

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ ст.Курдюм
 им. Героя Советского Союза П.Т. Пономарева»
 _____ Е.В. Кукотенко
 « ____ » _____ 2023 год

Примерное 10-дневное меню горячего питания для школьников 7-11 лет
 МОУ «СОШ ст. Курдюм им. Героя Советского союза П.Т. Пономарева»

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
 на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168.1	Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром	200	12,32	13,96	23,98	161,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	50,60	16,40	0,36
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
548		Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,10	0,00	0,00	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			17,53	17,97	82,14	560,63	0,19	0,00	20,15	5,45	236,49	304,83	73,14	3,22
106	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	7,26	13,6	4,62	84,00	0,04	4,28	0,80	3,56	18,12	358,20	52,10	0,51
389		Пюре из гороха с маслом	150	4,00	3,60	29,0	214,00	0,34	0,00	14,60	0,00	70,00	160,00	63,70	5,00
372		Котлета куриная	90	13,90	18,60	8,00	164,60	0,06	0,77	52,60	0,00	35,60	88,50	17,00	1,25
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
376.1		Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,50	0,00	0,00	1,00
	Итого:			29,99	29,02	112,56	892,33	2,34	75,15	68,00	3,56	442,22	612,10	159,80	11,15
	Итого:			47,52	46,99	194,70	1452,96	2,53	75,15	88,15	9,01	678,71	916,93	232,94	14,37

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168.2	Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром молочная	200	11,40	5,96	17,83	161,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	29,40	5,90	0,36
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
394		Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:			14,73	6,70	61,20	464,96	0,24	10,00	20,15	5,45	238,59	274,40	90,81	3,10
114	Обед	Суп гороховый с курицей	250	9,20	11,43	20,98	200,20	0,10	8,00	20,00	0,00	26,80	67,28	35,30	0,97
257		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	6,40	0,60	19,42	190,35	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
591		Гуляш из отв. мяса птицы	90	19,72	17,89	4,76	168,20	0,00	0,00	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого:			42,49	31,06	116,21	873,34	1,94	80,70	0,99	4,00	394,11	505,52	104,20	5,54
	Итого:			57,22	37,76	177,41	1338,30	2,18	90,70	21,14	9,45	632,70	779,92	195,01	8,64

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168.3	Завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом и сахаром	200	12,28	14,48	25,23	166,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	111,10	73,50	2,49
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			17,44	19,51	82,09	484,33	0,33	0,15	56,18	5,45	402,42	368,06	73,54	3,95
52	Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
37		Суп картофельный с клецками с курицей	200	4,16	5,68	15,27	219,34	0,04	4,28	0,80	3,56	18,12	358,20	52,10	0,51
3		Каша гречневая с овощами с курицей	200	7,75	12,06	22,76	262,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,5	2,70	23,5	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,5	2,70	23,5	1,95
765		Кисель	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,50	0,12
	Итого:			22,70	25,03	102,94	846,57	1,88	80,68	20,57	5,27	402,31	479,45	105,09	6,13
	Итого:			40,14	44,54	185,03	1330,90	2,21	80,83	76,75	10,72	804,73	847,51	178,63	10,08

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Завтрак	Омлет натуральный	150	10,32	5,15	23,23	151,54	0,08	0,57	0,05	0,41	22,00	76,80	4,80	1,00
4		Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/10/10	4,9	11,55	17,10	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
548		Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			19,55	20,83	93,26	609,31	0,20	4,25	0,71	0,42	250,35	299,57	122,51	20,26
71	Обед	Огурец консервированный	60	1,0	0,4	3,0	12,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30
165		Суп рисовый с курицей	200	5,78	13,18	20,74	129,96	0,08	6,26	0,00	0,00	18,48	57,94	23,22	0,85
312		Пюре картофельное	150	3,50	13,71	5,69	231,31	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
229		Рыба тушеная с овощами	100	14,03	10,21	18,49	195,00	0,06	4,36	0,01	0,00	11,00	65,00	14,00	0,70
108		Хлеб пшеничный	30	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	30	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
507		Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,00	24,00	0,00	0,00	13,20	2,67	2,13	0,53
	Итого:			27,36	25,32	122,85	829,80	1,94	185,90	0,42	0,49	388,88	265,70	148,56	8,50
	Итого:			46,91	46,15	216,11	1439,11	2,14	190,14	1,13	0,94	639,23	565,27	271,07	28,76

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168	Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, овсяная молочная	200	13,14	13,96	25,39	131,00	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			18,35	17,97	83,55	530,63	0,36	0,57	0,80	5,86	297,84	334,09	75,76	3,36
519	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,14	2,06	13,40	80,60	0,09	6,22	0,00	0,00	18,32	53,18	19,46	0,87
321		Капуста тушеная с курицей	200	3,76	3,86	11,80	81,54	0,06	80,62	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,7	23,5	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,7	23,5	1,95
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого:			13,07	7,06	96,25	476,73	1,96	157,92	0,34	0,30	362,98	124,48	77,16	4,95
	Итого:			31,42	25,03	179,80	1007,36	2,32	158,49	1,14	6,16	660,82	458,57	152,92	8,31

Неделя вторая

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
120		Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,68	3,50	33,46	179,25	0,03	1,17	0,00	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
424	Завтрак	Яйцо отварное	50	5,10	4,09	0,30	63,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,40
115		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,05	9,41	20,64	179,60	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:			17,63	19,50	68,00	509,85	0,33	4,84	0,16	5,64	409,21	448,11	149,45	20,93
405	Обед	Икра кабачковая	60	0,54	2,12	3,47	75,10	0,00	4,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95		Борщ с капустой с картофелем с курицей со сметаной	200/15	1,34	3,54	5,72	69,50	0,04	5,98	0,00	0,00	32,70	42,30	20,54	0,97
265		Плов	200	19,40	9,50	34,70	301,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	166,00	36,00	1,49
108		Хлеб пшеничный	30	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	30	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
376.1		Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,5	0,00	0,00	1,00
	Итого:			29,21	16,30	104,18	739,99	1,94	80,40	0,00	0,00	386,20	312,70	83,54	7,36
	Итого:			46,84	35,80	172,18	1249,84	2,27	85,25	0,16	5,64	795,41	661,81	232,99	28,29

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168.3	Завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом и сахаром	200	12,28	14,48	25,23	166,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	111,10	73,50	2,49
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
548		Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого:			17,49	18,49	83,39	565,63	0,29	3,67	20,16	5,45	343,94	513,64	215,49	23,05
444		Суп фасолевый с картофелем с курицей	250	1,76	2,74	8,78	66,80	0,07	5,6	0,00	0,00	12,65	29,40	19,21	0,73
321		Рагу из овощей с курицей	200	13,29	20,66	30,41	166,00	0,07	8,67	31,00	0,00	23,90	61,80	27,80	61,80
108		Хлеб пшеничный	30	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	20	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
765		Кисель	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,50	0,12
	Итого:			25,08	27,04	99,08	541,19	1,97	84,97	50,00	0,00	389,85	173,10	86,51	66,55
	Итого:			42,57	45,53	182,47	1106,82	2,26	88,64	70,16	5,45	733,79	686,74	302,00	89,60

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
177	Завтрак	Каша « Дружба» молочная	200	10,44	11,11	23,75	207,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75
2		Батон с повидлом	40/10	3,78	3,64	10,11	94,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			18,10	18,52	83,65	536,02	0,54	1,20	81,15	5,45	390,39	511,53	143,44	5,61
114	Обед	Суп гороховый с курицей	250	9,20	11,43	20,98	200,20	0,10	8,00	20,00	0,00	26,80	67,28	35,30	0,97
257		Макароны отварные со сливочным маслом	150	6,40	0,60	19,42	190,35	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
327		Гуляш из говядины	90	6,65	9,73	16,20	204,30	0,00	0,00	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого:			28,86	30,74	110,50	646,83	1,94	80,70	0,99	4,00	394,11	505,52	104,20	5,54
	Итого:			46,96	49,26	194,15	1182,85	2,348	81,90	82,14	9,45	784,50	1017,05	247,64	11,15

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Завтрак	Макароны отварные с сыром	180/20	12,23	15,50	23,93	84,70	0,05	0,15	55,43	0,00	170,63	113,83	16,80	1,09
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			17,44	19,51	82,09	484,33	0,33	0,15	56,18	5,45	402,42	368,06	73,54	3,95
52	Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
99		Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	8,50	12,08	10,58	185,00	0,07	5,56	0,00	0,00	11,80	47,60	19,40	0,64
3		Каша гречневая с овощами с курицей	200	7,75	12,06	22,76	262,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
376.1		Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,5	0,00	0,00	1,00
	Итого:			30,58	37,53	106,30	701,73	2,04	84,33	31,00	1,71	354,20	114,80	74,20	67,34
	Итого:			48,02	57,04	188,39	1186,06	2,37	84,48	87,18	7,16	756,62	482,86	147,74	71,29

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168	Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, овсяная молочная	200	13,14	13,96	25,39	131,00	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			18,35	17,97	83,55	530,63	0,36	0,57	0,80	5,86	297,84	334,09	75,76	3,36
71	Обед	Огурец консервированный	60	1,0	0,4	3,0	12,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	0,00	25,52	103,97	32,01	1,29
312		Пюре картофельное	150	3,50	13,71	5,69	231,31	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
293		Птица запеченная	90	8,09	4,58	14,70	162,35	0,05	0,02	43,0	0,00	0,00	132,9	20,30	1,62
108		Хлеб пшеничный	30	3,82	0,7	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	30	3,31	0,44	21,2	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
507		Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,00	24,00	0,00	0,00	13,20	2,67	2,13	0,53
	Итого:			25,90	33,28	107,20	817,65	1,96	101,29	43,18	0,44	390,27	272,23	103,75	7,15
	Итого:			44,25	51,25	190,75	1348,28	2,32	101,86	43,98	6,30	688,11	606,32	179,51	10,51

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «СОШ ст.Курдюм
 им. Героя Советского Союза П.Т. Пономарева»
 _____ Е.В. Кукотенко
 « ____ » _____ 2023 год

Примерное 10-дневное меню горячего питания для школьников 12 лет и старше
 МОУ «СОШ ст. Курдюм им. Героя Советского союза П.Т. Пономарева»

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
 на 2023-2024 учебный год
 Сезон: осенне-зимний
 Неделя первая

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168.1	Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром	250	13,09	14,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
548		Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,10	0,00	0,00	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			18,30	18,08	95,14	596,63	0,30	0,00	20,15	5,45	237,69	321,23	78,54	3,33
106	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	300	9,58	14,80	5,78	70,00	0,05	11,90	0,00	0,00	37,05	45,70	20,30	0,78
389		Пюре из гороха с маслом	180	8,0	5,0	39,70	292,00	0,47	0,00	20,00	0,00	95,10	218,60	87,10	6,89
372		Котлета куриная	100	13,9	18,6	8,0	164,6	0,06	0,77	52,60	0,00	35,60	88,50	17,0	1,25
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,7	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,2	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
376.1		Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,5	0,00	0,00	1,00
	Итого:			31,63	29,17	115,14	826,62	2,48	78,34	72,60	0,00	490,08	365,40	156,78	14,26
	Итого:			49,93	47,25	210,28	1423,25	2,78	78,34	92,75	5,45	727,77	686,63	235,32	17,59

2 день

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
168.2	Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром молочная	250	14,52	9,07	45,46	247,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:			16,35	9,31	67,83	456,46	0,31	0,00	20,15	5,45	232,69	255,60	50,81	2,61
114	Обед	Суп гороховый с курицей	300	9,20	11,43	20,98	200,20	0,10	8,00	20,00	0,00	26,80	67,28	35,30	0,97
257		Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,40	0,60	19,42	190,35	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
591		Гуляш из отв. мяса птицы	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,00	0,00	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
108		Хлеб пшеничный	50	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого:			45,57	32,69	111,45	908,14	1,97	159,72	20,42	0,49	378,90	275,97	108,51	7,97
	Итого:			62,92	42,00	179,28	1364,60	2,28	159,72	40,57	5,94	611,59	531,57	159,32	10,58

3 день

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168.3	Завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом и сахаром	250	16,21	15,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	0,00	12,20	147,70	98,10	3,32
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			21,42	19,29	90,95	602,63	0,43	0,00	20,75	5,45	243,99	401,93	154,84	6,18
52	Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
37		Суп картофельный с клецками с курицей	300	4,16	5,68	15,27	219,34	0,04	4,28	0,80	3,56	18,12	0,00	52,10	0,51
302		Каша гречневая с овощами с курицей	250	7,75	12,06	22,76	262,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,5	2,70	23,5	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,5	2,70	23,5	1,95
765		Кисель	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,50	0,12
	Итого:			23,27	27,47	106,28	884,13	1,89	84,48	20,57	5,27	416,37	137,64	113,45	6,66
	Итого:			44,69	46,76	197,23	1486,76	2,32	84,48	42,32	10,72	660,36	539,57	268,29	12,84

4 день

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Завтрак	Омлет натуральный	200	12,23	7,69	24,31	158,15	0,09	0,61	347,39	0,00	158,15	299,39	24,92	3,23
4		Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/10/10	4,9	11,55	17,10	193,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,00	0,00	4,80	0,12
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
548		Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			23,31	25,51	90,80	629,32	0,21	4,28	0,61	0,01	386,50	522,06	142,63	22,49
71	Обед	Огурец консервированный	60	1,0	0,4	3,0	12,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30
165		Суп рисовый с курицей	250	7,17	15,67	32,50	210,00	0,11	7,83	0,00	0,00	23,10	72,43	29,10	1,06
312		Пюре картофельное	180	3,50	13,71	5,69	231,31	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
229		Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,03	10,21	18,49	195,00	0,06	4,36	0,01	0,00	11,00	65,00	14,00	0,70
108		Хлеб пшеничный	35	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	35	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
507		Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,00	24,00	0,00	0,00	13,20	2,67	2,13	0,53
	Итого:			33,23	41,40	127,17	941,50	2,00	107,20	0,19	0,44	405,89	218,82	83,33	6,44
	Итого:			56,54	66,91	217,97	1570,82	2,21	111,48	0,80	0,45	792,39	740,88	225,96	28,93

5 день

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168	Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, овсяная молочная	250	14,52	14,07	25,46	157,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			19,73	18,08	83,62	556,63	0,32	0,00	20,75	5,45	242,49	292,83	64,64	3,33
519	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,11	7,78	0,00	0,00	22,90	66,48	24,33	1,09
321		Капуста тушеная с курицей	200	3,76	3,86	11,80	81,54	0,06	80,62	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
108		Хлеб пшеничный	40	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,7	23,5	1,95
109		Хлеб ржаной	30	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,7	23,5	1,95
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого:			27,38	27,64	111,98	841,65	2,01	84,23	0,181	0,44	398,89	213,80	96,43	6,12
	Итого:			47,11	45,72	195,60	1398,28	2,33	84,23	20,93	5,89	641,38	506,63	161,07	9,45

Неделя вторая

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
120		Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,68	3,50	33,46	179,25	0,03	1,17	0,00	0,18	79,89	45,57	7,46	0,37
424	Завтрак	Яйцо отварное	50	5,10	4,09	0,30	63,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,40
115		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,05	9,41	20,64	179,60	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого:			17,63	19,50	68,00	509,85	0,33	4,84	0,16	5,64	409,21	448,11	149,45	20,93
405	Обед	Икра кабачковая	60	0,54	2,12	3,47	75,10	0,00	4,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95	Обед	Борщ с капустой с картофелем с курицей со сметаной	300/20	1,80	4,43	7,15	75,63	0,05	7,47	0,00	0,00	40,88	52,90	25,68	1,22
265		Плов	250	19,40	9,50	34,70	301,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	166,00	36,00	1,49
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	20	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
376.1		Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,50	0,00	0,00	1,00
	Итого:			29,67	17,19	105,61	746,12	1,95	77,57	0,00	0,00	394,38	224,30	88,68	7,61
	Итого:			47,30	36,69	173,61	1255,97	2,28	82,14	0,16	5,64	803,59	672,41	238,13	28,54

7 день

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168.3	Завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом и сахаром	250	16,21	15,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	0,00	12,20	147,70	98,10	3,32
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
548		Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого:			21,42	19,29	90,95	602,63	0,33	3,67	20,6	5,46	346,74	550,24	240,09	23,88
444		Суп фасолевый с картофелем с курицей	300	2,20	3,43	10,98	83,50	0,10	8,40	0,00	0,00	18,96	38,60	28,80	1,10
321		Рагу из овощей с курицей	250	13,75	23,20	37,33	199,20	0,08	10,40	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
765		Кисель	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,50	0,12
	Итого:			25,88	30,27	108,20	591,09	2,01	89,50	56,20	0,00	400,94	194,66	101,66	6,30
	Итого:			47,30	49,56	199,15	1193,72	2,34	93,17	76,80	5,46	747,68	744,90	341,75	30,18

8 день

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
177	Завтрак	Каша « Дружба» молочная	250	10,44	11,11	23,75	207,00	0,26	1,20	81,00	0,00	158,60	257,30	86,70	2,75
2		Батон с повидлом	40/10	3,78	3,64	10,11	94,35	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			18,10	18,52	83,65	536,02	0,54	1,20	81,15	5,45	390,39	511,53	143,44	5,61
114	Обед	Суп гороховый с курицей	300	9,20	11,43	20,98	200,20	0,10	8,00	20,00	0,00	26,80	67,28	35,30	0,97
257		Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,40	0,60	19,42	190,35	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
327		Гуляш из говядины	100	6,65	9,73	16,20	204,30	0,00	0,00	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
108		Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,7	23,5	1,95
109		Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,7	23,5	1,95
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
	Итого:			29,42	22,90	127,65	909,44	1,97	159,72	20,42	0,49	378,90	275,97	108,51	7,97
	Итого:			47,52	41,42	211,30	14453,46	2,51	160,92	101,57	5,94	769,29	787,50	251,95	13,58

9 день

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
259	Завтрак	Макароны отварные с сыром	200/20	15,3	20,00	25,90	91,5	0,07	0,20	73,90	0,00	227,50	181,83	22,40	1,45
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			20,51	24,01	84,06	490,80	0,35	0,20	74,65	5,45	459,29	436,06	79,14	4,31
52	Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
99		Рассольник «Ленинградский» с курицей	300	9,88	15,10	13,23	206,25	0,09	6,95	0,00	0,00	14,75	59,50	24,25	0,80
302		Каша гречневая с овощами с курицей	250	7,75	12,06	22,76	262,50	0,00	0,00	0,77	1,71	9,80	14,77	0,95	0,80
108		Хлеб пшеничный	50	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
376		Чай каркаде с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	74,00	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Итого:			26,69	34,39	104,64	857,04	1,90	80,62	0,78	1,72	382,10	265,21	151,28	23,92
	Итого:			47,20	58,40	188,70	1347,84	2,25	80,82	75,43	7,17	841,39	701,27	230,42	28,23

10 день

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта		Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
168	Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, овсяная молочная	250	14,52	14,07	25,46	157,00	0,04	0,00	20,00	0,00	10,70	38,60	7,90	0,47
111		Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
376		Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
547		Пряник	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,60	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72
	Итого:			19,73	18,08	83,62	556,63	0,32	0,00	20,75	5,45	242,49	292,83	64,64	3,33
71	Обед	Огурец консервированный	60	1,0	0,4	3,0	12,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30
104		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	1,61
312		Пюре картофельное	180	3,50	13,71	5,69	231,31	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25
293		Птица запеченная	90	8,09	4,58	14,70	162,35	0,05	0,02	43,00	0,00	0,00	132,9	20,30	1,62
108		Хлеб пшеничный	40	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
109		Хлеб ржаной	30	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,00	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95
507		Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,00	24,00	0,00	0,00	13,20	2,67	2,13	0,53
	Итого:			27,41	25,80	103,87	847,35	2,03	107,36	48,13	0,44	403,69	344,25	143,54	7,91
	Итого:			47,14	43,88	187,49	1403,98	2,35	107,36	68,88	5,89	646,18	637,08	208,18	11,24

Примерное 10-дневное меню горячего питания для школьников 12 лет и старше
 МОУ «СОШ ст. Курдюм им. Героя Советского Союза П.Т. Пономарева»

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
 на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
168.1	Завтрак Каша вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром	250	13,09	14,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47		
111	Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
376	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40		
548	Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,10	0,00	0,00	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72		
	Итого:		18,30	18,08	95,14	596,63	0,30	0,00	20,15	5,45	237,69	321,23	78,54	3,33		
106	Обед Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	300	9,58	14,80	5,78	70,00	0,05	11,90	0,00	0,00	37,05	45,70	20,30	0,78		
389	Пюре из гороха с маслом	180	8,0	5,0	39,70	292,00	0,47	0,00	20,00	0,00	95,10	218,60	87,10	6,89		
372	Котлета куриная	100	13,9	18,6	8,0	164,6	0,06	0,77	52,60	0,00	35,60	88,50	17,0	1,25		
108	Хлеб пшеничный	25	3,82	0,7	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95		
109	Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,2	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95		
376.1	Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,5	0,00	0,00	1,00		
	Итого:		31,63	29,17	115,14	826,62	2,48	78,34	72,60	0,00	490,08	365,40	156,78	14,26		
	Итого:		49,93	47,25	210,28	1423,25	2,78	78,34	92,75	5,45	727,77	686,63	235,32	17,59		

Примерное 10-дневное меню горячего питания для школьников 7-11 лет
 МОУ «СОШ ст. Курдюм им. Героя Советского Союза П.Т. Пономарева»

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
 на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая

1 день

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
168.1	Завтрак Каша вязкая рисовая молочная с маслом и сахаром	200	12,32	13,96	23,98	161,00	0,02	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	4,70	50,60	16,40	0,36
111	Батон горчичный	50	1,33	0,24	8,37	164,96	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
376	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	14,00	44,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40		
548	Печенье	50	3,38	3,77	35,79	190,17	0,10	0,00	0,00	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72		
Итого:			17,53	17,97	82,14	560,63	0,19	0,00	20,15	5,45	236,49	304,83	73,14	3,22		
106	Обед Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250	7,26	13,6	4,62	84,00	0,04	4,28	0,80	3,56	18,12	358,20	52,10	0,51		
389	Пюре из гороха с маслом	150	4,00	3,60	29,0	214,00	0,34	0,00	14,60	0,00	70,00	160,00	63,70	5,00		
372	Котлета куриная	90	13,90	18,60	8,00	164,60	0,06	0,77	52,60	0,00	35,60	88,50	17,00	1,25		
108	Хлеб пшеничный	25	3,82	0,70	25,09	118,41	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95		
109	Хлеб ржаной	25	3,31	0,44	21,20	101,98	0,90	35,0	0,00	0,00	122,50	2,70	23,50	1,95		
376.1	Чай каркаде с сахаром	200	0,80	0,00	14,00	74,00	0,10	0,10	0,00	0,00	73,50	0,00	0,00	1,00		
Итого:			29,99	29,02	112,56	892,33	2,34	75,15	68,00	3,56	442,22	612,10	159,80	11,15		
Итого:			47,52	46,99	194,70	1452,96	2,53	75,15	88,15	9,01	678,71	916,93	232,94	14,37		