

Утверждаю

Директор Старожиловской средней школы

  
Исаев О.Ю.

1 сентября 2022 – 2023 года

**Примерное двухнедельное меню и  
пищевая ценность приготовленных блюд для детей 11-17 лет  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Старожиловская средняя школа»**

**муниципального образования – Старожиловский муниципальный район  
Рязанской области**

**Составлено по сборнику технических нормативов -  
«Сборнику технических нормативов - сборник рецептур на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П. Могильного и  
В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015-544с»**

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года

**День 1: понедельник.**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
174	Каша молочная рисовая	250	12,20	10,70	41,00	325,50	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
	Сушки	20	1,70	2,90	9,20	44,53	0,03	7,50	-	0,30	3,6	13,65	2,7	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,50	2,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,47</b>	<b>15,81</b>	<b>74,4</b>	<b>474,06</b>	<b>0,1</b>	<b>7,77</b>	<b>20,0</b>	<b>0,69</b>	<b>34,8</b>	<b>100,48</b>	<b>32,26</b>	<b>3,17</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
43	Салат из капусты с морковью	60	0,42	0,06	1,14	36,24	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
96	Суп гороховый	250	4,70	11,70	13,50	165,75	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
204	Плов с мясом курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,12	6,78	24,9	-	52,14	60,90	137,25	1,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>780</b>	<b>23,2</b>	<b>21,46</b>	<b>84,93</b>	<b>642,67</b>	<b>0,355</b>	<b>32,45</b>	<b>24,9</b>	<b>3,97</b>	<b>205,04</b>	<b>496,75</b>	<b>229,91</b>	<b>6,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>38,67</b>	<b>37,27</b>	<b>159,33</b>	<b>1116,73</b>	<b>0,455</b>	<b>40,22</b>	<b>44,9</b>	<b>4,66</b>	<b>239,84</b>	<b>597,23</b>	<b>262,17</b>	<b>10,03</b>

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года

**День 2: вторник**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
163	Каша молочная манная	250	15,00	16,00	43,80	345,00	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>16,57</b>	<b>16,21</b>	<b>68</b>	<b>449,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>20,0</b>	<b>0,39</b>	<b>31,20</b>	<b>86,83</b>	<b>29,56</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
23	Салат из св. помидор	100	0,66	0,12	2,28	73,20	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
88	Щи из св. капусты с мясом кур	250	1,8	4,98	8,49	184,75	1,18	18,46	-	2,38	33,98	47,63	22,20	0,80
608	Котлета домашняя	100	11,5	8,57	2,90	134,70	18,0	2,7	-	14,0	2,8	15,0	4,0	8,3
309	Рожки отварные	200	2,53	11,70	12,29	202,86	0,80	-	-	-	16,00	46,00	16,24	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	2,13	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,34	0,70	33,70	43,02	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>890</b>	<b>20,9</b>	<b>26,09</b>	<b>74,66</b>	<b>698,53</b>	<b>20,056</b>	<b>33,79</b>	<b>-</b>	<b>17,16</b>	<b>83,98</b>	<b>188,76</b>	<b>76,2</b>	<b>14,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>37,47</b>	<b>42,3</b>	<b>142,66</b>	<b>1148,06</b>	<b>20,126</b>	<b>34,06</b>	<b>20,0</b>	<b>17,55</b>	<b>115,18</b>	<b>275,59</b>	<b>105,76</b>	<b>16,94</b>

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года

День 3: среда.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
182	Каша молочная пшенная	250	15,80	15,70	57,80	355,00	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		500	15,37	15,91	82	459,53	0,22	1,44	58,0	0,39	158,9	232,6	69,26	3,72
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
20	Салат из св. огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
101	Суп рисовый с мясом кур	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,11	9,90	-	-	32,04	67,70	27,33	10,50
302	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
274	Гуляш из свинины	90	3,06	4,08	20,44	137,25	5,8	2,0	21,9	-	1,5	-	6,8	7,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,00	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		880	21,98	22,29	124,43	794,33	6,24	18,75	21,59	0,39	88,06	404,82	244,0	26,59
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1380	37,35	38,2	206,43	1253,86	6,46	20,19	79,59	0,78	246,96	637,42	313,26	30,31

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года

**День 4: четверг.**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
302	Каша гречневая молочная	250	14,40	16,20	56,00	342,00	0,27	-	-	-	12,47	280,0	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Печенье	20	1,50	0,19	9,20	44,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,10	4,20	22,20	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>16,67</b>	<b>16,51</b>	<b>84,4</b>	<b>468,73</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>2,20</b>	<b>0,39</b>	<b>38,77</b>	<b>346,23</b>	<b>212,43</b>	<b>9,54</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
23	Салат из св. помидоров	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
103	Суп вермишелевый с мясом кур	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
390	Котлета рыбная	90	10,83	9,76	8,09	199,0	4,7	0,6	6,7	2,0	2,6	16,0	5,7	3,9
312	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	4,34	0,70	33,70	43,02	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>805</b>	<b>23,4</b>	<b>24,1</b>	<b>109,33</b>	<b>672,71</b>	<b>6,466</b>	<b>24,62</b>	<b>50,9</b>	<b>4,23</b>	<b>100,0</b>	<b>166,68</b>	<b>166,11</b>	<b>9,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>40,07</b>	<b>40,61</b>	<b>193,73</b>	<b>1141,44</b>	<b>6,766</b>	<b>24,89</b>	<b>53,1</b>	<b>4,62</b>	<b>138,77</b>	<b>512,91</b>	<b>378,54</b>	<b>18,63</b>

День 5: пятница.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
182	Каша молочная пшеничная	250	15,80	15,70	46,65	355,00	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	25,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,46</b>	<b>16,05</b>	<b>83,73</b>	<b>495,13</b>	<b>0,22</b>	<b>1,37</b>	<b>58,50</b>	<b>0,39</b>	<b>157,30</b>	<b>212,87</b>	<b>57,50</b>	<b>2,39</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
45	Салат из капусты с морк.	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
96	Рассольник с мясом кур	250	2,60	2,50	16,98	100,8	0,1	7,50	-	2,91	38,50	208,75	31,75	1,0
302	Каша гречневая отварная рассыпчатая	150	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
436	Гуляш из курицы	90	3,06	4,08	20,44	137,25	4,2	2,5	102	3,2	11,0	15,0	15,0	6,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>790</b>	<b>21,88</b>	<b>14,6</b>	<b>142,06</b>	<b>790,0</b>	<b>4,63</b>	<b>34,6</b>	<b>102,5</b>	<b>8,78</b>	<b>133,17</b>	<b>576,87</b>	<b>259,42</b>	<b>16,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>39,34</b>	<b>30,65</b>	<b>225,79</b>	<b>1285,13</b>	<b>4,85</b>	<b>35,97</b>	<b>161,0</b>	<b>9,17</b>	<b>290,47</b>	<b>789,74</b>	<b>316,92</b>	<b>18,81</b>



Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года.

**День 6: понедельник.**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
174	Каша рисовая молочная	250	12,20	10,7	41,00	325,50	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,20	5,11	11,25	81,45	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,47</b>	<b>15,83</b>	<b>67,25</b>	<b>466,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>20,0</b>	<b>0,39</b>	<b>31,20</b>	<b>86,83</b>	<b>29,56</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
20	Салат из св. огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
101	Суп рисовый с мясом кур	250	1,59	4,99	9,15	95,26	0,11	9,90	-	-	32,04	67,70	27,33	10,50
232	Поджарка из мяса кур	90	13,88	18,07	2,67	228,0	1,9	1,3	-	1,2	1,3	7,6	2,2	5
309	Рожки отварные	200	2,53	11,70	12,29	202,86	0,80	-	-	-	16,00	46,00	16,24	1,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>840</b>	<b>20,82</b>	<b>35,42</b>	<b>72,89</b>	<b>739,88</b>	<b>2,88</b>	<b>18,05</b>	<b>0,50</b>	<b>1,56</b>	<b>86,69</b>	<b>194,72</b>	<b>69,07</b>	<b>19,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>36,29</b>	<b>51,25</b>	<b>140,14</b>	<b>1206,33</b>	<b>2,95</b>	<b>18,32</b>	<b>20,50</b>	<b>1,95</b>	<b>117,89</b>	<b>281,55</b>	<b>98,63</b>	<b>21,95</b>

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года.

**День 7: вторник.**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9 <sup>10</sup> -9 <sup>20</sup>														
163	Каша молочная манная	250	15,00	16,00	43,80	345,00	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Печенье	20	1,50	0,19	9,20	22,53	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,7	0,10	4,20	22,20	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,27</b>	<b>16,31</b>	<b>72,2</b>	<b>209,53</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>22,20</b>	<b>0,39</b>	<b>37</b>	<b>104,83</b>	<b>33,66</b>	<b>3,33</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
20	Салат из св. огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
82	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250	1,81	4,91	125,25	121,25	-	10,23	-	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
204	Плов с мясом курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,12	6,78	24,9	-	52,14	60,90	137,2	1,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>18,81</b>	<b>14,48</b>	<b>187,48</b>	<b>524,59</b>	<b>0,185</b>	<b>23,93</b>	<b>24,9</b>	<b>3,02</b>	<b>133,17</b>	<b>196,68</b>	<b>196,01</b>	<b>5,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1240</b>	<b>36,08</b>	<b>30,79</b>	<b>259,68</b>	<b>734,12</b>	<b>0,255</b>	<b>24,2</b>	<b>47,1</b>	<b>3,41</b>	<b>170,17</b>	<b>301,51</b>	<b>229,67</b>	<b>9,28</b>



Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года.

День 8: среда.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
174	Каша рисовая молочная	250	12,20	10,70	41,00	325,50	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,20	5,11	11,25	81,45	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,47</b>	<b>16,01</b>	<b>67,25</b>	<b>466,95</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>20,0</b>	<b>0,39</b>	<b>31,20</b>	<b>86,83</b>	<b>29,56</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
23	Салат из св. помидор	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
125	Суп картофельный.с рыбой	250	3,78	2,97	12,80	98,31	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
436	Гуляш из курицы	70	3,06	4,08	20,44	137,25	4,2	2,5	102	3,2	11,0	15,0	15,0	6,7
302	Каша гречневая отварная рассыпчатая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>855</b>	<b>22,81</b>	<b>14,93</b>	<b>125,0</b>	<b>732,91</b>	<b>4,656</b>	<b>20,15</b>	<b>117,0</b>	<b>4,86</b>	<b>93,32</b>	<b>550,83</b>	<b>281,48</b>	<b>18,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	<b>38,28</b>	<b>30,94</b>	<b>192,25</b>	<b>1199,86</b>	<b>4,726</b>	<b>20,42</b>	<b>137,0</b>	<b>5,25</b>	<b>124,52</b>	<b>637,66</b>	<b>311,04</b>	<b>21,47</b>

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года

День 9: Четверг.

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
182	Каша молочная пшеничная	250	15,80	15,70	57,80	355,00	0,19	1,17	58,0	-	138,4	184,37	47,6	1,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,37</b>	<b>15,91</b>	<b>82</b>	<b>459,53</b>	<b>0,22</b>	<b>1,44</b>	<b>58,0</b>	<b>0,39</b>	<b>158,9</b>	<b>232,6</b>	<b>69,26</b>	<b>3,72</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,03	6,65	-	-	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с мясом кур	250	1,8	4,98	8,49	184,75	1,18	18,46	-	2,38	33,98	47,63	22,20	0,80
371	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,76	6,21	11,75	142,40	5,1	4,7	26	13	6,2	20	7,5	9,1
520	Рис отварной со сливочным маслом	150/10	3,65	5,37	36,68	209,70	10	-	2,2	0,3	0,9	4,2	2,0	8,0
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>610</b>	<b>17,13</b>	<b>16,81</b>	<b>67,26</b>	<b>588,58</b>	<b>16,34</b>	<b>25,11</b>	<b>28,2</b>	<b>16,07</b>	<b>64,13</b>	<b>126,55</b>	<b>54,9</b>	<b>18,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1110</b>	<b>34,5</b>	<b>32,72</b>	<b>149,26</b>	<b>1048,11</b>	<b>16,56</b>	<b>26,55</b>	<b>86,2</b>	<b>16,46</b>	<b>223,03</b>	<b>359,15</b>	<b>124,16</b>	<b>22,43</b>

Утверждаю  
 Директор Старожиловской средней школы  
 Исаев О.Ю.  
 1 сентября 2022 – 2023 года

**День 10: Пятница.**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9<sup>10</sup>-9<sup>20</sup></b>														
302	Каша гречневая молочная	250	14,40	16,20	56,00	342,00	0,27	-	-	-	12,47	280,0	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,97</b>	<b>16,41</b>	<b>80,2</b>	<b>446,53</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>-</b>	<b>0,39</b>	<b>32,97</b>	<b>328,23</b>	<b>208,33</b>	<b>9,14</b>
<b>Обед: 10:50-11:15</b>														
23	Салат из свежих помидор	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
103	Суп вермишелевый с мясом кур	250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
312	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,70	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
608	Котлета домашняя	100	11,5	8,57	2,90	134,70	18,0	2,7	-	14,0	2,8	15,0	4,0	8,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	1,50	0,19	9,20	44,53	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>800</b>	<b>21,69</b>	<b>22,38</b>	<b>74,11</b>	<b>591,52</b>	<b>19,75</b>	<b>28,58</b>	<b>44,20</b>	<b>16,26</b>	<b>99,9</b>	<b>150,45</b>	<b>164,88</b>	<b>12,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>37,66</b>	<b>38,59</b>	<b>154,31</b>	<b>1038,05</b>	<b>20,05</b>	<b>28,85</b>	<b>44,20</b>	<b>16,65</b>	<b>132,87</b>	<b>478,68</b>	<b>373,21</b>	<b>21,72</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>12990</b>	<b>375,71</b>	<b>373,32</b>	<b>1823,58</b>	<b>11171,89</b>	<b>83,218</b>	<b>273,67</b>	<b>693,59</b>	<b>80,5</b>	<b>1799,7</b>	<b>4871,44</b>	<b>2513,36</b>	<b>191,57</b>