

Утверждаю

Директор Хрущевской средней школы

Хромова В.В.

с 1 сентября на 2022 – 2023 года учебный год



**Примерное двухнедельное меню и
пищевая ценность приготовленных блюд для детей 7-11 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хрущевская средняя школа»**

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

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

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



1 неделя День 2: вторник Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,40	0,50	1,25	7,05	0,02	5,0	-	0,05	11,50	35,6	21,0	0,14
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,20	146,30	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	40,0	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			7,4	3,9	50,41	265,09	1,59	10,27	44,20	0,64	83,0	90,83	145,26	2,90
Обед: 11:25-11:45.														
338	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,0	-	2,4	22,8	19,20	14,40	2,76
52	Салат из вар. свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,8	0,017	6,65	-	-	35,46	40,60	20,70	11,42
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
292	Птица тушеная с овощами	100	11,5	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,0	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
302	Каша гречневая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			33,56	23,83	135,87	891,6	0,55	23,13	22,0	4,62	153,66	567,45	288,22	22,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,96	27,73	186,28	1156,7	2,14	33,40	66,20	5,26	236,66	658,28	433,48	25,36

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



1 неделя День 2: вторник Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,40	0,50	1,25	7,05	0,02	5,0	-	0,05	11,50	35,6	21,0	0,14
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,20	146,30	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	7,0	102,60	0,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	40,0	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			7,4	3,9	50,41	265,09	1,59	10,27	44,20	0,64	83,0	90,83	145,26	2,90
Обед: 11:25-11:45.														
338	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,0	-	2,4	22,8	19,20	14,40	2,76
52	Салат из вар. свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,8	0,017	6,65	-	-	35,46	40,60	20,70	11,42
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	-	1,25	15,20	63,55	24,05	0,98
292	Птица тушеная с овощами	100	11,5	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,0	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
302	Каша гречневая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			33,56	23,83	135,87	891,6	0,55	23,13	22,0	4,62	153,66	567,45	288,22	22,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,96	27,73	186,28	1156,7	2,14	33,40	66,20	5,26	236,66	658,28	433,48	25,36

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



1 неделя День 3: среда. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные Вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	1,14	38,25	-	202,03	172,48	30,88	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			10,39	7,11	54,86	326,54	0,16	8,91	38,25	0,54	234,53	228,96	59,29	4,75
Обед: 11:25-11:45.														
88	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,49	184,75	1,18	18,46	-	2,38	33,98	47,63	22,20	0,80
174	Каша молочная из рисовой крупы	250	4,52	4,07	35,46	247,0	0,04	-	20,0	-	10,7	38,6	7,90	0,47
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Йогурт	200	2,86	5,0	22,58	158,0	0,05	1,82	0,02	-	217,80	0,14	-	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Бутерброд с сыром	40	5,80	6,30	10,83	60,80	0,04	0,11	5,90	-	139,20	96,0	9,45	0,49
ИТОГО:			20,12	21,09	121,08	854,25	1,39	23,48	60,74	3,04	551,35	12,31	97,84	5,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,51	28,20	175,94	1180,79	1,55	32,39	98,99	3,58	785,88	611,27	157,0	10,24

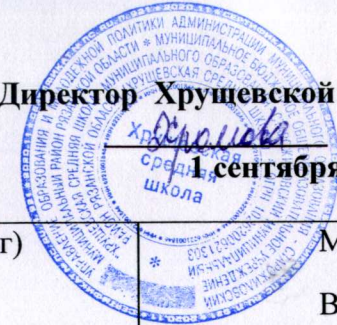
Утверждаю
 Директор Хрушевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 г



1 неделя День 4: четверг. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
52	Салат из свеклы	60	0,86	365	5,02	56,34	0,01	5,70	-	0,67	21,09	24,58	12,54	0,80
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	12,87	5,47	53,12	309,50	0,27	-	-	-	12,47	280,0	186,67	6,68
379	Кофейный напиток с МОЛОКОМ	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			19,70	12,09	101,83	591,18	0,31	5,70	-	1,08	199,13	462,68	238,4	10,21
Обед: 11:25-11:45.														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	5,25	-	-	5,0	21,0	7,5	0,45
140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
243	Сосиска отварная	100	5,55	15,55	0,21	164,0	0,09	-	-	0,59	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,80	-	-	2,6	16,00	46,00	16,24	1,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ИТОГО:			26,17	34,82	109,64	606,88	1,08	12,33	15,50	7,16	99,25	394,6	99,69	5,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,87	46,91	211,47	1198,06	1,39	18,03	15,50	8,24	298,38	857,28	338,49	16,18

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022- 2023 года



1 неделя День 5: пятница. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
59	Салат из моркови с ябл.	100	1,72	1,47	16,71	86,41	0,78	2,72	-	2,49	41,95	63,62	44,9	1,03
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	27,0	201,75	0,6	-	-	0,26	12,0	34,5	12,18	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			9,39	9,47	80,50	468,30	0,41	2,92	0,50	3,14	72,85	126,62	66,98	10,11
Обед: 11:25-11:45.														
45	Салат из капусты с морк.	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	3,25	11,16	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
291	Плов из птицы	250	19,06	11,77	28,14	345,50	0,12	6,78	21,9	-	52,14	197,25	60,69	2,22
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			36,10	24,51	111,27	885,17	0,36	32,1	21,90	4,08	352,41	753,57	173,42	11,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,49	33,98	192,47	1353,47	0,77	35,1	22,40	7,22	425,26	880,19	240,4	21,31

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



2 неделя День 6: понедельник. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,02	-	-	2,25	30,0	122,5	180,0	4,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			11,73	14,88	68,89	458,36	0,07	24,70	-	4,95	93,50	199,05	217,66	6,46
Обед: 11:25-11:45														
20	Овощи натур. свежие	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	-	11,50	12,0	7,0	0,9
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,34	2,55	14,82	102,90	0,11	9,90	-	-	32,04	67,70	27,33	10,50
204	Макароны с сыром	250	20,98	24,87	53,30	522,50	0,012	0,35	180,0	-	461,25	315,75	19,32	1,92
ПР	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	-	8,20	6,42	0,96	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,5	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ИТОГО:			28,85	27,57	146,33	970,88	0,22	99,50	180,0	0,75	541,09	478,62	81,26	18,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,58	44,25	215,22	1429,2	0,29	124,5	180,0	5,7	634,59	677,67	298,9	24,53

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 – 2023 года



2 неделя День 7: вторник. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9 ¹⁰ -9 ²⁰														
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,0	44,28	344,32	0,08	43,20	-	2,20	151,60	57,20	119,0	46,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			9,0	16,60	75,59	489,36	0,13	50,97	-	2,74	184,1	113,68	147,41	46,41
Обед: 11:25-11:45.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	-	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
182	Каша молочная пшенная жидкая	250	7,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	2,90	138,40	184,37	46,60	1,26
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Бутерброд с сыром	40	5,80	6,30	10,83	60,80	0,04	0,11	5,90	-	139,20	96,0	9,45	0,49
ИТОГО:			20,62	21,45	117,09	684,41	0,44	11,66	63,90	4,75	322,20	425,02	109,8	6,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,62	38,05	192,68	1173,77	0,57	62,63	63,90	7,53	506,30	538,83	257,2	52,53

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



2 неделя День 8: среда. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
174	Каша молочная из риса	250	4,52	4,07	36,46	247,0	0,04	-	20,0	-	10,70	38,60	7,90	0,47
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	41,60	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,76	2,13
ПР	Бутерброд с сыром	40	5,80	6,30	10,83	60,80	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			13,22	10,67	71,25	419,54	0,08	0,41	72,0	0,49	207,2	93,83	129,56	3,13
Обед: 11:25-11:45														
52	Салат из отварн. свеклы	100	1,4	6,0	8,26	92,80	0,017	6,65	-	-	35,46	40,60	20,70	1,32
102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	3,25	11,16	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
245	Бефстроганов из птицы	100	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,0	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
302	Каша гречневая	200	12,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,60	-	2,13	-	-	15,60	23,20	12,33	2,13
ПР	Йогурт	200	2,86	5,0	22,58	158,0	0,05	1,82	0,02	-	217,80	0,14	-	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			39,44	30,33	141,4	1028,4	0,57	11,6	12,02	1,73	401,76	788,67	297,07	15,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,66	41,0	212,36	1447,9	0,65	12,0	84,02	2,22	608,66	882,50	426,63	18,24


Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школы
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



2 неделя День 9: Четверг. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 9¹⁰-9²⁰														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	365	5,02	56,34	0,01	5,70	-	0,67	21,09	24,58	12,54	0,80
309	Макароны отв. с маслом	150	5,10	7,50	27,0	201,75	0,6	-	-	0,26	12,0	34,5	12,18	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			11,93	14,12	75,71	483,43	0,64	5,70	-	1,34	198,66	217,18	63,95	4,28
Обед: 11:25-11:45.														
45	Салат из капусты с морк.	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	-
140	Суп с рыбными консерв.	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25
291	Плов из птицы	250	19,06	11,77	28,14	345,50	0,12	6,78	24,9	-	52,14	60,90	137,25	1,22
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	-	0,20	0,50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Фрукт свежий	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	-	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Печенье	30	1,5	1,62	4,90	37,15	-	-	2,20	-	5,80	18,0	4,0	0,4
ИТОГО:			34,89	28,88	123,6	919,96	0,38	47,61	39,60	3,85	170,39	487,82	150,89	7,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,82	43,0	199,3	1403,3	1,02	53,31	39,60	5,19	369,05	705,0	214,84	11,8

Утверждаю
 Директор Хрущевской средней школ
 Хромова В.В.
 1 сентября 2022 - 2023 года



2 неделя День 10: Пятница. Осень - зима

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак для учащихся с ОВЗ – 9¹⁰-9²⁰														
182	Суп молочный с пшениной крупой	250	5,8	5,48	18,57	146,8	0,11	0,91	30,6	1,6	161,92	155,78	29,62	0,54
349	Компот из сухофрук.	200	0,20	0,20	22,30	110,00	-	0,20	0.50	-	12,00	2,40	-	0,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:			8,37	5,98	55,36	326,94	0,14	1,11	31,1	1,99	180,82	184,28	39,52	1,67
Обед: 11:25-11:45.														
71	Овощи натур. свеж	50	0,56	0,05	1,75	10,0	0,01	5,25	-	-	5,0	21,0	7,5	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	-	10,23	-	2,75	44,38	53,23	26,25	1,19
260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,18	2,88	309,0	0,28	0,92	-	-	10,0	128,62	22,38	2,20
309	Макароны с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269, 20	0,08	-	-	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	-	-	-	0,02	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
ИТОГО:			28,02	46,55	231,33	1008,0	0,44	16,4	31,1	6,12	250,15	449,35	115,36	7,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,39	52,53	286.69	1334,94	0,58	17,51	31,10	8,11	430,97	633,63	154,88	9,25
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			404,9	392,8	2091,1	12993,4	9,47	487,1	805,9	57,0	4918,37	7241,1	2683,0	201,6