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

_____ /Е.А. Соколова/
подпись расшифровка подписи

Приказ № 72 от 24 августа 2023 г.
.

Примерное 20-дневное меню для обучающихся 5-11 классов «Бюджетное» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24» на 2023-2024 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» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24» на 2023-2024 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 34 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	172	Горошек консервированный	60
3	133	Кукуруза консервированная	60
4	24	Фрукты в ассортименте	150
		Супы	
		Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями	
5	35	Суп куриный с вермишелью	250
6	36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250
7	34	Суп гороховый с мясом	250
		Блюда из круп и бобовых изделий	
		Каши молочные	
8	206	Каша манная молочная с маслом	250
9	61	Каша кукурузная молочная с маслом	250
10	56	Каша рисовая молочная с маслом	250
11	59	Каша овсяная молочная с маслом	250
		Блюда из рыбы	
12	этик	Котлета рыбная п/ф	90
		Блюда из сельскохозяйственной птицы	
13	79	Плов с курицей	280
14	81	Курица порционная запеченная	90
		Блюда из мяса	
15	90	Котлета мясная домашняя	90
16	249	Пельмени отварные с маслом	210
17	86	Жаркое с мясом	280
		Блюда картофеля из овощей	
18	50	Пюре картофельное с маслом	180
		Блюда из круп	
19	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
		Блюда из макаронных изделий	
20	64	Макаронные изделия отварные с маслом	180
		Горячие и холодные напитки	
21	114	Чай с сахаром	200
22	113	Чай с сахаром и лимоном	200
23	98	Компот из сухофруктов	200
24	219	Компот фруктово-ягодный	200
25	этик	Сок с трубочкой в индивидуальной упаковке	200
26	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200
27	95	Кисель витаминизированный	200

28	161	Кофейный напиток с молоком	200
29	115	Какао с молоком	200
		Хлеб и мучные изделия	
30	119	Хлеб пшеничный	30
31	120	Хлеб ржаной	20
32	162	Пряник промышленного производства	60
33	этик	Булочка сдобная промышленного производства	80
34	этик	Оладьи с джемом	90
		Итого:	**34**

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, рэт. 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	0,28	1,1	51,6	0,18	231,68	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	7,66	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	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	этик	закуска	Блинчики со сгущеным молоком	100		4,44	6,31	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**	**16,34**	**114,36**	**676,07**	**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, %						**24,86**													

МБОУ СОШ № 24 День 2

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	цевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. 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	2,95	164,88	0,002	0,002	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
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	этик	закуска	Сыр сливочный в мндивидуальной 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
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничныйй	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	45,32	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:	**552**		**35,57**	**26,58**	**59,49**	**628,50**	**5,33**	**0,284**	**1,64**	**55,4**	**0,09**	**96,72**	**436,79**	**147,27**	**1,3**	**534,26**	**0,01**	**0,006**	**0,173**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**23,11**													

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, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	135	закуска	Икра овощная	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 п/ф	90		16,9	15,6	9,9	247,5	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,8	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
	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	48	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	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	**570**		**25,66**	**25,44**	**84,22**	**674,08**	**0,666**	**0,4**	**27,96**	**54,8**	**0,36**	**144,28**	**430,7**	**123,72**	**5,84**	**1469,8**	**0,0216**	**0,0113**	**0,162**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**25,60**													

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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	36	супы	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250		6	9,5	11,25	154,5	0,05	0	24	0	0	40,25	61,42	18,45	0,8	0,05	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	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	60		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
	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	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	**560**		**12,85**	**23,38**	**76,77**	**531,52**	**0,15**	**0,054**	**26,68**	**0**	**0**	**80,19**	**153,34**	**47,77**	**2,51**	**116,99**	**0,002**	**0,002**	**0,022**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**19,54**													

МБОУ СОШ № 24

День 5

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. эка	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	2 блюда	Биточек мясной п/ф	90		19,16	16,64	8,74	261,98	0,08	0,14	0,9	10	0,03	27,64	172,63	22,13	1,91	260,82	0,0062	0,00101	0,09
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	0	0	0
	160	3 блюда	Чый с шиповником	200		0,8	0,2	23,2	94,4	0,02		4	0		16	18	10	0,4				
	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	45,32	0,02	0,03	0,1	0	0	8,5	30	10,25	0,57	91,87	0,0025	0,0025	0,02
			Итого за прием пищи:	**525**		31,25	22,18	102,74	742,08	0,24	0,04	5	46	0	78,9	356,03	88,91	5,21	119,77	0,0035	0,0045	0,02
			Доля суточной потребности в энергии, %						**24,50**													

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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упако	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
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	258		9,03	9,28	44,11	295,4	0,1	0,28	1,1	103,2	0,18	237,62	210,32	37,38	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	7,56	4,08	0,8	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	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	35,26	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	60		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:	575		**16,82**	**26,91**	**104,55**	**693,94**	**0,18**	**0,33**	**1,35**	**103,2**	**0,18**	**300,74**	**338,29**	**72,9**	**3,15**	**406,54**	**0,0196**	**0,013**	**0,063**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**25,51**													

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, рэт. 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	2,95	164,88
	24	закуска	Фрукты в асортименте (яблоко)	150		0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68
	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	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5
			Итого за прием пищи:	680		34,19	22,11	73,73	638,46	5,34	0,314	21,04	55,4	0,09	95,56	435,1	157,03	9,69	951,26
			Доля суточной потребности в энергии, %						23,47										

МБОУ СОШ № 24 День 8

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	евые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se
	этик	2 блюдо	Котлета рыбная п/ф	100		13,8	3,2	5,1	103,9	0,03	0,1	2,66	180	0,16	29	116,05	18,86	0,54	92,2	0,001	0,001
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002
	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	25		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	0,0025	0,0025
			Итого за прием пищи:	550		22,77	13,14	88,11	574,94	0,31	0,31	24,54	205,92	0,34	114,43	444,85	120,96	4,99	1109,5	0,0165	0,0115
			Доля суточной потребности в энергии, %						21,14												

МБОУ СОШ № 24

День 9

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, м					
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I
Завтрак	30	1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	250		7,5	7,85	8,9	137,17	0,17	0,1	0,3	30	0,33	26,43	120.86	16,87	1,62	197,14	0,00227
Завтрак	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	60		3,35	12,85	32,35	219,5	0,04	0,02	0	0	0	10	34,52	6,5	-	0,5	0
	161	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	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002
			Итого за прием пищи:	560		20,4	26,48	83,01	599,38	0,33	0,404	1,47	60	0,43	272,7	368,41	67,05	2,73	553,42	0,00427
			Доля суточной потребности в энергии, %						22,04											

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, рэт. 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	30,5	49,87	10,2	0,6	380,63	0,0125	0,00355	0,11
	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	15,34	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	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	этж.	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
			Итого за прием пищи:	**525**		**13,45**	**14,45**	**64,27**	**444**	**0,135**	**0,244**	**2,78**	**160**	**0,14**	**85,6**	**125,46**	**36,76**	**2,41**	**497,07**	**0,0145**	**0,00555**	**0,122**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**16,32**													

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, рэт. 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	этик	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	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	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:	**580**		**25,65**	**25,63**	**77,24**	**649,08**	**0,636**	**0,384**	**24,92**	**54,632**	**0,36**	**138,29**	**360,26**	**92,75**	**5,48**	**1437,96**	**0,02**	**0,0093**	**0,162**
			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, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	34	супы	Суп гороховый с мясом	250		6	9,5	11,25	154,5	0,05	0	24	0	0	40,25	61,42	18,45	0,8	0,05	0	0	0,01
	162	3 блюдо	Кондитерское изделие промышленного производства	60		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
	114	гор. Напиток	Какао с молоком	200		3,32	2,57	9,31	74,2	0,032	0	0,55	0,013	0	113,27	93,61	20,18	0,49	0,68	0	0	0
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	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	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
			Итого за прием пищи:	550		15,25	25,27	70,18	534,90	0,182	0,051	24,63	0,013	0	177,82	238,15	63,23	2,2	93,13	0,002	0,002	0,022
			Доля суточной потребности в энергии, %						19,67													

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		B1	B2	C	A, рэт. эке	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	81	2 блюда	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
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48.24	268.38	0.09	0.2	0	36	0.13	15.66	70	27,03	1,49	1,26	0	0	0
	98	3 блюда	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	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
	3тик	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
			Итого за прием пищи:	530		36,31	22,29	96,54	741,94	0,25	0,414	1,46	68	0,13	80,81	447,19	107,48	5,39	411,83	0,01	0,007	0,162
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,28													

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, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	79	2 блюдо	Плов с курицей	280		29,68	17,36	44,52	404,25	0,125	0,12	3,47	21,67	0	40,65	259,1	61,97	2,7	226,67	0,004	0,001	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
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0
	120	хлеб ржаной	Ххлеб ржаной	20		1,14	0,22	7,44	35,26	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:	530		33,15	17,79	76,22	557,31	0,175	0,154	3,63	21,67	0	72,11	356,16	93,75	4,8	328,75	0,007	0,005	0,112
			Доля суточной потребности в энергии, %						20,49													

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, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этик	Закуска	Оладьи с джемом	90		4.01	14.35	26.72	252.91	0.03	0.08	0.39	50	0.22	59.01	65.14	10.04	0.44	87.11	0.0039	0.0025	0.02
	59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	258		9.8	14.96	33.54	307.79	0.28	0.19	0	10.48	0.09	60.11	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	0	0	13.56	7.66	4.08	0.8	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	0.56	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	0.46	73.5	0.002	0.002	0.012
			Итого за прием пищи:	588		16.55	29.67	87,5	689.76	0.35	0.3	0.55	60.48	0.31	146.88	362.58	108.25	4.76	406.89	0.0205	0.0085	0.032
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,36													

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, рэт, экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	86	2 блюдо	Жаркое с мясом	210		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
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	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	45,32	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:	**465**		**19,42**	**24,88**	**58,15**	**544,77**	**0,22**	**0,134**	**0,46**	**30**	**0,33**	**57,89**	**217,92**	**48,65**	**3,72**	**299,22**	**0,00527**	**0,0112**	**0,032**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**24,02**													

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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	35	супы	Суп куринный с вермишелью	250		6	9,5	11,25	154,5	0,3	0,02	1,45	0	0	57	1	8,15	2,7
	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	
	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	20		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	17		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	20		1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46
			Итого за прием пищи:	**557**		13,83	27,12	72,72	**556,28**	0,4	0,071	4,23	0	0	122,1	111,11	41,21	4,51

МБОУ СОШ № 24 День 19

Прием пищи	рецептур	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
						Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	146	2 блюдо	Котлета рыбная п/ф	90		21,4	3,8	3,5	134,3	0,09	0,1	1,49	19	0,18	39,07	180,91	51,21	0,89	381,81	0,12	0,013	0,56
	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	180		3,96	9,36	26,82	207,72	0,16	0,14	21,78	25,92	0,18	43,63	102,6	33,35	1,36	841,68	0,009	0,002	0,05
	96	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	27,9	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:	**520**		**28,86**	**13,7**	**63,97**	**504,43**	**0,35**	**0,284**	**23,36**	**52,12**	**0,36**	**117,25**	**471,01**	**141,51**	**4,81**	**1366,7**	**0,134**	**0,022**	**0,622**
			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, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	81	2 блюдо	Курица порционная	90		24,9	17	0,6	255,3	0,41	0,17	0,1	28,7	0,18	60,2	130,6	27,62	1,78	298,2	0,008	0,003	0,1
	64	гарнир	Макароны отварные с маслом	180		7,74	4,86	48,24	268,38	0,09	0,2	0	36	0,13	15,66	70	27,03	1,49	1,28	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	73,5	0,002	0,002	0,012
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,42	0,14	8,84	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	36,26	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:	**510**		**36**	**22,42**	**88,32**	**702,34**	**0,57**	**0,034**	**4,18**	**64,7**	**0**	**109,76**	**308**	**92,35**	**4,97**	**101,4**	**0,003**	**0,004**	**0,012**
			Доля суточной потребности в энергии, %						**25,82**													