1б

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ СОШ №24
(наименование образовательного учреждения)

/Е.А. Соколова/
подпись расшифровка подписи

Приказ № 62/2 от 29 июля 2024 г.

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» за родительскую плату, обучающихся граждан, принимающих участие в СВО, обучающихся из многодетных семей, обучающихся из малообеспеченных семей, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 24»
на 2024-2025 учебный год
Сезон: ноябрь-февраль (зимний)

Разработано:
Ответственный за организацию питания обучающихся
Безикова Ю.М. _____
Зам. директора по АХЧ

Пояснительная записка к примерному 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» за родительскую плату, обучающихся граждан, принимающих участие в СВО, обучающихся из многодетных семей, обучающихся из малообеспеченных семей, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24»
на 2024-2025 учебный год
Сезон: ноябрь – февраль (зимний)

Представленное меню разработано для организации питания в МБОУ СОШ № 24 для обучающихся 5-11 классов на основании примерного 20-дневного меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов разработанное специалистами в области организации питания из г.Новокузнецка, г, Междуреченска, Кемеровского муниципального района и г. Кемерово (МАУ «Школьное питание») и принято в работу. Меню разработано с учетом оптимальной количественной и качественной структуры питания гарантированной безопасности, физиологической и кулинарной обработки продуктов и блюд, физиологически обоснованного режима питания, сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным категориям для обучающихся от 11 лет и старше.

Примерное меню разработано в соответствии с требованиями Сан- ПиН 2.3/2.4.3590-20 и рекомендациями МР 2.4.0179-20 по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, исключая повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 дня и отсутствием запрещенных продуктов.

Завтраки разработаны для обучающихся 5-11-х классов первой смены, которые будут питаться со 2 по 4 перемену (9:30-12:00).

Все поступающее продовольственное сырье (мясо, рыба, птица, овощи) соответствует требования качества и безопасности по всем показателям. Из полученного сырья вырабатываются готовые блюда из мяса, птицы, рыбы. Путем дефростации и нарезки согласно технологическому процессу. Овощи перебираются, моются, механически очищаются и нарезаются согласно технологическому процессу.

В МБОУ СОШ № 24 приготовление блюд в соответствии с меню производится в пароконвектомате с соблюдением принципов щадящего питания, т.е. готовятся на пару, тушатся или запекаются и на классическом тепловом оборудовании (жарочных шкафах, электросковородах), но с соблюдением принципов щадящего питания. Такие способы приготовления позволяют использовать малое количества жиров, для того чтобы сохранить в блюдах витамины и минералы.

В пищеблоке МБОУ СОШ № 24 имеется производственное, складское, административно-бытовое помещение с соблюдением поточности технологического процесса и требований СанПин 2.3/2.4.3590-20.

В пищеблоке МБОУ СОШ № 24 все цеха выделены отдельными помещениями:

-горячий цех
-овощной цех
-мясо-рыбный цех
-склад сыпучих продуктов
-холодильные и морозильные камеры для хранения сырья
-линия раздачи
- моечные столовой м кухонной посуды,
-шкаф для уборочного инвентаря
-гардероб для персонала
-душевая и санузел для персонала

Все производственные цеха оснащены технологическим оборудованием согласно классификации:

-механическое;
-тепловое;
-холодильное;
-весовое.

Горячий цех оснащен:

- производственными столами для готовой и сырой продукции;
-плита электрическая;
-пароконвектомат;
-универсальная кухонная машина для измельчения готовой продукции с разными насадками;
-электрические весы;
-моечные ванны;
-раковина для мытья рук;
- облучатель - рециркулятор
-стеллажи;
-холодильное оборудование для хранения суточных проб и суточного запаса.

Мясо - рыбный цех оснащен:

- производственные столы;
- электрические весы;
- холодильник;
- мясорубка;
-емкости для обработки яиц.

Склад сыпучих продуктов:

-стеллажи;
-подтоварники;
-гигрометр.

Линия раздачи:

- нейтральный стол;
- прилавок для приборов и подносов

Моечная столовой посуды:

- производственный стол с моечной ванной для грязной посуды к посудомоечной машине
- посудомоечная машина;
- стол для чистой посуды;
моечная ванная трехсекционная для тарелок
- моечная ванная двухсекционная для стаканов и приборов
- стеллажи для столовой посуды
- раковина для мытья рук;

Моечная кухонной посуды:

- двухсекционная ванная ;
- стеллаж, раковина для мытья рук.

Гардероб, душевая, санузел для персонала:

- шкафы для верхней и санитарной одежды, душевой поддон;
- емкость для грязной санитарной одежды, унитаз, раковина для мытья рук.

Производство готовых блюд осуществляется согласно технико - технологическим картам разработанных в соответствии со Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2017г), в которых отражена рецептура и технология блюд обеспечивающая безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Технико —технологические карты представлены согласно списка в количестве 33 шт (Приложение 1).

Обработка сырья на пищеблоках проводится согласно инструкциям, которые размещаются на рабочих местах в каждом производственном цехе согласно технологическому процессу.

Для реализации принципов здорового питания в меню включены сезонные фрукты (яблоки, мандарины) и компоты из свежих ягод широкого ассортимента (клубника, вишня, смородина). Фрукты выдаются поштучно.

Пищеблоки оснащены достаточным количеством кухонного инвентаря и посуды (кастрюли и баки с крышками для приготовления 1-2-3-х блюд и соусов, противни и гастроемкости с крышками, для раздачи готовых блюд разливательные ложки и соусники с мерными метками, половники с мерными метками).

Директор МБОУ СОШ №24 Е.А.Соколова

Приложение1

Список технико-технологических карт

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр
		Гастрономические товары	
1	Этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
2	134	Капуста квашеная	60
3	172	Горошек консервированный	60
4	133	Кукуруза консервированная	60
5	24	Фрукты в ассортименте	150
		Блюда из круп и бобовых изделий	
		Каши молочные	
6	206	Каша манная молочная с маслом	250
7	61	Каша кукурузная молочная с маслом	250
8	56	Каша рисовая молочная с маслом	250
9	59	Каша овсяная молочная с маслом	250
		Блюда из рыбы	
10	этик	Котлета рыбная п/ф	90
		Блюда из сельскохозяйственной птицы	
11	122	Плов из булгура с курицей	280
12	81	Курица порционная запеченная	90
		Блюда из мяса	
13	90	Котлета мясная домашняя	90
14	249	Пельмени отварные с маслом	210
15	86	Жаркое с мясом	280
16	504	Плов с мясом	250
		Блюда картофеля из овощей	
17	50	Пюре картофельное с маслом	180
		Блюда из круп	
18	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
		Блюда из макаронных изделий	
19	64	Макаронные изделия отварные с маслом	180
		Горячие и холодные напитки	
20	114	Чай с сахаром	200
21	113	Чай с сахаром и лимоном	200
22	98	Компот из сухофруктов	200
23	219	Компот фруктово-ягодный	200
24	этик	Сок с трубочкой в индивидуальной упаковке	200
25	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200
26	95	Кисель витаминизированный	200
27	161	Кофейный напиток с молоком	200
28	115	Какао с молоком	200
		Хлеб и мучные изделия	

29	119	Хлеб пшеничный	30
30	120	Хлеб ржаной	20
31	162	Пряник промышленного производства	60
32	этик	Булочка сдобная промышленного производства	80
33	этик	Оладьи с джемом	90
		Итого:	**33**

МБОУ СОШ № 24

День 1

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	56	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	258		7,94	9	39,75	270,90	0,07	0,29	1,1	51,6	0,18	231,66	210,63	39,66	0,51	287,25	0,017	0,007	0,051
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,96	7,96	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,6	24	8,2	0,46	73,6	0,002	0,002	0,012
	этик	закуска	Блинчики со сгущенным молоком	100		4,44	8,31	41,44	248,45	0,09	0,05	1,5	20	0,08	11,96	55,2	21,79	1,26	108,56	0,0001	0,0001	0
			Итого за прием пищи:	608		15,88	18,34	114,36	675,07	0,22	0,364	2,76	71,6	0,08	271,5	322,09	83,63	2,23	423,41	0,0191	0,0091	0,051
			Доля суточной потребности в энергии, %						34,86													

МБОУ СОШ № 24 День 2

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,08	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95	164,88	0,002	0,009	0,011
	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	267,3	0,005	0	0,15
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14,16	55,48	0,08	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	закуска	Сыр порциями	15		3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	79	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	46,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	550		37,15	26,59	61,8	643,90	5,43	0,434	4,5	95,48	1,19	190	488,94	144,7	1,3	546,78	0,01	0,006	0,173
			Доля суточной потребности в энергии, %						23,67													

МБОУ СОШ № 24 День 3

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	закуска	Овощной салат промышленного производства	60		1,86	0,12	4,26	24,6	0,006	0,04	6	0,18	0	9,6	31,8	12,3	0,42	196	0	0,0003	0
	этик	2 блюдо	Бифштекс сочный п/ф	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	39,7	0,18	60,2	130,8	27,02	1,75	298,2	0,008	0,003	0,1
	54	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,78	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,27	50,76	9,12	0,92	72,49	0,0009	0,00004	0,01
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	9,8	46	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,48	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	570		28,46	20,01	98,69	693,84	0,586	0,29	6,18	38,88	0,24	113,87	378,86	99,49	5,4	700,64	0,0135	0,00934	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						29,69													

ММБОУ СОШ № 24

День 4

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	504	1 блюдо	Плов с мясом свинины	250		27,75	11,25	38	254,5	0,05	0	24	30	0	0	40,25	61,42	15,45	0,8	0	0	0,01
	112	гор. Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,6	0	0	2,8	0	0	15,84	8,8	4,72	0,8	10,34	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,85	32,35	288,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	35,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,6	24	8,2	0,46	73,6	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	580		34,6	25,13	103,52	700,52	0,15	0,054	26,68	30	0	39,94	132,17	80,74	30,16	117,74	0,002	0,002	0,022
			Доля суточной потребности в энергии, %						39,75													

МБОУ СОШ № 24 День 5

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			энер ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	апис	закуска	Сыр сливочный и сливкобутыльной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	35,19	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	249	гарнир	Пельмени отварные с маслом	280		16,96	24,612	31,122	416,63	0,168	0,105	0,28	27	0,008	26,43	120,85	16,86	1,8	197,15	0,023	0	0
	101	3 блюда	Кофейный напиток с молоком	200		2,92	2,32	9,52	71	0,03	0,79	0,013	0,06	0,06	226,8	187,02	40,36	0,08	308,4	0,016	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	13	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	8,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	81,67	0,0005	0,0025	0,02
			Итого за прием пищи:	532		25,13	31,832	64,052	654,33	0,248	0,04	13,503	31,06	0	307,09	421,66	90,71	4,09	119,77	0,0035	0,0045	0,02
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,59													

МБОУ СОШ № 24 День 6

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	закуски	Сыр сливочный в индивидуальной упаков	17		1,7	4,42	0,68	49,98	0	0	0,1	0	0	25,15	16,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	209		9,03	9,28	44,11	293,4	0,1	0,06	1,1	103,2	0,18	237,92	210,22	37,38	1,23	313,76	0,017	0,01	0,061
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,06	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	118	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	9,8	46,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,50	18,6	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,05	0	0	6,8	24	9,2	0,46	72,5	0,002	0,002	0,012
	182	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	60		3,35	12,95	32,35	216,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	575		16,82	26,91	104,55	692,94	0,18	0,13	1,35	103,2	0,18	300,74	336,29	72,9	3,15	406,54	0,0196	0,013	0,093
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,51													

МБОУ СОШ № 24 День 7

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетич ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещес				
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,08	0,16	1,36	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	257,3
	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,85	164,88
	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417
	85	гор. Напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,36	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5
			Итого за прием пищи:	680		33,99	22,11	82,93	675,06	5,44	0,414	23,96	134,6	1,05	82	427,44	152,95	8,89	950,58
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,82										

МБОУ СОШ № 24 День 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
										В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
	этик	2 блюдо	Бифштекс свиной	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,8	27,02	1,76	299,2	0,008	0,003
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,76	3,93	41,29	227,48	0,06	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,12	0,93	72,49	0,0009	0,00004
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,03	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35		1,42	0,27	8,3	45,92	0,03	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,67	0,0025	0,0035
			Итого за прием пищи:	550		28,67	20,11	107,38	738,90	0,61	0,27	0,2	38,7	0,24	115,22	407,56	105,49	5,79	546,26	0,0154	0,01154
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,14												

МБОУ СОШ № 24 День 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
Завтрак	69		Гуляш (свинина)	250		18,13	17,05	3,88	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	175,72	23,18	2,01	317	0,007
Завтрак	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	20	0,09	6,29	67,34	21,41	0,46	43,27	0,0006
	181	гор. напиток	Кофейный напиток с молоком	200		6,25	4,75	19,59	130,79	0,06	0,25	1,09	30	0,1	221,97	164,43	25,58	0,2	254,68	0
	121	Батон пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002
			Итого за прием пищи:	650		31,02	27,74	79,38	675,16	0,21	0,434	2,23	50	0,19	259,59	457,09	88,69	4,18	716,05	0,00963
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,82											

МБОУ СОШ № 24 День 10

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		ВИ	ВЕ	С	Ж. рас. зам	Д. мин	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	279	2 блюдо	Рыба треска в фигурных с пюре в панировке	100		15,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,08	190	0,16	29	116,3	16,86	0,56	90,2	0,001	0,001	0,57
Завтрак	50	2 блюдо	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,39	26,63	207,72	0,15	0,14	21,78	26,92	0,18	43,36	102,6	33,35	1,36	641,65	0,0009	0,002	0,005
	апюш	хлеб. пшеничн	Сок фруктовый	200		0,28	4,75	19,08	130,79	0,06	0,05	1,08	30	0,1	221,87	164,43	25,08	0,2	254,88	0	0	0
	121	батон пшеничный	Батон пшеничный	40		3,08	0,61	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,6	24,8	9,6	0,48	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,06	0	0	6,8	24	8,2	0,48	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищ	650		27,31	18,34	73,68	554,33	0,3	0,324	25,61	235,92	0,44	308,63	432,13	95,69	3,01	1289,7	0,0039	0,005	0,587
			Доля суточной потребности в энергии, %						26,26													

МБОУ СОШ № 24 День 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	206	Горячее блюдо	Каша манная молочная с маслом	258		8,25	9	30,25	236,5	0,075	0,21	0	160	0,14	205	49,87	10,2	0,6	380,63	0,0125	0,00355	0,11
	114	гор. Напитки	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,98	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	121	хлеб витаминный	Батон витаминный	30		2,16	0,81	14,73	75,69	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,6	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	80		3,36	12,85	32,36	286,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи	588		11,75	10,03	63,42	481,72	0,135	0,244	0,16	160	0,14	58,28	106,13	32,38	2,31	482,41	0,0145	0,00355	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,08													

МБОУ СОШ № 24 *День 12*

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	8,82	40,8	0,016	0,04	2,88	0,012	0	3	30	0	0,24	196	0	0,0003	0
Завтрак	отк	2 блюдо	Бифштекс рубленый п/ф	90		16,5	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	29,7	0,18	60,2	130,5	27,52	1,78	294,2	0,006	0,003	0,1
	84	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6,76	3,93	41,29	227,48	0,06	0,03	0	10	0,06	13,22	50,78	8,12	0,92	72,49	0,0009	0,00004	0,07
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14,18	55,69	0,02	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	550		28,25	20,2	94,87	679,53	0,546	0,374	6	39,792	1,2	94,32	300,75	64,44	4,24	666,09	0,01107	0,00734	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						19,08													

МБОУ СОШ № 24 День 13

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	122	супы	Суп из булгура с курицей	250		16,97	24,61	21,13	418,03	0,17	0,1	0,2	30	0,33	25,43	120,86	19,87	1,82	197,14	0,0023	0,0072	0,02
	182	2 блюдо	Котлетурлак изделия полуфабрикатные производства	80		3,16	12,88	32,25	254,8	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	114	гор. Напитки	Какао с молоком	200		3,32	2,97	9,31	74,2	0,032	0	0,08	0,013	0	113,37	93,91	20,19	0,49	0,68	0	0	0
	171	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,44	0,13	9,63	58,44	0,04	0,007	0	0	0	7,8	24,6	9,8	0,45	19,4	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,003	0,012
			Итого за прием пищи:	570		26,23	40,36	80,06	831,43	0,302	0,151	0,93	30,013	0,33	164	297,39	61,65	2,82	290,22	0,0043	0,0092	0,033
			Доля суточной потребности в энергии, %						30,57													

МБОУ СОШ № 24 День 14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	134	2 блюдо	Капуста квашеная	60		0,7	0,3	1,7	17,1	0	0,16	20	0	0	51	34	17	0	0	0,005	0	0,13
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		5,96	9,26	29,82	207,72	0,16	0,14	21,75	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,35	841,69	0,009	0,002	0,05
	376	2 блюдо	Котлета мясная домашняя	90		10,9	15,9	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,3	130,6	27,82	1,79	398,2	0,008	0,003	0,1
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	73,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	60,6	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	5,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	39	2 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,00	0,02	0	0	0	10,65	38,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
			Итого за прием пищи:	660		24,83	33,69	89,13	792,58	0,62	0,604	41,93	54,62	0,36	172,73	398,6	105,67	4,44	1341,3	0,026	0,009	0,312
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,99													

МБОУ СОШ № 24 день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	249	гарнир	Макаронные отварные с маслом	200		16,96	24,612	31,722	416,03	0,168	0,105	0,29	21	0,036	26,42	120,95	16,66	1,6	197,15	0,023	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,06	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	559	Горячий напиток	Чай с облепихой	200		0	0	17,68	69,68	0	0	0	0	0	0,05	0,03	0,02	0	0,09	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	8,6	24	8,2	0,48	73,8	0,002	0,003	0,012
	182	2 блюдо	Консервы шпроты промышленного производства	60		3,36	12,48	32,35	218,2	0,04	0,03	0	0	0	10	34,02	8,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	880		20,27	25,042	89,702	593,95	0,218	0,139	0,37	21	0,036	44,38	216,29	44,78	2,9	298,64	0,026	0,005	0,012
			Доля суточной потребности в энергии, %						21,84													

МБОУ СОШ № 24 День 16

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	итог	Закуска	Огурцы с луком	90		4,01	14,35	26,72	252,91	0,03	0,06	0,39	50	0,22	56,01	65,14	10,04	0,44	87,11	0,0039	0,0035	0,02
	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	250		9,8	14,96	33,54	307,79	0,29	0,19	0	10,48	0,08	90,11	222,18	72,93	2,5	227	0,014	0,003	0
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	5	0	13,56	7,56	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшичный	20		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,96	18,6	0,0006	0,011	0
	120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,004	0,08	0	0	8,8	34	8,2	0,48	73,6	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи	580		16,55	29,67	87,5	689,76	0,36	0,3	0,55	60,48	0,31	146,98	372,58	108,25	4,78	406,89	0,0205	0,0095	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						35,36													

МБОУ СОШ № 24 День 17

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	86	2 блюдо	Жаркое с мясом	250		15,67	24,4	24,59	382,65	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,62	197,14	0,00227	0,0072	0,02
	95	гор. Напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	68		2,13	0,21	13,26	144,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40		1,42	0,27	9,3	45,32	0,03	0,024	0,06	0	0	6,8	24	8,2	0,46	79,6	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	550		19,22	24,88	67,35	653,37	0,32	0,234	3,36	109,2	1,29	44,33	210,26	44,57	2,92	298,64	0,00527	0,0112	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,02													

МБОУ СОШ № 24 День 18

Прием пищи	рецептур	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральны			
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	этик	2 блюдо	Рыбки тресковые фигурные с сыром в панировке	90		13,6	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,5	18,96	0,54
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,12	0,92
	113	гор напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	этик	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	20		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,06	0	0	5,8	24	8,2	0,46
			Итого за прием пищи:	**550**		25,04	11,9	75,51	**513,66**	0,17	0,161	5,44	190	0,22	97,32	242,65	54,54	3,27

МБОУ СОШ № 24 День 19

Прием пищи	рецептура	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	89		Гуляш (говядина)	250		18,13	17,05	3,68	240,96	0,08	0,13	1,08	0	0	17,03	176,72	23,18	2,81	317	0,007	0,0004	0,08
Завтрак	94	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	181,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	86,25	2,95	164,85	0,002	0,002	0,011
	99	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200		0,23	0,11	12,95	54,15	0,05	0,01	0,01	7,2	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,0	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,6	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,36	12,88	32,35	288,8	0,04	0,02	0	0	0	10	34,32	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за время приема пищи:	680		26,85	22,27	61,82	852,97	5,38	0,264	1,15	30,6	0,09	61,06	496,07	168,38	8,12	625,13	0,014	0,0094	0,093
			Доля суточной потребности в энергии, %						17,82													

МБОУ СОШ № 24 День 20

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	172	2 блюдо	Зеленый горошек консервированный	60		24,6	0,2	7,1	41	0,11	10	0,1	0,3	0,18	16	53	21	0,7	14,5	0,006	0,003	0,1
Завтрак	804	1 блюдо	Плов с мясом свинины	250		27,75	11,25	38	330,34	0,05	0	24	30	0	0	40,25	61,42	19,45	0,8	0	0	0,01
	187	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4	73,5	0,002	0,002	0,012
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,42	0,14	9,84	48,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	63,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,06	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	550		56,01	12,01	84,58	550	0,23	0,034	28,16	30,3	0	43,9	200,65	120,12	20,85	191,4	0,003	0,004	0,012
			Доля суточной потребности в энергии, %						20,22													

150

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ СОШ №24
(наименование образовательного учреждения)

_____ /Е.А. Соколова/
подпись расшифровка подписи

Приказ № 62/2 от 29 июля 2024 г.

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» для обучающихся - инвалидов не имеющих ограничения возможностей здоровья муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24»
на 2024-2025 учебный год
Сезон: ноябрь-февраль (зимний)

Разработано:
Ответственный за организацию питания обучающихся
Безикова Ю.М. _____
Зам. директора по АХЧ

Пояснительная записка к примерному 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» для обучающихся - инвалидов не имеющих ограничения возможностей.
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24»
на 2024-2025 учебный год
Сезон: ноябрь – февраль (зимний)

Представленное меню разработано для организации питания в МБОУ СОШ № 24 для обучающихся 5-11 классов на основании примерного 20-дневного меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов разработанное специалистами в области организации питания из г.Новокузнецка, г, Междуреченска, Кемеровского муниципального района и г. Кемерово (МАУ «Школьное питание») и принято в работу. Меню разработано с учетом оптимальной количественной и качественной структуры питания гарантированной безопасности, физиологической и кулинарной обработки продуктов и блюд, физиологически обоснованного режима питания, сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным категориям для обучающихся от 11 лет и старше.

Примерное меню разработано в соответствии с требованиями Сан- ПиН 2.3/2.4.3590-20 и рекомендациями МР 2.4.0179-20 по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, исключая повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 дня и отсутствием запрещенных продуктов.

Завтраки разработаны для обучающихся 5-11-х классов первой смены, которые будут питаться со 2 по 4 перемену (9:30-12:00).

Все поступающее продовольственное сырье (мясо, рыба, птица, овощи) соответствует требования качества и безопасности по всем показателям. Из полученного сырья вырабатываются готовые блюда из мяса, птицы, рыбы. Путем дефростации и нарезки согласно технологическому процессу. Овощи перебираются, моются, механически очищаются и нарезаются согласно технологическому процессу.

В МБОУ СОШ № 24 приготовление блюд в соответствии с меню производится в пароконвектомате с соблюдением принципов щадящего питания, т.е. готовятся на пару, тушатся или запекаются и на классическом тепловом оборудовании (жарочных шкафах, электросковородах), но с соблюдением принципов щадящего питания. Такие способы приготовления позволяют использовать малое количества жиров, для того чтобы сохранить в блюдах витамины и минералы.

В пищеблоке МБОУ СОШ № 24 имеется производственное, складское, административно-бытовое помещение с соблюдением поточности технологического процесса и требований СанПин 2.3/2.4.3590-20.

В пищеблоке МБОУ СОШ № 24 все цеха выделены отдельными помещениями:
-горячий цех
-овощной цех
-мясо-рыбный цех
-склад сыпучих продуктов
-холодильные и морозильные камеры для хранения сырья
-линия раздачи
- моечные столовой м кухонной посуды,
-шкаф для уборочного инвентаря
-гардероб для персонала
-душевая и санузел для персонала

Все производственные цеха оснащены технологическим оборудованием согласно классификации:
-механическое;
-тепловое;
-холодильное;
-весовое.

Горячий цех оснащен:
- производственными столами для готовой и сырой продукции;
-плита электрическая;
-пароконвектомат;
-универсальная кухонная машина для измельчения готовой продукции с разными насадками;
-электрические весы;
-моечные ванны;
-раковина для мытья рук;
- облучатель - рециркулятор
-стеллажи;
-холодильное оборудование для хранения суточных проб и суточного запаса.

Мясо - рыбный цех оснащен:
- производственные столы;
- электрические весы;
- холодильник;
- мясорубка;
-емкости для обработки яиц.

Склад сыпучих продуктов:
-стеллажи;
-подтоварники;
-гигрометр.

Линия раздачи:
- нейтральный стол;
- прилавок для приборов и подносов

Моечная столовой посуды:
- производственный стол с моечной ванной для грязной посуды к посудомоечной машине
- посудомоечная машина;
- стол для чистой посуды;
моечная ванная трехсекционная для тарелок
- моечная ванная двухсекционная для стаканов и приборов
- стеллажи для столовой посуды
- раковина для мытья рук;

Моечная кухонной посуды:
- двухсекционная ванная ;
- стеллаж, раковина для мытья рук.

Гардероб, душевая, санузел для персонала:
- шкафы для верхней и санитарной одежды, душевой поддон;
- емкость для грязной санитарной одежды, унитаз, раковина для мытья рук.

Производство готовых блюд осуществляется согласно технико - технологическим картам разработанных в соответствии со Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2017г), в которых отражена рецептура и технология блюд обеспечивающая безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Технико —технологические карты представлены согласно списка в количестве 33 шт (Приложение 1).

Обработка сырья на пищеблоках проводится согласно инструкциям, которые размещаются на рабочих местах в каждом производственном цехе согласно технологическому процессу.

Для реализации принципов здорового питания в меню включены сезонные фрукты (яблоки, мандарины) и компоты из свежих ягод широкого ассортимента (клубника, вишня, смородина). Фрукты выдаются поштучно.

Пищеблоки оснащены достаточным количеством кухонного инвентаря и посуды (кастрюли и баки с крышками для приготовления 1-2-3-х блюд и соусов, противни и гастроемкости с крышками, для раздачи готовых блюд разливательные ложки и соусники с мерными метками, половники с мерными метками).

Директор МБОУ СОШ №24 Е.А.Соколова

Приложение1

Список технико-технологических карт

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр
		Гастрономические товары	
1	Этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
2	134	Капуста квашеная	60
3	172	Горошек консервированный	60
4	133	Кукуруза консервированная	60
5	24	Фрукты в ассортименте	150
		Блюда из круп и бобовых изделий	
		Каши молочные	
6	206	Каша манная молочная с маслом	250
7	61	Каша кукурузная молочная с маслом	250
8	56	Каша рисовая молочная с маслом	250
9	59	Каша овсяная молочная с маслом	250
		Блюда из рыбы	
10	этик	Котлета рыбная п/ф	90
		Блюда из сельскохозяйственной птицы	
11	122	Плов из булгура с курицей	280
12	81	Курица порционная запеченная	90
		Блюда из мяса	
13	90	Котлета мясная домашняя	90
14	249	Пельмени отварные с маслом	210
15	86	Жаркое с мясом	280
16	504	Плов с мясом	250
		Блюда картофеля из овощей	
17	50	Пюре картофельное с маслом	180
		Блюда из круп	
18	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
		Блюда из макаронных изделий	
19	64	Макаронные изделия отварные с маслом	180
		Горячие и холодные напитки	
20	114	Чай с сахаром	200
21	113	Чай с сахаром и лимоном	200
22	98	Компот из сухофруктов	200
23	219	Компот фруктово-ягодный	200
24	этик	Сок с трубочкой в индивидуальной упаковке	200
25	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200
26	95	Кисель витаминизированный	200
27	161	Кофейный напиток с молоком	200
28	115	Какао с молоком	200
		Хлеб и мучные изделия	

29	119	Хлеб пшеничный	30
30	120	Хлеб ржаной	20
31	162	Пряник промышленного производства	60
32	этик	Булочка сдобная промышленного производства	80
33	этик	Оладьи с джемом	90
		Итого:	**33**

МБОУ СОШ № 24 День 1

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	58	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	258		7,94	9	39,75	270,90	0,07	0,26	1,1	51,6	0,18	231,68	210,63	39,86	0,51	267,25	0,017	0,007	0,051
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,06	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	70,65	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,16	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,8	0,002	0,002	0,012
	атж.	закуска	Блинчики со сгущенным молоком	100		4,44	6,31	41,44	248,45	0,09	0,05	1,5	30	0,08	11,95	55,2	21,79	1,26	106,56	0,0001	0,0001	0
	182	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблочно)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	608		19,88	19,34	114,36	989,97	0,22	0,364	2,76	71,6	0,08	271,5	322,09	83,83	2,23	423,41	0,0191	0,0091	0,051
			Доля суточной потребности в энергии, %						39,40													

МБОУ СОШ № 24 День 2

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,96	164,88	0,002	0,002	0,011
	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,18	1,26	32	0	30,6	189,09	23,5	1,34	267,3	0,005	0	0,15
	704	3 блюдо	напиток плодово-ягодный витаминизированный (черноморобиновый)	200		0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	закуска	Сыр порциями	15		3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	10,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,64	27,9	0,001	0,002	0
	342	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,07	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		18	18	10	0,4				
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	8,3	40,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	859		37,15	26,59	61,8	957,70	5,49	0,454	8,5	95,48	1,19	215	538,46	161,2	1,7	547,28	0,01	0,006	0,173
			Доля суточной потребности в энергии, %						35,21													

МБОУ СОШ № 24 День 3

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	закуска	Овощной салат промышленного производства	60		1,86	0,12	4,26	24,6	0,006	0,04	6	0,18	0	9,6	31,8	12,3	0,42	196	0	0,0003	0
	этик	2 блюдо	Бифштекс свиной ноф	90		16,9	15,6	0,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,16	60,2	130,9	27,62	1,78	288,2	0,006	0,003	0,1
	84	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6,78	3,93	41,29	277,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,78	9,12	0,92	72,49	0,0009	0,00004	0,01
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,03	0,02	3	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	43	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	16,6	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,05	12,85	32,35	219,5	0,04	0,07	0	0	0	10	34,02	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,3	23,2	94,4	0,02		4	0		16	16	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	570		28,46	20,01	98,69	1007,74	0,586	0,29	6,18	38,88	0,24	113,67	378,86	99,49	5,4	700,54	0,0135	0,00934	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						35,89													

ММБОУ СОШ № 24 День 4

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	504	1 блюдо	Плов с мясом свинины	250		27,75	11,25	36	254,5	0,05	0	24	30	0	0	40,25	81,42	18,45	0,8	0	0	0,01
	113	гор. Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,6	0	0	2,6	0	0	15,54	8,8	4,72	0,6	15,34	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,36	12,88	32,36	288,8	0,04	0,02	0	0	0	10	34,57	6,5		0,5	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,28	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,06	0	0	6,9	24	8,2	0,45	73,8	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	80		3,36	12,88	32,36	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,57	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	16	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	680		34,8	26,13	193,53	1014,42	0,15	0,054	25,68	30	0	65,94	122,17	90,74	20,16	117,74	0,002	0,002	0,022
			Доля суточной потребности в энергии, %						37,29													

МБОУ СОШ № 24

День 5

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			энер ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	завтрак	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	16,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	249	ужин	Пельмени отварные с мясом	280		16,96	24,612	31,122	415,03	0,168	0,105	0,28	21	0,028	26,43	120,89	15,86	1,6	197,15	0,023	0	0
	161	3 блюда	Кофейный напиток с молоком	200		2,92	2,32	9,52	71	0,03	0,16	0,013	0,06	0,06	226,5	187,22	40,36	0,08	208,4	0,016	0	5
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	13	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	6,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
	152	3 блюда	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	210,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	8,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	832		20,13	31,832	84,052	968,23	0,248	0,04	13,503	21,06	0	297,69	421,05	90,71	4,09	119,77	0,0035	0,0045	0,02
			Доля суточной потребности в энергии, %						34,58													

МБОУ СОШ № 24 День 6

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаков	17		1,7	4,43	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	16,16	3,74	0,1	0	0	0	0
	173	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	258		9,03	9,29	44,11	295,4	0,1	0,28	1,1	103,2	0,18	237,82	210,32	37,38	1,23	313,26	0,017	0,01	0,061
	114	хол. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,58	7,86	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		1,4	0,14	6,9	49,02	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,8	13	0,56	19,8	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,06	0	0	9,6	30	8,2	0,45	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюда	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	162	3 блюда	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	21,2	84,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	575		16,82	26,91	104,55	1007,84	0,18	0,33	1,38	103,2	0,18	309,74	358,29	72,9	3,15	406,54	0,0196	0,012	0,063
			Доля суточной потребности в энергии, %						37,65													

МБОУ СОШ № 24 День 7

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещес				
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	267,3
	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,65	164,68
	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоки)	150		0,6	0	15,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417
	95	гор. Напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,50	6,5		0,5
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоки)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,6
			Итого за прием пищи:	680		38,14	22,11	82,93	988,96	5,44	0,414	23,96	134,6	1,05	82	427,44	152,95	8,89	950,58
			Доля суточной потребности в энергии, %						36,36										

МБОУ СОШ № 24 День 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Минеральные вещества, мг Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
	этик	2 блюдо	Бифштекс сенной	90		16,9	15,6	6,3	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,16	60,2	130,6	27,62	1,78	258,2	0,008	0,003
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,17	0,92	72,49	0,0009	0,00004
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0029	0,0005
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4			
			Итого за прием пищи:	850		28,67	20,11	107,38	1052,20	0,61	0,27	0,2	38,7	0,24	115,22	407,56	105,49	5,79	546,26	0,0154	0,01154
			Доля суточной потребности в энергии, %						38,68												

МБОУ СОШ № 24 День 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, м					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
Завтрак	89		Гуляш (свинина)	250		16,13	17,05	3,69	240,95	0,05	0,13	1,08	0	0	17,03	176,72	23,18	2,61	317	0,007
Завтрак	53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	20	0,09	6,29	67,34	21,63	0,46	43,27	0,0005
	181	хор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200		6,25	4,75	19,59	130,79	0,05	0,25	1,09	30	0,1	221,67	184,43	25,58	0,2	254,66	0
	121	Батон пшеничный	Батон нарезной	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	5,9	0,45	27,6	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	38,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,6	0,002
	182	3 блюда	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0
	107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,6	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4		
			Итого за прием пищи:	850		31,02	27,74	79,38	983,05	0,21	0,434	3,23	50	0,19	269,09	487,09	88,69	4,16	716,05	0,00963
			Доля суточной потребности в энергии, %						36,38											

МБОУ СОШ № 24 День 10

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	82мк	2 блюдо	Рыба тресовая фигурная с сыром и помидором	100		13.6	3.2	5.1	103.0	0.03	0.1	2.06	180	0.18	28	118.0	18.86	0.54	82.2	0.001	0.001	0.57
Завтрак	36	2 блюдо	Картофельное пюре с маслом	150		3.96	9.36	26.82	207.72	0.15	0.14	21.78	25.50	0.18	43.35	102.0	33.35	1.35	641.69	0.0009	0.002	0.005
	379м	напиток Нектар	Сок фруктовый	200		0.26	4.73	19.59	130.79	0.06	0.25	1.09	30	0.1	221.87	164.43	25.58	0.2	254.58	0	0	0
	120	Батон пшеничный	Батон пшеничный	40		3.16	0.81	14.73	75.68	0.04	0.01	0	0	0	7.5	24.8	8.8	0.48	37.8	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1.14	0.22	7.44	36.36	0.02	0.024	0.06	0	0	8.8	24	8.2	0.48	73.8	0.002	0.002	0.012
	182	3 блюдо	Компот из смеси шиповника промышленного производства	30		3.35	12.65	32.35	219.5	0.04	0.02	0	0	0	10	34.52	0.5		0.8	0	0	0
	109	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0.8	0.2	21.2	86.4	0.07		4	0		16	18	10	0.4				
			Итого за прием пищи	550		27.31	18.34	73.68	868.25	0.3	0.524	25.81	235.50	0.46	308.63	432.13	92.88	3.01	1288.7	0.0019	0.005	0.587
			Доля суточной потребности в энергии, %						24.82													

МБОУ СОШ № 24 День 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, ретин. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	208	Горячее блюдо	Каша манная молочная с маслом	258		8,75	9	30,25	236,5	0,075	0,21	0	160	0,14	30,5	49,87	10,3	0,6	380,63	0,0120	0,00358	0,11
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,06	0,8	0,66	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,9	8,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,85	32,35	288,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	218,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	888		11,75	19,03	63,43	681,72	0,135	0,244	0,16	160	0,14	58,36	106,13	32,38	2,31	482,41	0,0140	0,00358	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,06													

МБОУ СОШ № 24 День 12

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	133	закуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	6,72	40,8	0,016	0,04	3,66	0,012	0	3	30	0	0,24	196	0	0,0003	0
Завтрак	хлеб	2 блюдо	Бифштекс овощной п/ф	80		10,9	15,6	9,9	247,5	0,41	3,17	0,1	28,7	0,16	60,2	130,6	27,62	1,76	288,2	0,006	0,003	0,1
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		6,79	3,93	41,29	227,48	0,09	0,03	0	10	0,06	12,22	90,76	8,12	0,92	72,49	0,0009	0,00004	0,01
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черноплодноягодный)	200		0	0	14,16	55,49	0,06	0,1	2,04	0,08	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	9,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	182	2 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	218,5	0,08	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	2 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	16	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	880		28,26	26,2	94,67	679,53	0,646	0,374	6	38,792	1,2	94,33	300,76	64,44	4,24	668,29	0,01167	0,00734	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						19,09													

МБОУ СОШ № 24 День 13

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	122	супы	Плов из булгура с курицей	250		18,07	24,61	31,13	416,02	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	15,67	1,62	197,14	0,0023	0,0072	0,03
	182	3 блюда	Кампот из сушеных промышленного производства	60		3,35	12,85	32,35	254,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	114	хол. напитки	Какао с молоком	200		2,32	2,57	0,21	74,2	0,032	0	0,58	0,013	0	113,27	93,61	20,19	0,49	0,68	0	0	0
	171	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,44	0,13	9,62	50,49	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	3,8	0,45	18,4	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	9,2	0,48	73,5	0,002	0,002	0,012
	182	3 блюда	Кампот из сушеных промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	870		26,22	41,39	90,08	831,43	0,303	0,151	0,93	30,013	0,33	184	297,08	61,65	3,02	290,72	0,0043	0,0092	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						30,57													

МБОУ СОШ № 24 День 14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	134	3 блюдо	Капуста тушеная	60		0,7	5,3	1,7	67,1	0	0,18	20	0	0	51	34	17	0	0	0,003	0	0,13
	90	гарнир	Картофельное пюре с молоком	180		3,96	5,36	20,82	267,72	0,18	0,14	21,78	23,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,35	841,68	0,009	0,003	0,05
	294	2 блюдо	Котлета мясная домашняя	90		16,8	15,6	0,9	207,5	0,41	0,17	0,1	36,7	0,18	60,2	130,8	27,62	1,78	296,2	0,009	0,003	0,1
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	12,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	60,4	18,9	0,64	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,28	0,02	0,024	0,06	0	0	5,8	24	8,2	0,48	73,8	0,002	0,002	0,012
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,66	98,1	29,22	1,28	41,82	0,002	0,002	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	30		3,33	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,50	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		10	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	984		34,93	33,08	89,12	760,98	0,62	0,004	41,94	54,62	0,36	172,73	356,6	105,67	4,46	1241,3	0,026	0,008	0,212
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,06													

МБОУ СОШ № 24 День 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	249	гарнир	Пельмени отварные с маслом	250		16,99	24,812	31,122	419,03	0,168	0,105	0,29	21	0,036	26,43	120,85	16,66	1,8	197,15	0,023	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	66,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	109	Горячий напиток	Чай с сахаром	200		0	0	17,68	69,68	0	0	0	0	0	0,05	0,03	0,02	0	0,09	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,28	0,02	0,004	0,08	0	0	8,8	24	8,2	0,48	73,6	0,002	0,002	0,012
	152	2 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	60		3,05	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,02	8,5		9,5	0	0	0
	152	2 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,05	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,02	8,5		9,5	0	0	0
	107	2 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	16	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	582		20,23	25,042	89,702	1127,35	0,218	0,135	0,37	21	0,036	44,38	310,38	44,58	2,9	298,64	0,026	0,004	0,012
			Доля суточной потребности в энергии, %						41,45													

МБОУ СОШ № 24 День 16

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	отв	Закуска	Огурцы с бананом	90		4,01	14,35	26,72	252,91	0,03	0,08	0,28	50	0,22	92,01	95,14	10,04	0,44	87,11	0,0039	0,0003	0,02
	59	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	258		8,6	14,96	33,54	307,79	0,28	0,19	0	10,48	0,09	60,11	202,19	72,93	2,5	227	0,014	0,003	0
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,96	7,66	4,08	0,8	0,88	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,008	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,014	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	152	3 блюда	Кроссворды изделия промышленного производства	50		3,38	12,85	32,26	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	127	3 блюда	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за приём пищи:	848		16,66	29,67	87,5	1003,66	0,25	0,3	0,52	60,48	0,31	146,88	362,68	109,25	4,76	406,89	0,0209	0,0045	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						36,80													

МБОУ СОШ № 24 *День 17*

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	88	2 блюдо	Жаркое с мясом	250		15,67	24,4	24,59	382,65	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120,86	16,87	1,82	197,14	0,00227	0,0072	0,02
	95	гор. Напиток	Киселькгодово-ягодный витаминизированный	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60		2,13	0,21	13,26	144,06	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,94	27,9	0,001	0,003	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,06	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кокильтарское изделие промышленного производства	50		3,35	17,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	50	34,02	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	550		19,22	24,89	67,35	967,27	0,33	0,234	3,36	109,2	1,29	44,33	210,26	44,57	2,92	298,54	0,00627	0,0112	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						34,02													

МБОУ СОШ № 24 День 18

Прием пищи	рецепту	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральны			
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	этик	2 блюдо	Рыбки трековые фигурные с сыром в панировке	90		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,56	160	0,16	29	110,5	18,86	0,54
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,12	0,92
	113	хол напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45
	этик	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	20		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	5,2	0,46
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	5,5	
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	16	10	0,4
			Итого за прием пищи:	550		25,04	11,9	75,51	827,56	0,17	0,161	5,44	190	0,22	97,32	242,85	54,54	3,27

МБОУ СОШ № 24 День 19

Прием пищи	рецептура	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	89		Гуляш (говядина)	250		18,13	17,08	3,69	240,98	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	178,73	23,19	2,61	317	0,007	0,0004	0,08
Завтрак	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	0,22	0,09	0	33,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,85	104,85	0,002	0,002	0,011
	96	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200		0,23	0,11	12,96	54,15	0,05	0,01	3,21	7,2	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,000	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	38,26	0,03	0,024	0,09	0	0	6,6	24	8,2	0,48	73,5	0,002	0,002	0,012
	182	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	298,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	182	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	16	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	680		26,85	22,27	61,82	1156,87	0,38	0,264	1,15	30,5	0,09	61,88	486,67	186,36	5,12	625,13	0,014	0,0004	0,083
			Доля суточной потребности в энергии, %						17,82													

МБОУ СОШ № 24 *День 20*

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв.	Е, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	172	2 блюдо	Зеленый горошек консервированный	80		24,8	0,2	7,1	41	0,11	10	0,1	0,3	0,18	16	53	21	0,7	14,5	0,006	0,003	0,1
Завтрак	804	1 блюдо	Плов с мясом овощным	250		27,75	11,25	39	320,24	0,05	0	24	30	0	0	42,25	51,42	18,45	0,8	0	0	0,01
	187	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4	73,6	0,002	0,002	0,012
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,42	0,14	8,84	45,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	85,4	19,5	0,94	37,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	34	8,2	0,46	73,6	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,45	22,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,50	6,5		0,5	0	0	0
	187	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	680		56,61	12,01	94,58	863,30	0,23	0,034	28,18	30,3	0	49,9	200,65	120,12	20,85	181,4	0,003	0,064	0,012
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,75													

110

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ СОШ №24
(наименование образовательного учреждения)

_____ /Е.А. Соколова/
подпись расшифровка подписи

Приказ № 62/2 от 29 июля 2024 г.

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24» на 2024-2025 учебный год
Сезон: ноябрь-февраль (зимний)

Разработано:
Ответственный за организацию питания обучающихся
Безикова Ю.М. _____
Зам. директора по АХЧ

Пояснительная записка к примерному к примерному 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24»
Сезон: ноябрь – февраль (зимний)

Представленное меню разработано для организации питания в МБОУ СОШ № 24 для обучающихся 5-11 классов на основании примерного 20-дневного меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов разработанное специалистами в области организации питания из г.Новокузнецка, г, Междуреченска, Кемеровского муниципального района и г. Кемерово (МАУ «Школьное питание») и принято в работу. Меню разработано с учетом оптимальной количественной и качественной структуры питания гарантированной безопасности, физиологической и кулинарной обработки продуктов и блюд, физиологически обоснованного режима питания, сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным категориям для обучающихся от 11 лет и старше.

Примерное меню разработано в соответствии с требованиями Сан- ПиН 2.3/2.4.3590-20 и рекомендациями МР 2.4.0179-20 по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, исключая повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2 дня и отсутствием запрещенных продуктов.

Завтраки разработаны для обучающихся 5-11-х классов первой смены, которые будут питаться со 2 по 4 перемену (9:30-12:00).

Все поступающее продовольственное сырье (мясо, рыба, птица, овощи) соответствует требования качества и безопасности по всем показателям. Из полученного сырья вырабатываются готовые блюда из мяса, птицы, рыбы. Путем дефростации и нарезки согласно технологическому процессу. Овощи перебираются, моются, механически очищаются и нарезаются согласно технологическому процессу.

В МБОУ СОШ № 24 приготовление блюд в соответствии с меню производится в пароконвектомате с соблюдением принципов щадящего питания, т.е. готовятся на пару, тушатся или запекаются и на классическом тепловом оборудовании (жарочных шкафах, электросковородах), но с соблюдением принципов щадящего питания. Такие способы приготовления позволяют использовать малое количества жиров, для того чтобы сохранить в блюдах витамины и минералы.

В пищеблоке МБОУ СОШ № 24 имеется производственное, складское, административно-бытовое помещение с соблюдением поточности технологического процесса и требований СанПин 2.3/2.4.3590-20.

В пищеблоке МБОУ СОШ № 24 все цеха выделены отдельными помещениями:
-горячий цех
-овощной цех
-мясо-рыбный цех
-склад сыпучих продуктов
-холодильные и морозильные камеры для хранения сырья
-линия раздачи
- моечные столовой м кухонной посуды,
-шкаф для уборочного инвентаря
-гардероб для персонала
-душевая и санузел для персонала

Все производственные цеха оснащены технологическим оборудованием согласно классификации:
-механическое;
-тепловое;
-холодильное;
-весовое.

Горячий цех оснащен:
- производственными столами для готовой и сырой продукции;
-плита электрическая;
-пароконвектомат;
-универсальная кухонная машина для измельчения готовой продукции с разными насадками;
-электрические весы;
-моечные ванны;
-раковина для мытья рук;
- облучатель - рециркулятор
-стеллажи;
-холодильное оборудование для хранения суточных проб и суточного запаса.

Мясо - рыбный цех оснащен:
- производственные столы;
- электрические весы;
- холодильник;
- мясорубка;
-емкости для обработки яиц.

Склад сыпучих продуктов:
-стеллажи;
-подтоварники;
-гигрометр.

Линия раздачи:
- нейтральный стол;
- прилавок для приборов и подносов

Моечная столовой посуды:
- производственный стол с моечной ванной для грязной посуды к посудомоечной машине
- посудомоечная машина;
- стол для чистой посуды;
моечная ванная трехсекционная для тарелок
- моечная ванная двухсекционная для стаканов и приборов
- стеллажи для столовой посуды
- раковина для мытья рук;

Моечная кухонной посуды:
- двухсекционная ванная;
- стеллаж, раковина для мытья рук.

Гардероб, душевая, санузел для персонала:
- шкафы для верхней и санитарной одежды, душевой поддон;
- емкость для грязной санитарной одежды, унитаз, раковина для мытья рук.

Производство готовых блюд осуществляется согласно технико - технологическим картам разработанных в соответствии со Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2017г), в которых отражена рецептура и технология блюд обеспечивающая безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

Технико —технологические карты представлены согласно списка в количестве 33 шт (Приложение 1).

Обработка сырья на пищеблоках проводится согласно инструкциям, которые размещаются на рабочих местах в каждом производственном цехе согласно технологическому процессу.

Для реализации принципов здорового питания в меню включены сезонные фрукты (яблоки, мандарины) и компоты из свежих ягод широкого ассортимента (клубника, вишня, смородина). Фрукты выдаются поштучно.

Пищеблоки оснащены достаточным количеством кухонного инвентаря и посуды (кастрюли и баки с крышками для приготовления 1-2-3-х блюд и соусов, противни и гастроемкости с крышками, для раздачи готовых блюд разливательные ложки и соусники с мерными метками, половники с мерными метками).

Директор МБОУ СОШ №24 Е.А.Соколова

Приложение1

Список технико-технологических карт

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр
		Гастрономические товары	
1	Этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
2	134	Капуста квашеная	60
3	172	Горошек консервированный	60
4	133	Кукуруза консервированная	60
5	24	Фрукты в ассортименте	150
		Блюда из круп и бобовых изделий	
		Каши молочные	
6	206	Каша манная молочная с маслом	250
7	61	Каша кукурузная молочная с маслом	250
8	56	Каша рисовая молочная с маслом	250
9	59	Каша овсяная молочная с маслом	250
		Блюда из рыбы	
10	этик	Котлета рыбная п/ф	90
		Блюда из сельскохозяйственной птицы	
11	122	Плов из булгура с курицей	280
12	81	Курица порционная запеченная	90
		Блюда из мяса	
13	90	Котлета мясная домашняя	90
14	249	Пельмени отварные с маслом	210
15	86	Жаркое с мясом	280
16	504	Плов с мясом	250
		Блюда картофеля из овощей	
17	50	Пюре картофельное с маслом	180
		Блюда из круп	
18	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
		Блюда из макаронных изделий	
19	64	Макаронные изделия отварные с маслом	180
		Горячие и холодные напитки	
20	114	Чай с сахаром	200
21	113	Чай с сахаром и лимоном	200
22	98	Компот из сухофруктов	200
23	219	Компот фруктово-ягодный	200
24	этик	Сок с трубочкой в индивидуальной упаковке	200
25	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200
26	95	Кисель витаминизированный	200
27	161	Кофейный напиток с молоком	200
28	115	Какао с молоком	200
		Хлеб и мучные изделия	

29	119	Хлеб пшеничный	30
30	120	Хлеб ржаной	20
31	162	Пряник промышленного производства	60
32	этик	Булочка сдобная промышленного производства	80
33	этик	Оладьи с джемом	90
		Итого:	**33**

МБОУ СОШ № 24

День 1

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	58	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	258		7,94	9	39,75	270,90	0,07	0,28	1,1	51,6	0,16	231,66	210,63	39,86	0,51	287,25	0,017	0,007	0,051
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,86	4,06	0,8	6,86	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,28	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,6	0,002	0,002	0,012
	этап	закуска	Блинчики со сгущенным молоком	100		4,44	6,31	41,44	248,45	0,09	0,05	1,5	20	0,08	11,96	56,3	21,79	1,28	106,58	0,0001	0,0001	0
	152	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	212,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	608		18,88	16,34	114,36	895,57	0,22	0,364	2,76	71,6	0,08	271,5	322,09	83,83	2,23	423,41	0,0191	0,0091	0,051
			Доля суточной потребности в энергии, %						32,93													

МБОУ СОШ № 24 День 2

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	ные вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		5,22	4,68	24,48	161,1	0,22	0,09	0	23,4	0,09	9,3	131,85	88,25	2,85	164,85	0,002	0,002	0,011
	61	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,35	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	267,3	0,005	0	0,15
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	1	закуска	Сыр порциями	15		3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,05	0,1	40	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	152	3 блюдо	Консервирование шаровые промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,08	0	0	6,5	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	550		37,15	26,59	81,8	863,30	5,47	0,454	4,5	95,48	1,19	200	520,46	151,2	1,3	547,25	0,01	0,006	0,173
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,74													

МБОУ СОШ № 24 День 3

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	закуска	Овощной салат промышленного производства	60		1,86	0,12	4,26	24,6	0,006	0,04	8	0,18	0	9,6	21,6	12,3	0,42	186	0	0,0003	0
	этик	2 блюдо	Бифштекс рубленый п/ф	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	26,7	0,18	60,2	130,6	27,52	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,78	3,93	41,29	227,48	0,08	0,07	0	10	0,06	13,22	50,78	9,12	0,92	72,49	0,0009	0,00004	0,01
	98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	46	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	15,6	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,28	0,02	0,024	0,08	0	0	8,8	24	8,2	0,46	72,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	30,15	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,50	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	570		28,45	20,01	98,69	913,34	0,586	0,29	5,18	36,86	0,24	113,87	378,88	99,49	5,4	706,64	0,0135	0,00934	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,59													

ММБОУ СОШ № 24

День 4

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	304	1 блюдо	Плов с мясом овощным	250		27,75	11,25	39	254,5	0,05	0	24	30	0	0	40,25	61,40	18,45	0,8	0	0	0,01
	113	хол. Напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,6	0	0	2,5	0	0	15,64	8,8	4,72	0,6	15,34	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,85	32,35	288,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	77,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	75,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	680		34,6	25,13	102,52	820,02	0,16	0,054	26,58	30	0	39,94	132,17	90,74	20,16	117,74	0,002	0,002	0,022
			Доля суточной потребности в энергии, %						32,82													

МБОУ СОШ № 24

День 5

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	376/1	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	249	завтрак	Пельмени отварные с маслом	250		16,98	24,012	31,122	416,03	0,168	0,165	0,29	21	0,038	26,43	120,85	16,88	1,8	197,15	0,003	0	0
	181	3 блюдо	Кофейный напиток с молоком	200		2,93	2,32	9,92	71	0,02	0,79	0,013	0,08	0,06	226,5	197,22	40,38	0,08	308,4	0,016	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,06	0,03	0,01	13	0	0	71,1	55,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35		1,42	0,07	9,3	46,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0035	0,0025	0,02
	162	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,50	8,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	552		25,13	31,632	64,052	873,83	0,249	0,04	13,503	21,08	0	267,69	421,66	90,71	4,09	119,77	0,0035	0,0045	0,02
			Доля суточной потребности в энергии, %						34,50													

МБОУ СОШ № 24 День 6

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	атик	закуска	Сыр российский в индивидуальной упаковке	17		1,7	4,42	0,85	49,88	0	0	0,1	0	0	26,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	208		9,03	9,28	44,11	295,4	0,1	0,28	1,1	103,2	0,18	237,62	210,32	37,39	1,23	313,26	0,017	0,01	0,051
	114	гор. напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,06	4,08	0,8	0,08	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	46,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	19	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,48	73,6	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Канцтоварное изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,03	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	162	3 блюдо	Канцтоварное изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,03	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	575		16,82	26,91	104,80	912,44	0,18	0,37	1,36	103,2	0,18	300,74	336,19	72,9	3,15	406,54	0,0196	0,012	0,063
			Доля суточной потребности в энергии, %						33,58													

МБОУ СОШ № 24 День 7

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещес				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K
Завтрак	81	2 блюдо	Курица запеченная	100		24,9	17	0,6	255,3	0,06	0,16	1,38	32	0	30,6	189,69	23,5	1,34	267,3
	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	86,25	2,95	164,88
	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417
	95	гор. Напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,95	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5
			Итого за прием пищи:	680		37,34	22,11	82,93	894,56	5,44	0,414	23,96	134,6	1,05	82	427,44	152,95	8,89	950,58
			Доля суточной потребности в энергии, %						22,89										

МБОУ СОШ № 24 День 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	ные вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
	этик	2 блюдо	Бифштекс рубленый	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	26,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,79	296,2	0,006	0,003
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,75	3,93	41,25	227,48	0,06	0,03	0	10	0,06	13,22	50,75	9,12	0,97	72,49	0,0009	0,00004
	88	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45		3,19	0,31	19,89	106	0,06	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	35		1,42	0,27	8,3	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,67	0,0025	0,0025
	162	3 блюдо	Кондитерские изделия промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,57	6,5		0,5	0	0
			Итого за прием пищи	850		28,87	20,11	107,38	957,80	0,61	0,27	0,2	36,7	0,24	115,22	407,56	105,49	5,79	546,26	0,0154	0,01154
			Доля суточной потребности в энергии, %						36,21												

МБОУ СОШ № 24 День 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
Завтрак	86		Супы (лапша)	250		18,13	17,05	3,69	240,96	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	23,16	2,61	217	0,007
Завтрак	53	гарнир	Рис отварной с мясом	150		3,34	4,91	33,93	191,49	0,03	0,02	0	20	0,09	6,29	67,34	31,43	0,48	43,27	0,0006
	181	гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200		6,25	4,75	19,59	130,79	0,06	0,25	1,05	30	0,1	221,97	194,43	25,58	0,2	254,68	0
	121	Батон пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	26,6	9,9	0,45	27,6	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,004	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002
	192	3 блюда	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,75	319,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,50	6,5		0,5	0
			Итого за прием пищи:	696		31,02	37,74	79,38	994,66	0,21	0,434	2,23	50	0,19	259,59	487,09	98,69	4,18	716,66	0,00963
			Доля суточной потребности в энергии, %						32,89											

МБОУ СОШ № 24 *День 10*

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	279	2 блюдо	Рыба тресовая фигурная с сыром в панировке	100		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	160	0,16	29	116,5	16,86	0,54	92,2	0,001	0,001	0,57
Завтрак	50	2 блюдо	Картофельное пюре с маслом	150		3,96	6,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	28,52	0,18	43,35	102,6	33,15	1,38	341,08	0,0009	0,002	0,005
	376/пр	хлеб Натурал	Сок фруктовый	200		0,25	4,75	19,58	130,79	0,06	0,25	1,08	30	0,1	221,87	184,43	20,08	0,2	204,68	0	0	3
	131	Батон нарезной	Батон нарезной	40		2,12	0,81	14,72	75,68	0,04	0,01	0	0	0	7,5	34,6	9,9	0,45	27,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,78	0,02	0,024	0,08	0	0	6,6	24	8,2	0,48	73,5	0,002	0,002	0,012
	462	2 блюдо	Конфеты шоколадные глазированные производства	30		3,55	12,85	32,35	219,3	0,04	0,02	0	0	0	70	34,52	8,2		0,3	0	0	3
			Итого за прием пищи	530		27,21	16,34	73,68	773,53	0,3	0,524	23,61	235,52	0,44	358,63	432,13	99,59	3,01	1299,7	0,0039	0,005	6,587
			Доля суточной потребности в энергии, %						38,45													

МБОУ СОШ № 24

День 11

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	209	Горячее блюдо	Каша манная молочная с маслом	258		8,25	9	30,25	236,5	0,075	0,21	0	160	0,14	30,5	49,97	10,2	0,6	380,63	0,0125	0,00155	0,11
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,6	0	0	0,08	0	0	13,56	7,86	4,06	0,8	0,68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0,01	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	77,6	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	36,26	0,09	0,004	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,000	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,85	32,35	298,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	568		11,75	10,03	63,42	801,22	0,135	0,244	0,16	160	0,14	58,36	106,13	32,38	2,31	482,41	0,0145	0,00155	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						32,13													

МБОУ СОШ № 24 День 12

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	123	закуска	Кукуруза консервированная	60		1,32	0,24	5,82	40,8	0,016	0,04	2,88	0,012	0	3	30	6	0,24	198	0	0,0003	0
Завтрак	ттк	2 блюдо	Бифштекс свиной п/ф	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	80,2	130,6	27,62	1,76	299,2	0,009	0,003	0,1
	84	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		5,76	3,93	41,29	227,46	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	92,76	8,12	0,92	72,45	0,0009	0,00004	0,01
	104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (гарнизированный)	200		0	0	14,16	55,48	0,08	0,1	2,04	0,09	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,09	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,48	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,25	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	560		28,26	30,2	94,67	896,03	0,646	0,374	5	38,792	1,2	94,32	380,76	64,44	4,24	669,09	0,01167	0,00734	0,122
			Доля суточной потребности в энергии, %						19,08													

МБОУ СОШ № 24

День 13

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	172	супы	Плов из бройлера с курагой	250		16,97	24,81	31,13	416,03	0,17	0,1	0,2	30	0,22	26,43	126,99	19,87	1,62	197,14	0,0023	0,0073	0,02
	182	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,65	32,35	254,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	114	напит. горячие	Какао с молоком	200		3,32	2,87	8,31	74,2	0,033	0	0,53	0,013	0	113,27	93,91	20,19	0,49	0,68	0	0	0
	171	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		1,44	0,13	8,81	39,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	5,9	0,45	18,4	0	0	0
	170	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,54	0,22	7,44	35,28	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	5,2	0,48	73,5	0,002	0,003	0,012
	182	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,65	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	870		26,22	40,36	90,08	931,43	0,302	0,151	0,83	30,013	0,22	184	297,58	61,69	3,02	290,22	0,0043	0,0093	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						36,67													

МБОУ СОШ № 24 День 14

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		Вт	В2	С	А, рет. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	124	2 блюдо	Капуста квашеная	60		0,7	0,3	1,7	27,1	0	0,18	20	0	0	31	24	17	0	0	0,005	0	0,15
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,38	5,36	25,52	197,72	0,15	0,14	21,75	25,52	0,15	43,63	102,6	33,35	1,36	641,88	0,006	0,002	0,05
	304	2 блюдо	Котлета мясная домашняя	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	35,7	0,18	80,2	130,5	27,60	1,75	396,3	0,008	0,009	0,1
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,20	0,02	0,004	0,08	0	0	6,4	24	9,2	0,48	73,6	0,002	0,002	0,010
	88	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,05	38,1	28,25	1,26	41,82	0,003	0,002	0
	182	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	30		0,35	12,85	22,35	219,0	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблочный)	200		0,8	0,3	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
			Итого за прием пищи:	880		24,83	33,69	94,72	790,88	0,62	0,504	41,96	34,82	0,36	173,73	395,6	105,67	4,44	1241,3	0,025	0,006	0,312
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,96													

МБОУ СОШ № 24 день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	249	завтрак	Пельмени отварные с маслом	200		16.98	24.612	31.122	416.03	0.166	0.105	0.79	21	0.036	36.42	130.86	16.98	1.6	197.16	0.023	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2.13	0.21	13.26	72.06	0.03	0.01	0	0	0	11.1	65.4	10.5	0.84	27.0	0.001	0.002	0
	139	Напиток напитков	Чай с лимоном	200		0	0	17.66	69.66	0	0	0	0	0	0.08	0.03	0.03	0	0.09	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.14	0.22	7.44	35.26	0.02	0.004	0.04	0	0	6.8	24	8.2	0.46	73.6	0.002	0.002	0.012
	142	3 блюдо	Компотная смесь промышленного производства	60		3.35	12.85	32.35	219.5	0.04	0.02	0	0	0	12	34.52	6.5		0.5	0	0	0
	142	3 блюдо	Компотная смесь промышленного производства	50		3.35	12.85	32.35	219.5	0.04	0.02	0	0	0	10	34.52	6.5		0.5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	660		20.22	25.042	69.702	1032.35	0.216	0.139	0.37	21	0.036	44.38	210.29	44.58	2.9	298.84	0.026	0.004	0.012
			Доля суточной потребности в энергии, %						37,88													

МБОУ СОШ № 24 День 16

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этот	Закуски	Сельдь с луком	60		4,01	14,35	26,72	252,91	0,03	0,08	0,39	50	0,22	58,01	65,14	10,04	0,44	87,11	0,0039	0,0025	0,02
	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	200		6,8	14,96	33,04	307,79	0,28	0,19	0	10,48	0,08	80,11	222,18	72,93	2,5	227	0,014	0,001	0
	114	напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,06	0,6	0,68	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,4	0,14	8,8	48,00	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,08	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	34	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	182	3 блюда	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	218,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,02	8,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	589		16,99	28,67	87,5	909,26	0,39	0,3	0,55	60,48	0,31	145,88	382,98	108,23	4,78	406,99	0,0205	0,0085	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						33,43													

МБОУ СОШ № 24 *День 17*

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	86	2 блюдо	Жаркое с мясом	250		15,67	24,4	24,59	382,66	0,17	0,1	0,5	30	0,33	26,43	120,66	16,87	1,62	197,14	0,00227	0,0072	0,02
	95	гор. Напиток	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60		2,13	0,21	15,36	144,06	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40		1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,024	0,06	0	0	6,8	24	8,7	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	167	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	17,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,02	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	650		19,22	24,88	67,35	872,67	0,32	0,234	3,38	109,2	1,29	44,33	210,26	44,57	2,92	298,54	0,00527	0,0112	0,032
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,02													

МБОУ СОШ № 24 День 18

Прием пищи	рецептур	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральны			
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	этик	2 блюдо	Рыбки треховые фигурные с сыром в панировке	90		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,5	18,86	0,54
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,22	50,76	9,12	0,92
	113	гор напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		1,44	0,13	9,83	52,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	23,6	8,9	0,45
	этик	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	20		1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,14	0,22	7,44	35,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5	
			Итого за прием пищи:	**550**		25,04	11,9	75,51	**733,16**	0,17	0,161	5,44	190	0,22	97,32	242,85	54,54	3,27

МБОУ СОШ № 24 День 19

Прием пищи	рецептура	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	89		Гутен (манная)	250		18,13	17,05	3,69	240,98	0,06	0,13	1,06	0	0	17,03	176,72	25,18	2,61	317	0,007	0,0004	0,06
Завтрак	54	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	180		5,22	4,68	24,48	161,1	5,22	0,09	0	23,4	0,09	9,5	131,85	88,25	2,95	184,88	0,002	0,002	0,011
	96	3 блюдо	Компот фруктово-ягодный	200		0,23	0,11	12,85	54,10	0,05	0,01	0,01	7,2	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,55	0,002	0,000	0
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	80		3,35	12,65	32,35	268,0	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	90		3,35	12,65	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	680		25,85	22,27	61,82	1072,47	5,36	0,264	1,15	30,6	0,09	61,08	496,07	158,38	8,12	625,13	0,014	0,0094	0,083
			Доля суточной потребности в энергии, %						17,02													

МБОУ СОШ № 24 День 20

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюда	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	172	2 блюдо	Зеленый горошек консервированный	60		24,5	0,2	7,1	41	0,11	10	0,1	0,1	0,18	16	53	21	0,7	14,5	0,005	0,003	0,1
Завтрак	504	1 блюдо	Плов с мясом кешлоны	250		27,75	71,25	38	330,34	0,05	0	24	30	0	0	40,25	61,42	16,45	0,8	0	0	0,01
	107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,03		4	0		16	19	10	0,4	73,5	0,002	0,002	0,012
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,42	0,14	8,54	48,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	36,36	0,02	0,024	0,08	0	0	8,8	28	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	162	2 блюдо	Кошачьи уши с мясом промышленного производства	50		3,35	12,85	32,35	270,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5		0,5	0	0	0
			Итого за прием пищи:	850		56,01	12,01	84,85	769,60	0,23	0,034	28,18	30,3	0	49,9	200,65	126,12	30,85	191,4	0,003	0,004	0,012
			Доля суточной потребности в энергии, %						28,29													