b>566,57</b>			<b>454,8</b>	<b>4,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>5,1</b>	
1	1	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,36			13,5	0	0	0	5,9	
			1 блюдо		суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,34	20,28	129,10	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	0,1
					мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо		Биточки (котлеты) из рыбы	90	13,11	4,30	5,18	112,20	12/7		27,1	0,5	0,1	0,1	0,7
			гарнир		макаронные изделия отварные	150	5,23	5,80	33,49	206,60	46/3		11,3	0,7	0,1	0	0
			напиток		компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	10/10		31,3	0,6	0	0	0,3
					хлеб бел.	38	2,51	0,25	17,70	85,08	Б/№		0,1	1,01	0,13	0	0
					хлеб черн.	35	2,31	0,42	14,60	67,68	Б/№		12,3	1,4	0,1	0	0
					<b>ИТОГО</b>	<b>843</b>	<b>32,03</b>	<b>19,74</b>	<b>113,11</b>	<b>757,13</b>			<b>115,1</b>	<b>5,51</b>	<b>0,53</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>51,00</b>	<b>35,76</b>	<b>199,06</b>	<b>1323,70</b>			<b>569,90</b>	<b>9,53</b>	<b>0,68</b>	<b>0,53</b>	<b>12,30</b>	

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,10	7,81	32,10	231,00	11/4		118,1	1,1	0,2	0,1	0,5	
			гор.напиток	Чай (2 вариант)	200	0,10	0,00	4,95	19,22	27/10		0,1	0	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0	0
				масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,10			4,8	0	0	0	0	0
			йогурт	йогурт	115	1,73	6,79	63,96	63,96			142,6	0,1	0	0,2	0,7	0,7
			<b>ИТОГО</b>		<b>595,00</b>	<b>13,06</b>	<b>29,49</b>	<b>129,41</b>	<b>580,58</b>		<b>274,9</b>	<b>1,82</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
1	2	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,56	20,70	163,40	16/2		36,2	2	0,2	0,1	5,7	
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2	
			соус	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	0,99	2,59	3,39	40,61	1/11		27,14	0,06	0,01	0,03	0,13	
			2 блюдо	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	11,50	12,64	27,26	266,30	56/8		25,8	2,6	0,2	0,2	12,5	
			напиток	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	22,33	91,53			0,48	0,06	0,3	0,3	8	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,01	1,01	0,13	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35			14	1,6	0,1	0	0,5	
				<b>ИТОГО</b>		<b>860,00</b>	<b>28,64</b>	<b>26,12</b>	<b>111,14</b>	<b>803,20</b>		<b>115,73</b>	<b>8,23</b>	<b>0,94</b>	<b>0,63</b>	<b>41,73</b>	
			<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>41,70</b>	<b>55,61</b>	<b>240,55</b>	<b>1383,78</b>		<b>390,63</b>	<b>10,05</b>	<b>1,19</b>	<b>0,96</b>

Школа **МБОУ СОШ № 2**

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория **7-11 лет**

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	3	Завтрак	гор блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	23,97	14,40	21,69	311,50	8/5		198,4	0,7	0,1	0,3	0,3
				молоко сгущеное	20	1,44	1,70	11,10	63,48		61,4	0	0	0,1	0,2	
			гор.напиток	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10	108,57	0,57	0,03	0,12	0,52	
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12	4/13	106,9	0,67	0,05	0,06	0,07	
				<b>ИТОГО</b>	<b>430,00</b>	<b>33,39</b>	<b>21,70</b>	<b>61,39</b>	<b>572,46</b>		<b>484,57</b>	<b>2,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,61</b>	<b>1,09</b>	
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	9,38			13,5	0,4	0	0	5,9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,71	7,85	20,12	159,30	11/2	32,4	0,6	0,1	0,1	7,3	
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9	3,9	0,4	0	0	0,2	
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,15	8,95	2,19	125,80	2/9	9,6	0,7	0	0,1	0,3	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,80	171,00	43/3	11,7	3,5	0,2	0,1	0	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	6/10	4,4	0,2	0	0	39	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56		0,1	1,01	0,13	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02		14	0,31	0	0	0,5	
				<b>ИТОГО</b>	<b>850,00</b>	<b>29,47</b>	<b>23,99</b>	<b>103,24</b>	<b>757,17</b>		<b>89,6</b>	<b>7,12</b>	<b>0,43</b>	<b>0,3</b>	<b>53,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>62,86</b>	<b>45,69</b>	<b>164,63</b>	<b>1329,63</b>		<b>574,17</b>	<b>9,68</b>	<b>0,66</b>	<b>0,91</b>	<b>54,29</b>	

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8,93	7,63	38,47	257,4	5/5		80,2	1,2	0,1	0,2	0,3
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			0,01	1,01	0,13	0	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			16	0	0	0	10
				<b>ИТОГО</b>	<b>560,00</b>	<b>15,90</b>	<b>18,69</b>	<b>87,35</b>	<b>584,14</b>			<b>209,01</b>	<b>3,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>
1	4	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	Горошек зеленый	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	11,58	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11			3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	14,09	14,68	4,74	207,80	45/8		16,1	2,1	0	0,1	0
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	22,07	132,60	3/3		34	1,1	0,1	0,1	0,4
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0,72	0,03	23,24	88,19	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,80			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,02			15	1,8	0,1	0	0
				<b>ИТОГО</b>	<b>840,00</b>	<b>31,76</b>	<b>30,21</b>	<b>106,39</b>	<b>805,47</b>			<b>134,81</b>	<b>8,72</b>	<b>0,33</b>	<b>0,2</b>	<b>22,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>47,66</b>	<b>48,90</b>	<b>193,74</b>	<b>1389,61</b>		<b>343,82</b>	<b>11,83</b>	<b>0,56</b>	<b>0,5</b>	<b>33</b>	



Школа **МБОУ СОШ № 2**

Директор МБОУ СОШ № 2

**Паньшина И.С.**возрастная категория **7-11 лет**

дата

**2024**

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9,78	9,98	43,10	291,30	2/4		159	3,4	0,2	0,3	0,7
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30		9,3	0,62	0,05	0,03	0	
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12		200	0,1	0,05	0,1	0,1	
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68		17,3	0,2	0	0	10	
			<b>ИТОГО</b>		<b>610,00</b>	<b>22,55</b>	<b>19,30</b>	<b>92,34</b>	<b>622,19</b>		<b>502,1</b>	<b>4,32</b>	<b>0,3</b>	<b>0,53</b>	<b>11,3</b>	
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68		6,8	0,2	0	0	2,9	
			закуска	кукуруза консервированная	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1	5,9	0,2	0,01	0,01	2,9	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,80	3,00	7,50	68,00	6/2	37,7	0,6	0	0	13,6	
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9	3,9	0,4	0	0	0,2	
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9,15	8,95	2,19	125,80	2/9	9,6	0,7	0	0,1	0,3	
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,23	5,80	33,49	206,60	46/3	11,3	0,7	0,1	0	0	
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00		0	0	0,3	0,3	8	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,23	16,42	78,37		0,01	0,01	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48		13,3	1,5	0,1	0	0	
			<b>ИТОГО</b>		<b>843</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>712,30</b>		<b>88,51</b>	<b>4,31</b>	<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>27,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>49</b>	<b>43</b>	<b>190</b>	<b>1334</b>		<b>590,61</b>	<b>8,63</b>	<b>0,81</b>	<b>0,94</b>	<b>39,2</b>	

Школа		МБОУ СОШ № 2		Директор МБОУ СОШ № 2		Паньшина И.С.										
возрастная категория		7-11 лет		дата		2024										
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,50	7,92	49,00	298,20	9/4		117,3	0,7	0,1	0,2	0,5
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	112,00			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0
				<b>ИТОГО</b>		<b>510,00</b>	<b>13,07</b>	<b>18,58</b>	<b>86,28</b>	<b>576,26</b>			<b>239,4</b>	<b>2,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>
1	6	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9,86	4,89	14,99	141,60	34/2		5,4	1,8	0,1	0,1	1,7
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,68	10,61	4,29	163,80	16/8		7,9	1,8	0	0,1	0
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,80	171,00	43/3		11,7	3,5	0,2	0,1	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1,00	0,10	19,80	88	10/10		31,3	0,6	0	0	0,3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
				<b>ИТОГО</b>		<b>830,00</b>	<b>36,38</b>	<b>18,24</b>	<b>107,43</b>	<b>756,23</b>			<b>78,6</b>	<b>9,52</b>	<b>0,43</b>	<b>0,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>49,45</b>	<b>36,82</b>	<b>193,71</b>	<b>1332,49</b>			<b>318</b>	<b>11,74</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>18,2</b>

Школа		МБОУ СОШ № 2		Директор МБОУ СОШ № 2		Паньшина И.С.										
возрастная категория		7-11 лет		дата		2024										
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,97	5,26	33,67	201,10	15/4		115,2	0,7	0,1	0,1	0,4
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12			200	0,1	0,05	0,1	0,1
			фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68			17,3	0,2	0	0	10
				<b>ИТОГО</b>		<b>610,00</b>	<b>18,74</b>	<b>14,58</b>	<b>82,91</b>	<b>531,99</b>			<b>458,3</b>	<b>1,62</b>	<b>0,2</b>	<b>0,33</b>
1	7	Обед		Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	1/6		22	1	0	0,2	0
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	4,34	20,28	129,10	18/2		15,6	0,9	0,1	0,1	0,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			гарнир	капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	101,00	11/13		79,9	1,1	0,1	0,1	31,3
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	10,59	8,36	182,40	5/9		40	1,2	0,1	0,1	0,3
			напиток	компот из яблук и изюма	200	0,20	0,20	16,80	69,02	4/10		6,5	0,9	0	0	1,6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2,51	0,25	17,82	85,08			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
				<b>ИТОГО</b>			<b>34,87</b>	<b>27,87</b>	<b>94,52</b>	<b>769,59</b>			<b>185,3</b>	<b>7,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>856,00</b>	<b>53,61</b>	<b>42,45</b>	<b>177,43</b>	<b>1539,18</b>			<b>643,6</b>	<b>9,42</b>	<b>0,6</b>	<b>0,83</b>	<b>51,9</b>



Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченый или паровой	150	14,60	15,90	2,50	211,00	2/16		101,9	2,5	0,1	0,5	0,2
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3,18	3,08	13,7	100	36/10		110,4	0,9	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,28			2,9	0	0	0	0
			сок	сок	200	1,00	0,20	20,60	86,46			14	2,8	0	0	4
				<b>ИТОГО</b>		<b>622</b>	<b>22,85</b>	<b>28,27</b>	<b>65,10</b>	<b>611,04</b>			<b>238,5</b>	<b>6,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>
1	8	Обед	закуска	огурец свежий	60	0,50	0,10	1,50	9,38			13,5	0,4	0	0	5,9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,71	7,85	20,12	159,30	11/2		32,4	0,6	0,1	0,1	7,3
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	гуляш из мяса говядины	90	13,39	13,78	4,82	195,90	12/8						
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,46	3,15	36,44	188,50	43/3		11,7	3,5	0,2	0,1	0
			напиток	комлот из кураги с изюмом	200	0,72	0,03	23,24	88,19	10/10		17,4	0,4	0	0	0,2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,80			0,01	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5
			<b>ИТОГО</b>		<b>855,00</b>	<b>31,45</b>	<b>30,22</b>	<b>126,00</b>	<b>888,20</b>			<b>92,91</b>	<b>6,62</b>	<b>0,43</b>	<b>0,2</b>	<b>14,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						<b>54,30</b>	<b>58,49</b>	<b>191,10</b>	<b>1499,24</b>			<b>331,41</b>	<b>331,41</b>	<b>331,41</b>	<b>331,41</b>	<b>331,41</b>

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2024

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6,50	7,92	49,00	298,20	9/4		117,3	0,7	0,1	0,2	0,5
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	32/10		116,5	0	0	0,1	0,5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,30			9,3	0,62	0,05	0,03	0
				Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59	4/13		150	0,1	0,05	0,1	0,1
				<b>ИТОГО</b>		<b>525,00</b>	<b>17,56</b>	<b>15,51</b>	<b>86,64</b>	<b>562,88</b>			<b>393,1</b>	<b>1,42</b>	<b>0,2</b>	<b>0,43</b>
1	9	Обед	закуска	Помидор	30	0,32	0,06	1,53	7,62			4,1	0,8	0	0	7,4
			закуска	Кукуруза консервированная	30	0,91	1,23	3,35	25,26	1/1		5,9	0,2	0	0	2,9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1,94	5,23	11,58	97,07			38,4	0,91	0	0	11,1
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2
			2 блюдо	рыба запеченая в омлете	100	16,52	11,12	2,23	175,00	8/7		23,4	0,7	0,1	0,1	0
			гарнир	пюре картофельное	150	3,11	3,67	22,07	132,60	3/3		34	1,1	0,1	0,1	0,4
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00			0	0	0,3	0,3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,85	73,48			13,3	1,5	0,1	0	0
				<b>ИТОГО</b>		<b>858,00</b>	<b>32,67</b>	<b>26,50</b>	<b>93,57</b>	<b>730,70</b>			<b>123,1</b>	<b>6,62</b>	<b>0,73</b>	<b>0,5</b>
<b>итого за день</b>						<b>50,23</b>	<b>42,01</b>	<b>180,21</b>	<b>1293,58</b>			<b>516,2</b>	<b>8,04</b>	<b>0,93</b>	<b>0,93</b>	<b>31,1</b>

Школа		МБОУ СОШ № 2		Директор МБОУ СОШ № 2													
возрастная категория		7-11 лет		Паньшина И.С.													
		дата		2024													
неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,26	6,96	32,4	220,2	5/4		115	0,4	0,1	0,1	0,5	
			напиток	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	27/10		108,57	0,57	0,03	0,12	0,52	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0	0	0	0	0	
				масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06			2,4	0	0	0	0	
				ИТОГО		450,00	9,06	14,49	61,13	413,62			225,97	0,97	0,13	0,22	1,02
1	10	Обед	закуска	помидор	60	0,65	0,12	2,02	15,25			8,2	0,5	0	0	14,7	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,80	3,00	7,50	68,00	6/2		37,7	0,6	0	0	13,6	
				мясо кур отварное	20	4,72	4,47	0,00	59,11	1/9		3,9	0,4	0	0	0,2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,68	10,61	4,29	163,80	16/8		7,9	1,8	0	0,1	0	
			гарнир	макаронные изделия	150	5,20	2,96	33,44	180,80	46/3							
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	13,10	56,00	6/10		4,4	0,2	0	0	39	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56			0,1	1,01	0,13	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,77	87,02			14	0,31	0	0	0,5	
				ИТОГО		850,00	30,86	22,06	97,88	719,54			76,2	4,82	0,13	0,1	68
итого за день						39,92	36,55	159,01	1133,16			302,17	5,79	0,26	0,32	69,02	
ИТОГО за 10 дней					3406,00	440,92	374,44	1604,02	11804,17			4580,51	416,12	337,68	337,96	683,35	
ИТОГО среднее значение					340,6	44,092	37,444	160,402	1180,4172			458,05	41,612	33,77	33,8	68,335	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512605

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 08.06.2023 по 07.06.2024