СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №24

_____ Соколова Е.А
(Ф.И.О.)

«1» ноября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю. Панькова

«10» октября 2023 г.

Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 5-11-х классов
Возрастная группа: с 12 лет и старше
Сезон: зимний

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

_____ С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования Кузбасса
Октябрь 2023г.

Пояснительная записка к примерному двадцатидневному меню завтраков для обучающихся 1-4 классов ноябрь-февраль (зимний сезон)

Представленное меню завтраков разработано для обучающихся 1-4-х классов 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 7 до 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 1-4-х классов первой смены, которые будут питаться со 1 по 3 перемену (9:00-11:00).

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
-холодный цех
-склад сыпучих продуктов
-холодильные и морозильные камеры для хранения сырья
-линия раздачи
- моечные столовой и 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;
-моечные ванны;
-раковина для мытья рук;
-емкости для обработки яиц.

Холодный цех оснащен:

- производственные столы;
- холодильник;
-моечные ванны;
-раковина для мытья рук;

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 50 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	1	Сыр порциями	15
2	этик	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
3	290	Бутерброд с сыром	35
4	201	Масло сливочное шоколадное порциями	15
		Фрукты и овощи свежие	
5	24	Яблоко	150
6	137	Мандарин свежий	150
7	9	Икра свекольная	60
8	13	Маринад из моркови	60
9	135	Икра овощная	60
10	133	Кукуруза консервированная	60
11	этик	Фруктовый десерт	250
12	этик	Сок фруктовый	200
		Блюда из картофеля и овощей	
13	50	Пюре картофельное с маслом	150
		Блюда из круп	
		Каши рассыпчатые	
14	53	Рис отварной с маслом	150
15	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
		Каши молочные	
16	61	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5
17	59	Каша овсяная молочная с маслом	200/5
18	56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5
19	206	Каша манная молочная с маслом	200/5
		Блюда из яиц	
20	66	Омлет натуральный	150/5
21	67	Омлет с сыром	150
		Блюда из творога	
22	69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150
23	этик	Молочный десерт	200
		Блюда из рыбы и нерыбных объектов водного промысла	
24	146	Рыба запеченная с сыром (минтай)	90
25	75	Рыба тушеная с овощами	90
26		**Блюда из сельскохозяйственной птицы**	
27	81	Курица запеченная	90
28	151	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90
29	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90
		Блюда из мяса и мясных продуктов	
30	90	Котлета мясная «Домашняя»	90
31	91	Биточек мясной (говядина, курица)	90
32	89	Гуляш	90

33	88	Мясо тушеное	90
34	86	Жаркое с мясом	250
		Блюда из макаронных изделий	
35	64	Макаронные изделия отварные с маслом	150
		Горячие напитки	
36	113	Чай с сахаром и лимоном	200
37	114	Чай с сахаром	200
38	161	Кофейный напиток с молоком	200
38	160	Чай с шиповником	200
40	159	Чай с облепихой	200
41	116	Горячий шоколад	200
		Холодные напитки	
42	98	Компот из сухофруктов	200
43	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200
44	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200
45	95	Кисель витаминизированный	200
		Хлеб и мучные изделия	
46	119	Хлеб пшеничный	30
47	120	Хлеб ржаной	20
48	162	Кондитерское изделие (промышленного производства)	25
49	этик	Блинчики с ягодным соусом	80/10
50	этик	Оладьи с джемом	50/10
		Итого	**50**

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

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		348	закуска	Блинчики с карамельным соусом (2 шт) NEW	121		5,48	12,55	43,61	318,9	0,1	0,07	0,02	40	0,18	19,57	70,42	24,06	1,35	101,56	0,001	0	0,01
		55	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	205		6,32	7,15	31,68	215,02	0,06	0,22	0,88	30	0,15	184,17	167,37	31,68	0,41	228,17	0,014	0,005	0,04
		114	гор.напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,5	0,58	9,96	52,4	0,02	0,01	0	0	0	3,8	13	2,5	0,24	18,4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	546		13,3	20,29	92,52	616,05	0,18	0,3	0,9	70	0,33	207,8	250,82	58,37	2,02	348,42	0,015	0,005	0,05
				Доля суточной потребности в энергии, %						26,21													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		этик	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2,48	3,96	0,68	48,11													
		253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4,3	4,24	18,77	129,54	0,11	0,06	0	10	0,06	8,69	94,9	62,72	2,12	114,82	0,00106	0,00165	0,01
	п/к*	346	2 блюдо	Запеканка из плиты с цветной капустой NEW	90		13,63	13,22	7,67	206,95	0,07	0,12	8,53	30	0,09	77,29	140,01	19,58	1,26	202,36	0,004	0	0,07
	о/о*	81	2 блюдо	Курица запеченная	90		23,81	19,83	0,72	274,56	0,09	0,16	1,09	30	0,01	20,3	189,81	22,65	1,54	267,56	0,005	0	0
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черномородиновый)	200		0	0	14,16	55,48	0,09	0,1	2,04	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088	0,001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	497		23,25	21,82	59,18	525,68	0,32	0,31	11,47	40,08	1,11	95,78	277,91	94,5	4,38	382,78	0,00658	0,00405	2,98
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	497		33,43	26,43	52,21	694,29	0,34	0,35	4,03	40,08	1,03	38,79	327,71	97,57	4,56	447,98	0,00758	0,00405	2,91
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						22,37													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						25,29													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

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 (кабачковая)	60		1,2	5,4	5,12	73,2	0,01	0,03	4,2	90	0	24,6	22,2	9	0,42	189	0	0	0
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15,51	15,07	8,44	232,47	0,12	0,1	0,74	10	0,08	14,74	135,13	18,04	1,43	201,94	0,00344	0,00314	0,007
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3,26	7,81	21,57	170,22	0,13	0,11	11,16	50	0,15	39,84	90,51	30,49	1,13	680,36	0,00791	0,00086	0,04
	о/о*	86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	240		15,67	24,4	24,59	382,65	0,47	0,19	13,9	10	0,31	30,88	212,93	54,04	2,82	978,24	0,007	0,014	0
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0,37	0	14,85	59,48	0	0	6	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088	0,001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	540		**23,2**	**28,68**	**67,86**	**621,97**	**0,31**	**0,27**	**15,1**	**150**	**0,23**	**69,19**	**290,84**	**69,73**	**4**	**1137,1**	**0,01287**	**0,0062**	**2,947**
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	540		20,08	30,2	62,44	601,93	0,53	0,25	18,1	100	0,31	65,49	278,13	75,24	4,26	1233	0,00852	0,0152	2,9
	п/к*			*Доля суточной потребности в энергии, %*						26,47													
	о/о*			*Доля суточной потребности в энергии, %*						25,61													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
		150	горячее блюдо	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150		23,44	11,52	34,29	337,46	0,07	0,32	1,45	60	0,27	219,81	262,55	33	1,27	179,89	0,009	0,028	0,03
		113	гор напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,01	0	7,4	30,26	0	0	0,8	0	0	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0,00002	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35		2,63	1,01	17,43	91,70	0,04	0,01	0	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42	32,2	0	0	0
				Итого за прием пищи:	535		26,71	13,13	73,82	529,92	0,16	0,36	17,25	60	0,27	252,48	302,79	51,6	5,04	636,14	0,012	0,02847	0,04
				Доля суточной потребности в энергии, %						22,55													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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, рэт. эк	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0,15
		80	2 блюдо	Филе птицы тушеное в томатном соусе	50		14,84	12,69	4,46	191,87	0,06	0,11	1,48	30	0	20,21	120,74	17,46	1,23	204,01	0,00331	0,00047	0,09
		65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6,76	3,93	41,29	227,48	0,08	0,03	0	10	0,06	13,54	50,83	9,14	0,93	72,5	0,00088	0,00004	0,01
		160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0,06	0	19,25	76,95	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,8
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088	0,001	0
				Итого за прием пищи:	580		25,3	17,22	90,38	**620,90**	0,25	0,2	87,48	50	0,06	82,56	240,74	51,13	3,63	506,41	0,00571	0,00271	3,15
				Доля суточной потребности в энергии, %						**26,42**													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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		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
		123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205		7,32	7,29	34,18	230,69	0,08	0,23	0,88	40	0,15	188,96	167,11	29,71	0,99	248,91	0,013	0,008	0,03
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
		этик.	3 блюдо	Фруктовый десерт	100		0	0	15	60													
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	40		3	1,16	19,92	104,8	0,04	0,01	0	0	0	7,6	26	5,2	0,48	36,8	0	0	0
				Итого за прием пищи:	560		13,8	12,88	76,37	478,82	0,13	0,29	0,98	80	0,29	328,82	268,14	40,19	1,64	299,2	0,013	0,008	0,03
				Доля суточной потребности в энергии, %						20,38													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

день 7

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные			
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		270	2 блюдо	Курица запеченная с соусом и зеленью	90		24,03	19,83	1,61	279,17	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67
		253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4,3	4,24	18,77	129,54	0,11	0,06	0	10	0,06	8,69	94,9	62,72	2,12
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (черноплодиново-арониевый)	200		0	0	20,2	81,4	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0,16	0	0	0,02
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78
				Итого за прием пищи:	630		31,77	25,07	73,16	647,21	0,39	0,39	19,79	130	1,03	66,26	347,61	113,38	8,11
				Доля суточной потребности в энергии, %						27,54									

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. день 8

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
Завтрак		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2,48	3,96	0,68	48,11											
		75	2 блюда	Рыба тушеная с овощами	90		12,63	1,66	4,39	81,67	0,08	0,08	1,22	150	0,16	36,57	159,98	45,23	0,82	336	0,106
		226	гарнир	Картофель запеченный с зеленью	150		3,23	5,11	25,3	159,79	0,15	0,1	13,63	20	0,06	19,67	88,08	34,68	1,41	806,84	0,007
		98	3 блюда	Компот из сухофруктов	200		0,37	0	14,85	59,48	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0,02	0,2	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0	0	0	7	22,75	4,9	0,38	32,55	0,001
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088
				Итого за прием пищи:	512		22,69	11,25	70,48	470,9	0,3	0,21	14,85	170	0,22	69,25	300,81	94,21	3,41	1222,6	0,11488
				Доля суточной потребности в энергии, %						20,04											

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

день 9

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		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	156
		66	горячее блюдо	Омлет натуральный	150		15,59	16,45	2,79	222,36	0,07	0,48	0,23	210	2,73	108,32	237,37	18,1	2,67	195,3
		2	закуска	Масло сливочное порциями	15		0,12	10,88	0,19	99,15	0	0,02	0	70	0,19	3,6	4,5	0	0,03	4,5
	п/к*	115	гор. Напиток	Какао с молоком	200		6,64	5,15	16,81	141,19	0,06	0,26	1,09	30	0,1	226,48	187,22	40,37	0,97	304,78
	о/о*	161	гор. Напиток	Кофейный напиток с молоком	200		6,28	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
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2,25	0,87	14,94	78,60	0,03	0,01	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6
	п/к*			Итого за прием пищи:	495		25,4	33,55	42,23	579,3	0,22	0,8	39,32	320	3,02	379,1	465,59	73,37	4,13	687,18
	о/о*			Итого за прием пищи:	495		25,04	33,15	45,01	568,9	0,22	0,79	39,32	320	3,02	374,59	442,8	58,58	3,36	637,08
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						24,65										
	о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						24,21										

МБОУ СОШ № 24 отб/корп. день 10

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		13	закуска	Маринад из моркови	60		1,12	4,27	6,02	68,62	0,03	0,04	3,29	450	0	14,45	29,75	18,42	0,54	161,77	0,003	0,001	0,02
	п/к*	239	2 блюдо	Бисточек мясной (говядина, курица)	90		17,25	14,98	7,87	235,78	0,07	0,12	0,81	10	0,02	24,88	155,37	19,91	1,72	234,74	0,00537	0,00091	0,08
	о/о*	89	2 блюдо	Гуляш (говядина)	90		15,56	15,75	2,84	219,6	0,05	0,12	1,15	0	0	17,05	153,25	21,7	2,43	206,55	0,52	0,28	0,05
		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	21,83	0,46	43,27	0,00083	0,00671	0,02
		107	3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200		1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0,0002	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3	58,75	0,03	0,01	0	0	0	5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,0008	0,0015	3,63
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00068	0,001	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	545		25,93	24,8	88,36	686,24	0,21	0,23	8,1	480	0,11	70,42	312,71	81,06	6,58	750,03	0,01108	0,01112	3,75
	о/о*			Итого за прием пищи:	545		25,24	25,57	83,33	670,06	0,19	0,23	5,44	470	0,09	62,59	320,59	82,85	7,29	811,84	0,52551	0,29021	3,72
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						29,20													
	о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						28,51													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

МБОУ СОШ № 24 отб/корп.

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
		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
Завтрак		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
		347	Горячее блюдо	Каша манная молочная с изюмным соусом и маслом	225		5,55	7,36	29,68	208,58	0,08	0,24	2,46	40	0,16	206,72	165,97	28,59	0,56	275,42	0,015	0,003	0,04
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7,27	28,73	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0,03	0,02	0,29	0	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	45		3,38	1,31	22,41	117,9	0,01	0	0	0	0	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	**635**		**13,01**	**13,7**	**74,06**	**480,31**	**0,15**	**0,32**	**17,56**	**80**	**0,3**	**371,53**	**286,75**	**53,22**	**4,57**	**747,31**	**0,018**	**0,00345**	**0,05**
				Доля суточной потребности в энергии, %						20,44													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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	А, рет. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		235	закуска	Икра овощная (баклажанная)	60		1,02	7,98	3,05	88,8	0,02	0,04	4,2	90	0	25,8	18,6	9	0,42	183	0,001	0,0002	0,08
	п/к*	336	2 блюдо	Биточек мясной под сырной шапкой	90		16,13	14,75	7,18	227,13	0,06	0,13	1,58	30	0,14	78,93	164,78	20,37	1,59	221,96	0,0047	0,0014	0,07
	о/о*	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		16,41	15,33	1,91	211,4	0,05	0,12	0,58	50	0	11,23	156,56	20,43	2,27	276,13	0,006	0	0
		52	гарнир	Картофель запеченный (гарн. пр-во слайс)	150		3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	20	0,08	17,15	89,9	35,09	1,39	825,67	0,00771	0,00051	0,05
		104	3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200		0	0	14,4	58,4	0,09	0,1	2,94	0,08	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088	0,001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	540		23,3	28,69	68,5	628,00	0,37	0,4	22,72	140,08	1,18	131,68	316,28	76,66	4,4	1296,2	0,01493	0,00431	3,1
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	540		23,58	29,27	63,23	612,27	0,36	0,39	21,72	160,08	1,04	63,98	308,06	76,72	5,08	1350,4	0,01623	0,00291	3,03
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						26,72													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						26,05													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

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. эк	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0,6	0,45	15,45	70,50	0,03	0,05	7,5	0	0	28,5	24	18	0	235	0,0015	0	0
		198	горячее блюдо	Запеканка из творога Зебра со сгущенным молоком	150		20,65	9,08	30,54	287,69	0,05	0,34	0,52	60	0,41	219,33	259,58	35,46	1,13	155,26	0,0087	0,0254	0,03
		115	горячий напиток	Горячий шоколад	200		3,25	2,56	11,81	83,43	0,01	0,14	0,52	10	0,05	122,5	163,78	67,64	2,96	121,18	0,00792	0,00176	0,02
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1,5	0,55	9,95	52,4	0,02	0,01	0	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
				Итого за прием пищи:	520		26,06	12,67	67,76	494,02	0,15	0,54	8,54	70	0,46	374,13	460,36	123,7	4,33	529,84	0,01812	0,02710	0,05
				Доля суточной потребности в энергии, %						21,02													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		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	73.2	0	0	0
		268	2 блюдо	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90		13.94	16.18	5.21	224.21	0.053	0.11	2.23	36	0	12.82	113.04	16.74	1.08	219.35	0.0054	0.00042	0.09
		54	гарнир	Макароны отварные с маслом	150		5.75	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.05	13.22	59.76	9.12	0.92	72.49	0.00087	0.00004	0.01
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21	0	0	0.02	0.2	0	0	0
		119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4	13	2.8	0.22	18.5	0.00064	0.0012	2.9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8	30	9.4	0.78	47	0.00086	0.001	0
				Итого за прием пищи:	495		27,39	24,94	79,23	652,37	0,203	0,22	2,33	86	0,2	168,05	281,8	43,31	3,17	370,84	0,00579	0,00266	3
				Доля суточной потребности в энергии, %						27,76													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

день 15

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		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0,15
		197	закуска	Горячий бутерброд из батона (помидор, сыр)	60		5,54	4,69	14,55	123,12	0,03	0,05	1,54	40	0,14	123,02	85,61	10,57	0,56	69,97	0,00026	0,00005	0
		67	горячее блюдо	Омлет с сыром	150		18,85	20,23	2,79	270,32	0,08	0,52	0,28	230	2,87	224,44	302,56	22,67	2,8	205,21	0,0036	0,0333	0,01
		199	гор. напиток	Чай с облепихой	200		0	0	17,88	69,06	6	0	0	0	0	0,05	0,03	0,03	0	0,05	0	0	0
				Итого за прием пищи:	510		25,2	25,11	42,72	501,10	6,17	0,6	39,82	280	3,01	382,51	405,2	44,27	3,46	431,27	0,00386	0,03335	0,16
				Доля суточной потребности в энергии, %						21,32													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп 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		25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0,6	0,45	15,45	70,50	0,03	0,05	7,5	0	0	26,5	24	18	0	235	0,0015	0	0
		86	2 блюдо	Жаркое с мясом (свинина)	240		15,67	24,4	24,59	382,65	0,47	0,19	13,9	10	0,31	30,88	212,93	54,04	2,82	978,24	0,007	0,014	0
		113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	0	0	2,02	0,99	0,55	0,05	7,05	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088	0,001	0
				Итого за прием пищи:	630		19,15	25,25	65,32	570,01	0,55	0,27	22,2	10	0,31	71,2	280,92	84,79	3,87	1285,9	0,01002	0,0162	2,9
				Доля суточной потребности в энергии, %						24,26													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

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		301	Закуска	Сельдь с луком	90		4.01	14.35	26.72	252.91	0.03	0.08	0.39	50	0.22	56.01	65.74	10.04	0.44	87.11	0.004	0.0025	0.002
		59	горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205		8.2	8.73	29.88	230.33	0.22	0.24	0	13.53	0.12	47.76	176.54	57.95	1.98	292.94	0.018	0.004	0.047
		114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0	0.26	0.03	0.03	0.02	0.26	0	0	0
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	20		1.5	0.58	9.96	52.4	0.02	0.01	0	0	0	3.8	13	2.6	0.24	18.4	0	0	0
		этик	3 блюдо	Молочный десерт	200		8.25	6.25	22	175.00													
				Итого за прием пищи:	715		21.96	29.91	95.63	739,37	0.27	0.32	0.39	63.53	0.34	110,83	254.71	70.62	2.68	398.74	0.022	0.0065	0.049
				Доля суточной потребности в энергии, %						31,46													

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. день 18

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, рат. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0,6	0,6	14,7	70,50	0,05	0,03	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,00045	0,01
	п/к*	90	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90		15,51	15,07	8,44	232,47	0,12	0,1	0,74	10	0,08	14,74	135,13	18,04	1,43	201,94	0,00344	0,00314	0,007
	о/о*	126	2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90		17,02	17,14	3,46	236,91	0,05	0,13	1,04	10	0,04	30,83	174,57	22,57	2,37	306,13	0,008	0	0
		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	21,83	0,46	43,27	0,00063	0,00671	0,02
		95	3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200		0	0	19,94	80,30	0,09	0,1	2,94	80	0,96	0,16	0	0	0,02	0,15	0	0	0
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47	0,02	0,01	0	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6	0,00064	0,0012	2,9
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	8,04	39,60	0,03	0,02	0	0	0	5,8	30	9,4	0,78	47	0,00088	0,001	0
	п/к*			**Итого за прием пищи:**	630		22,29	20,98	94,89	661,36	0,34	0,28	18,68	110	1,13	54,99	261,97	65,57	5,21	727,96	0,00859	0,0125	2,937
	о/о*			**Итого за прием пищи:**	630		23,8	23,05	89,91	665,8	0,27	0,31	18,98	110	1,09	71,08	301,41	70,1	7,15	832,15	0,01315	0,00936	2,93
	п/к*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						28,14													
	о/о*			**Доля суточной потребности в энергии, %**						28,33													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

МБОУ СОШ № 24 отд/корп.

день 19

Прием пищи		№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Мин		
							Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg
Завтрак		137	закуска	Фрукты в ассортименте (мандарин)	100		0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	10	0	35	17	11
		этик.	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17		2,48	3,96	0,68	48,11								
		230	гор. Блюдо	Запеканка из творога с ягодным соусом	150		22,95	10,05	32,59	314,86	0,05	0,26	3,82	50	0,27	169,72	229,25	27,19
		113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0,04	0	7,4	30,26	0	0	0,8	0	0	2,02	0,99	0,55
		121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	35		2,63	1,01	17,43	91,7	0,04	0,01	0	0	0	6,65	22,75	4,55
				Итого за прием пищи:	502		**28,9**	**15,22**	**65,6**	**522,93**	**0,15**	**0,3**	**42,62**	**60**	**0,27**	**213,39**	**269,99**	**43,29**
				Доля суточной потребности в энергии, %						**22,25**								

МБОУ СОШ № 24 отд/корп. 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, рат. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак		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
	п/к*	277	2 блюдо	Запеканка из рыбы	90		11,49	6,78	5,93	130,92	0,08	0,13	2,12	170	0,42	53,32	160,78	40,23	1,13	314,75	0,07777	0,01218	0,36
	о/о*	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		18,5	3,73	2,61	115,1	0,09	0,12	0,24	30	0,32	124,4	243	54,24	0,88	378,15	0,138	0,014	0
		52	гарнир	Картофель запеченный (пром. пр-во слайс)	150		3,31	5,56	25,99	167,07	0,15	0,1	14	20	0,08	17,15	89,9	35,09	1,39	825,87	0,00771	0,00051	0,05
		102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0,83	0,04	15,16	64,22	0,01	0,03	0,27	60	0	24,15	21,59	15,53	0,49	242,47	0,00051	0,00033	0,01
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0	0	0	7	22,75	4,9	0,38	32,55	0,001	0,002	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	12,06	59,40	0,05	0,02	0	0	0	8,7	45	14,1	1,17	70,5	0,00132	0,00165	0,01
	п/к*			Итого за прием пищи:	520		23,75	17,15	76,36	558,46	0,34	0,34	16,49	290	0,64	242,32	415,02	115,1	4,71	1499,1	0,08831	0,01667	0,43
	о/о*			Итого за прием пищи:	520		30,76	14,4	72,94	543,64	0,35	0,33	14,61	150	0,54	313,4	497,24	129,11	4,46	1582,5	0,14854	0,01849	0,07
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						23,78													
	о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						23,13													

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о** - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)