**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**
**АДМИНИСТРАЦИИ**
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**КУВАНДЫКСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ**
**ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**
Строителей ул., д. 13, г. Кувандык, 462241
телефон: (35361) 37202;
телефакс: (35361) 37202
эл. почта: 56ouo26@obraz-orenburg.ru
e-mail: upravobrKuv@yandex.ru

21.08.2020 г. № 174-од

Об организации питания обучающихся образовательных учреждений, реализующих образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования Кувандыкского городского округа в 2020 - 2021 учебном году

В соответствии со ст. 37 Федерального закона от 29.12.2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", во исполнение муниципальной программы «Развитие системы образования Кувандыкского городского округа Оренбургской области на 2019-2024 годы», и в целях создания условий для качественного обеспечения горячим питанием детей

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Возложить ответственность за организацию питания учащихся (воспитанников) на руководителей образовательных организаций Кувандыкского городского округа.
2. Рекомендовать руководителям образовательных организаций:

2.1. Осуществлять организацию питания обучающихся и воспитанников в соответствии требованиями нормативных, правовых документов с соблюдением основных принципов организации рационального, сбалансированного питания, с учетом различных возрастных категорий.

Срок: постоянно

2.2. В детских садах организовать питание детей в соответствии с примерными 10-дневными меню для детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет, от 3-х до 7 лет, посещающих ДОУ с 9,0 часовым и 10,5 часовым режимом функционирования.

2.3. Использовать в работе единое перспективное десятидневное меню для организации питания детей (завтраки и обеды) в возрасте 7-11 и с 12 лет и старше согласно приложению к настоящему приказу.

2.4. Утвердить приказом ОО меню горячих завтраков и обедов для детей 7-11 и 12-18 лет (осеннее – зимний период) и разместить на официальном сайте образовательной организации в разделе «Организация горячего питания» в доступном для всех участников образовательных отношений виде и удобном для ознакомления формате.

Срок до 22.08.2020

2.5. Согласовать с органами Роспотребнадзора меню горячих завтраков и обедов для детей 7-11 и с 12 лет и старше.

Срок до 01.09.2020

2.6. Принять безотлагательные меры по рациональному использованию выделенных средств. Расходовать средства на питание в строгом соответствии с утвержденными ассигнованиями в бюджете муниципального образования.

2.7. Приказом ОО утвердить: положение об организации питания, состав бракеражной комиссии, комиссию общественного контроля (с привлечением родительской общественности), режим питания, график посещения и дежурств в столовой, режим работы столовой, в соответствии режимом работы образовательного учреждения.

2.6. Назначить приказом ответственного организатора школьного питания из числа работников учреждения с определением ему функциональных обязанностей и ответственного за осуществление контроля качества поступающей в образовательное учреждение продовольственной продукции.

2.7. Назначить приказом ответственного за работой в федеральной государственной информационной системе «Меркурий». Осуществлять постоянный контроль за работой в информационной системе «Меркурий», своевременно делать отметку о погашении поступающей продукции.

2.8.Обеспечить организацию производственного контроля (в том числе лабораторный контроль) организации питания в полном объеме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2.9.Усилить контроль:

– за качеством поставок продуктов питания в образовательных учреждениях, утилизацией пищевых отходов, санитарно-гигиеническим состоянием школьного пищеблока, назначив приказами по учреждению ответственных лиц.

– за необоснованной заменой приготовляемых блюд, отсутствие возможности приготовления блюда в соответствии с утвержденным меню в связи с регулярными поздними сроками поставки требуемого продукта.

– за соблюдением температурных условий хранения суточных проб, обязательное наличие проб в полном объеме.

2.10.Не допускать приготовление блюд для детского питания без технологической карты, внесение изменений в рецептуру, а также использование продуктов, не соответствующих требованиям рецептуры.

2.11. Активизировать работу бракеражной комиссии за организацией и качеством питания обучающихся (воспитанников). Ежеквартально проводить административные совещания с обсуждением отчетов комиссии по контролю за организацией и качеством питания учащихся.

2.12.Организовать ежемесячный общественный контроль с привлечением родительской общественности за организацией и качеством питания обучающихся с оформлением актов контроля.

2.13.Повысить ответственность за неукоснительное соблюдение санитарного законодательства, в том числе:

– наличие условий для соблюдения гигиенических навыков и питьевого режима персоналом и обучающимися;

– обеспечение условий хранения, транспортировки, сроков реализации пищевых продуктов и готовой пищи, обработки плодоовощной продукции;

– наличие сопроводительных документов, подтверждающих качество и безопасность пищевых продуктов;

– проведение дезинфекционных обработок, своевременной санитарной очистки территории учреждения, регулярного вывоза мусора, пищевых и бытовых отходов.

2.14.Активизировать:

– разъяснительную работу с родителями (законными представителями) об их ответственности по обеспечению детей полноценным питанием в период обучения в школе (детском саду), о нормах действующего законодательства по вопросу организации горячего питания;

– просветительской работы с участниками образовательных отношений по формированию культуры здорового питания;

– работу по систематическому обновлению стендов в групповой комнате детского сада, в обеденном зале школьной столовой и раздела «Организация горячего питания» на официальном сайте образовательной организации.

Срок: в течение учебного года

2.15.В рамках проведения Всероссийского мониторинга организации горячего питания учащихся (воспитанников) проводить анкетирование среди детей и родителей об удовлетворенности питанием (не реже 1 раза в полугодие), анализировать результаты и учитывать их в работе.

2.16. Осуществлять контроль за состоянием материально-технической базы школьных столовых, осуществлением текущего ремонта технологического оборудования.

3. Главному специалисту управления образования Петровой Н.А.:

3.1. Осуществлять контроль за организацией питания в общеобразовательных и дошкольных учреждениях.

3.2. Организовывать мониторинги по вопросам организации питания.

3.3. Предоставлять в министерство образования Оренбургской области запрашиваемую информацию об организации питания обучающихся образовательных организаций Кувандыкского городского округа.

3.4. Информировать руководителей образовательных организаций об изменениях в законодательных и иных нормативных актах по организации питания, а также о результатах изучения (контроля) образовательных организаций контролирующими органами по вопросам организации и качества питания в образовательных организациях.

4. Директору ГКУ «ЦБУиО» Кругловой Е.И.:

4.1. Обеспечить своевременную оплату расходов за питание учащихся и воспитанников в соответствие с установленными нормами.

4.2. Осуществлять постоянный контроль за организацией питания в образовательных организациях, своевременным их финансированием, целевым использованием областных субсидий, средств бюджета муниципального округа, направляемых на питание обучающихся.

4.3. Проводить ежемесячный мониторинг контроля цен, качества продуктов питания, закупаемых для образовательных учреждений.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Начальник управления образования Д.В. Шишкин

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 1»
_____С.В. Алпатов
«21» августа 2020 г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа**
**(с 7 до 11 лет)**
Сезон: осень-зима

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Цена | Пищевые вещества | | | | Минер, вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг, ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | $B_1$ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Каша молочная пшенная | 200 | 12,59 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| 9 | Хлеб ржаной «любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| 6 | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,6 | 52,3 | 237,0 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 6 | Масло сливочное порциями | 10 | 5,00 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| 7 | Сыр (порциями) | 10 | 4,00 | 1,39 | 1,77 | 0 | 22,0 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,04 | 26 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 0 | 14,97 | 56,85 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 182 | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 28,5 | 0,51 | 2,0 | 97,0 | 106 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО:** | | **56,14** | **22,38** | **16,36** | **241,62** | **886,01** | **324,67** | **62,55** | **293,57** | **2,64** | **0,26** | **1,16** | **121,72** |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***190*** | Курица в соусе с томатом | 175 | 17,16 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,59 | 31,1 | 65,7 | 337 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24,0 |
| ***196*** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,84 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 15,57 | 81 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0 | 0,02 |
| ***9*** | Хлеб ржаной «любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 2,83 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | Плоды или ягоды свежие (банан) | 200 | 19,44 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 12 | 63 | 0 | 0,9 | 0 | 15 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **50,32** | **56,34** | **46,92** | **161,94** | **1288,46** | **205,21** | **257,74** | **762,3** | **12,02** | **0,63** | **25,27** | **24,03** |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 5,84 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 13,11 | 7,98 | 24,01 | 0,34 | 0,02 | 5,7 | 0 |
| ***3054*** | Плов из говядины | 25/200 | 37,71 | 27,0 | 14,7 | 47,2 | 437,0 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 |
| ***9*** | Хлеб ржаной «любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***1*** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,44 | 1,98 | 0 | 6,05 | 24,86 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **51,23** | **43,93** | **15,96** | **150,85** | **914,36** | **89,15** | **89,5** | **312,01** | **4,51** | **0,25** | **7,79** | **48** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***100*** | Каша молочная овсяная «Геркулесовая» | 200 | 4,75 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 | 137,34 | 0 | 0 | 1,66 | 0,2 | 0,5 | 0 |
| ***9*** | Хлеб ржаной «любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| ***7*** | Сыр (порциями) | 10 | 4,51 | 1,39 | 1,77 | 0 | 22,0 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| ***2*** | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 3,36 | 1,3 | 0 | 16,09 | 66,2 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| ***26*** | Ватрушка с творогом | 80 | 6,42 | 10,46 | 9,97 | 32,25 | 260,92 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
| | Плоды или ягоды свежие (апельсин) | 180 | 19,8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,045 | 15 | 0 | 24 | 16,5 | 0 | 3,3 |
| | **ИТОГО:** | | **48,5** | **34,82** | **25,62** | **177,29** | **1073,5** | **269,885** | **54,03** | **137,52** | **28** | **16,88** | **0,57** | **88,3** |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 5,84 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 13,11 | 7,98 | 24,01 | 0,34 | 0,02 | 5,7 | 0 |
| ***171*** | Котлеты, биточки, шницели | 80 | 25,5 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 176,75 | 70 | 19,25 | 132,4 | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80 |
| ***161*** | Пюре из гороха с маслом | 150 | 3,66 | 23,1 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 84,85 | 90 | 278 | 5,26 | 0,24 | 0 | 0,02 |
| ***9*** | Хлеб ржаной «любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***393*** | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | Груша | 100 | 12,7 | 0,4 | 0,1 | 15 | 57 | 16 | 0 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО:** | | **54,58** | **49,25** | **18,22** | **179,38** | **1055,43** | **330,5** | **165,27** | **620,51** | **11,42** | **0,54** | **17,33** | **80,03** |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 105 | Каша рисовая вязкая | 200 | 7,69 | 5,12 | 6,62 | 32,31 | 210,13 | 131 | 8,6 | 159,4 | 0,45 | 0,06 | 1,42 | 0,08 |
| ***9*** | Хлеб ржаной «Любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| ***7*** | Сыр (порциями) | 15 | 6,77 | 1,39 | 1,77 | 0 | 22,0 | 132 | 5,25 | 75 | 1,15 | 0 | 0,011 | 39 |
| ***2*** | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,04 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 76,67 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 28,5 | 0,51 | 0,2 | 97,0 | 106 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **58,66** | **22,57** | **14,45** | **236,34** | **888,8** | **335,5** | **56,38** | **366,92** | **3,44** | **0,26** | **1,431** | **98,16** |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 5,84 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | 0,02 | 5,7 | 0 |
| 163 | Жаркое по, домашнему с мясом говядины | 75/200 | 27,14 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 114,2 | 19,5 | 260,5 | 2,94 | 0,1 | 0,25 | 345 |
| 9 | Хлеб ржаной «Любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| 6 | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,44 | 0,198 | 0 | 6,05 | 24,86 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| 26 | Ватрушка с творогом | 80 | 6,42 | 10,46 | 9,97 | 32,25 | 260,92 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
| | **ИТОГО:** | **440** | **47,08** | **48,14** | **28,5** | **158,03** | **1072,3** | **171,2** | **79,0** | **357,62** | **5,3** | **0,31** | **7,03** | **345** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | **6** | **3** | **5** | | | | | |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы свежие) | 60 | 5,84 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 | 0,02 | 5,7 | 0 |
| ***182*** | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 23,12 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51 |
| ***204*** | Макаронные изделия отварные | 200 | 3,08 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | 9,72 | 42,24 | 74,34 | 2,22 | 0,12 | 0 | 42 |
| ***9*** | Хлеб ржаной «Любительский» | 50 | 2,12 | 6,08 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***393*** | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,12 | 0,2 | 10,20 | 41,0 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | Плоды или ягоды свежие (апельсин) | 180 | 19,8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 0,045 | 15 | 0 | 24 | 16,5 | 0 | 3,3 |
| | **ИТОГО:** | | **58,72** | **28,09** | **18,72** | **148,89** | **873,37** | **227,215** | **157,69** | **398,82** | **30,19** | **16,91** | **8,13** | **96,31** |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***103*** | Каша молочная пшеничная (ячневая) | 200 | 5,03 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| ***6*** | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***6*** | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33,0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| ***7*** | Сыр (порциями) | 10 | 4,51 | 1,39 | 1,77 | 0 | 22,0 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| ***8*** | Какао с молоком | 200 | 6,77 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87,0 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | Плоды или ягоды свежие (яблоко) | 200 | 28,5 | 0,51 | 2,0 | 97,0 | 106 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **52,35** | **19,78** | **19,52** | **190,7** | **712,16** | **429,17** | **60,05** | **340,07** | **1,8** | **0,22** | **2,46** | **121,73** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек (кукуруза) консервированный | 30 | 2,5 | 3,01 | 0,2 | 10,6 | 59 | | | | | | | |
| 154 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 23,19 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 169,29 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 0,08 | 10,4 | 37,2 |
| 202 | Рис отварной | 120 | 3,5 | 2,48 | 3,63 | 25,18 | 143,37 | 54 | 43,84 | 130,08 | 1,4 | 0,2 | 7,4 | 0,04 |
| 9 | Хлеб ржаной «Любительский» | 50 | 2,12 | 6,8 | 1,1 | 43,0 | 204,0 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 10,4 | 0 |
| 6 | Хлеб пшеничный «Рябинушка» | 50 | 2,12 | 7,6 | 0,06 | 52,3 | 237,0 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| ***393*** | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,12 | 0,2 | 10,20 | 41,0 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| ***26*** | Ватрушка с творогом | 80 | 6,42 | 10,46 | 9,97 | 32,25 | 260,92 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
| | Груша | 100 | 12,7 | 0,04 | 0,1 | 15 | 57 | 16 | 0 | 11 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **55,19** | **45,03** | **23,29** | **196,04** | **1033,66** | **258,2** | **126,74** | **390,78** | **7,18** | **0,53** | **39,5** | **37,25** |
| | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** | | **532,77** | **370,33** | **227,56** | **1841,08** | **9798,05** | **2640,7** | **1109** | **3980,12** | **106,5** | **36,79** | **110,67** | **1060,5** |
| | **ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ** | | **53,28** | **26,59** | **25,82** | **121,56** | **894,76** | **264,07** | **110,9** | **398,01** | **10,65** | **3,68** | **11,07** | **106,05** |

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа (с 12 лет и старше)**

Сезон: осень-зима

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Цена | Пищевые вещества | | | | Минер, вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энерг, ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | $B_1$ | C | A |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 12,59 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 132,5 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 4,51 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,88 | 0,2 | 0,5 | 15,01 | 56,85 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **27,64** | **12,51** | **18,8** | **76,41** | **588,89** | **311,69** | **61,05** | **293,13** | **2,6** | **0,24** | **1,16** | **121,72** |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рагу из птицы | 175 | 17,16 | 15,4 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 31,1 | 65,7 | 337 | 4,03 | 0,21 | 8,97 | 24 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,84 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 15,57 | 81 | 250,2 | 4,73 | 0,22 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 132,5 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,2 | 0,5 | 15,01 | 56,85 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | **ИТОГО:** | | **30,88** | **28,09** | **26,58** | **114,81** | **891,24** | **193,21** | **194,74** | **762,3** | **11,12** | **0,63** | **10,27** | **24,03** |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Плов из говядины | 25/200 | 37,71 | 25,5 | 25,2 | 45,1 | 513 | 45,1 | 47,5 | 199,3 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 132,5 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,44 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ИТОГО:** | | **45,39** | **29,3** | **26,26** | **106,46** | **869,2** | **76,04** | **81,54** | **288** | **4,17** | **0,23** | **2,09** | **48** |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная овсяная «Геркулесовая» | 200 | 4,75 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 264 | 137,34 | 0 | 0 | 1,66 | 0,2 | 0,5 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 132,5 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 4,51 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| | Кисель фруктово-ягодный | 200 | 3,36 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Ватрушка с творогом | 80 | 6,42 | 10,46 | 9,97 | 32,25 | 260,92 | 12,98 | 1,5 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 |
| | **ИТОГО:** | | **28,7** | **24,89** | **32,01** | **123,55** | **926,32** | **269,84** | **39,03** | **137,52** | **4** | **0,38** | **0,57** | **85** |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 80 | 25,5 | 11 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 70 | 19,25 | 132,4 | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80 |
| | Пюре из гороха с маслом | 150 | 3,66 | 23,1 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 84,85 | 90 | 278 | 5,26 | 0,24 | 0 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 132,5 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,2 | 0,5 | 15,01 | 56,85 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | **ИТОГО:** | | **36,04** | **38,06** | **19,13** | **109,97** | **833,12** | **301,39** | **157,29** | **585,5** | **8,88** | **0,49** | **1,63** | **80,03** |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | 200 | 7,69 | 6,28 | 11,82 | 37 | 279,4 | 131 | 8,6 | 159,4 | 0,45 | 0,06 | 1,42 | 0,08 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 132,5 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 6,77 | 3,39 | 4,43 | 0 | 54,6 | 132 | 5,25 | 75 | 1,15 | 0 | 0,011 | 39 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,04 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 34 | 7 | 45 | 0 | 0,02 | 0 | 0,08 |
| | **ИТОГО:** | | **30,16** | **16,21** | **28,69** | **98,41** | **789,69** | **322,52** | **54,88** | **366,48** | **3,4** | **0,24** | **1,431** | **98,16** |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Жаркое по, домашнему с мясом птицы | 75/200 | 27,14 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,2 | 19,5 | 260,5 | 2,94 | 0,1 | 0,25 | 345 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 132,5 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,44 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 6,4 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0 |
| | **ИТОГО:** | **300** | **34,82** | **18,07** | **23,22** | **64,01** | **624,13** | **145,14** | **53,54** | **349,2** | **4,92** | **0,27** | **1,33** | **345** |
| | ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 80/30 | 23,12 | 9,15 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 3,08 | 11,04 | 9,04 | 52,9 | 336,9 | 9,72 | 42,24 | 74,34 | 2,22 | 0,12 | 0 | 42 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 132,5 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,2 | 0,5 | 15,01 | 56,85 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | **ИТОГО:** | | **33,08** | **24,15** | **24,13** | **113,95** | **851,89** | **214,06** | **118,68** | **390,84** | **5,85** | **0,39** | **2,43** | **93,01** |
| | ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная (ячневая) | 200 | 5,03 | 6,24 | 6,1 | 19,7 | 158,64 | 192,17 | 23,52 | 156,05 | 0,3 | 0,08 | 1,09 | 36,72 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,45 | 0,45 | 24,9 | 132,5 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Масло сливочное порциями | 10 | 5,42 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 4,51 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,77 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | **ИТОГО:** | | **23,85** | **12,78** | **21,63** | **70,65** | **556,46** | **416,19** | **58,55** | **339,63** | **1,76** | **0,2** | **2,46** | **121,73** |
| | ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 23,19 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 28,68 | 33,36 | 74,16 | 1,18 | 0,08 | 10,4 | 37,2 |
| | Рис отварной | 120 | 3,5 | 4,09 | 3,25 | 33,7 | 180,6 | 54 | 43,84 | 130,08 | 1,4 | 0,2 | 7,4 | 0,04 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,12 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 129,5 | 11,5 | 16,5 | 43,5 | 1 | 0,08 | 10,4 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,12 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 132,5 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| | Чай с лимоном | 200 | 2,64 | 0,2 | 0,5 | 15,01 | 56,85 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| | **ИТОГО:** | | **33,57** | **22,57** | **12,84** | **92,82** | **659,74** | **229,22** | **125,24** | **379,34** | **4,94** | **0,48** | **29,5** | **37,25** |
| | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** | | **296,49** | **214,12** | **214,49** | **894,63** | **7001,79** | **2167,6** | **883,49** | **3598,81** | **49,04** | **3,31** | **51,711** | **932,21** |
| | **ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ** | | **29,649** | **21,412** | **21,449** | **89,463** | **700,179** | **216,76** | **88,349** | **359,881** | **4,904** | **0,331** | **5,1711** | **93,221** |

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих обедов**

**в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа**
**(с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше)**

Сезон: осень – зима

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции (г) для детей | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | Б | Ж | У | | В 1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| | **День 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 4,61 | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| | Суп картофельный с крупой | 4,27 | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| | Котлеты из говядины с овощами | 25,26 | 80 | 100 | 11,82 | 15,08 | 3,48 | 197,58 | 0,04 | 0,26 | 64 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| | Макаронные изделия отварные | 3,08 | 150 | 180 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | 0,06 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| | Чай с сахаром | 0,88 | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 1 день** | **40,62** | | | **45,71** | **45,52** | **190** | **1331,7** | **0,53** | **46,4** | **85** | **178** | **699** | **203** | **11,97** |
| | **День 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные | 5,84 | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 4,04 | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | Куры отварные с рисом | 25,37 | 80 | 100 | 12,78 | 14,51 | 5,91 | 205,32 | 0,08 | 10,4 | 37,2 | 28,68 | 74,16 | 33,36 | 1,18 |
| | Картофель отварной | 9 | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| | Кисель из концентрата | 3,36 | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | плодового или ягодного | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 2 день** | **50,13** | | | **35,48** | **35,67** | **182** | **1184,5** | **0,58** | **76,5** | **105** | **338** | **499** | **155** | **8,98** |
| | **День 3** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с изюмом | 3,77 | 60 | 100 | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 0,02 | 9,5 | 0 | 35,11 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 4,84 | 200 | 250 | 1,9 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 10,29 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 27,3 | 80 | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 |
| | Пюре из гороха с маслом | 3,66 | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 3,44 | 200 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 3 день** | **45,53** | | | **54,63** | **47,61** | **218** | **1515** | **0,56** | **58,2** | **145** | **557** | **773** | **219** | **13,88** |
| | **День 4** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 3,77 | 60 | 100 | 0,27 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| | Суп картофельный с клецками | 4,27 | 200 | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 23,19 | 140 | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| | Картофель отварной | 9 | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| | Чай с сахаром | 1,67 | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 4 день** | **44,42** | | | **40** | **36,67** | **213** | **1340,4** | **0,56** | **64,4** | **21** | **300** | **666** | **196** | **8,73** |
| | **День 5** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 4,61 | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Суп картофельный с крупой | 4,27 | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,08 | 6,66 | 0 | 20,72 | 69,88 | 21,2 | 0,81 |
| | Плов из отварной птицы | 23,41 | 210 | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 747,09 | 0,08 | 1,26 | 66 | 56,38 | 249,1 | 59,38 | 2,74 |
| | Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек» | 5,4 | 200 | 200 | 0 | 0 | 21,83 | 84,38 | 0,14 | 6,75 | 0,11 | 4,1 | 0,91 | 0 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 5 день** | **40,21** | | | **59,22** | **65,59** | **199** | **1678,2** | **0,58** | **51,2** | **80,8** | **314** | **607** | **164** | **10,07** |
| | **День: 6** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 4,61 | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | **0,31** |
| | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 4,27 | 200 | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | **1,09** |
| | Тефтели из говядины с рисом («ежики») | 23,12 | 80/30 | 100/30 | 9,15 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 0,07 | 1,13 | 51 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 5,52 | 150 | 180 | 5,39 | 5,9 | 34,23 | 211,56 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| | Чай с сахаром | 1,67 | 200 | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 6 день** | **41,71** | | | **50,17** | **53,76** | **206** | **1462,7** | **0,8** | **78,4** | **76,6** | **467** | **1010** | **265** | **14,94** |
| | **День 7** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные | 5,84 | 60 | 100 | 0,55 | 0,1 | 2,3 | 11,5 | 0,02 | 5,7 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 4,3 | 200 | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,06 | 18,46 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| | Рагу из птицы | 17,16 | 175 | 175 | 15,38 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 337 | 65,7 | 4,03 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 3,36 | 200 | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0 | 0 | 0 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого за 7 день** | **33,18** | | | **35,82** | **35,17** | **168** | **1125,7** | **0,51** | **64,3** | **70,9** | **345** | **663** | **153** | **10,38** |
| | **День 8** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови | 4,61 | 60 | 100 | 0,57 | 5,04 | 5,19 | 68,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| | Суп картофельный с крупой | 4,27 | 200 | 250 | 1,95 | 2,36 | 10,65 | 95,3 | 0,11 | 8,25 | 0 | 26,1 | 82,65 | 28,5 | 1,3 |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 27,3 | 80 | 100 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 | 0,05 | 0,33 | 80 | 70 | 132,4 | 19,25 | 1,26 |
| | Пюре из гороха с маслом | 3,66 | 150 | 180 | 23,06 | 5,12 | 50,84 | 328,18 | 0,24 | 0 | 0,02 | 84,45 | 278 | 90 | 5,26 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 3,44 | 200 | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 1,08 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 8 день** | **45,8** | | | **52,22** | **41,87** | **212** | **1453** | **0,65** | **52,9** | **145** | **522** | **871** | **231** | **13,74** |
| | **День 9** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 4,61 | 60 | 100 | 0,27 | 5,07 | 5,77 | 70,97 | 0,02 | 19,47 | 0 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,31 |
| | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 8,08 | 250 | 300 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 0,1 | 9,11 | 15 | 45,3 | 176,5 | 47,35 | 1,26 |
| | Мясные "Ежики" | 16,09 | 80 | 100 | 11,54 | 14,87 | 6,47 | 206,23 | 0,07 | 0,97 | 47,9 | 34,02 | 119,4 | 25,85 | 1,07 |
| | Картофель отварной | 9 | 150 | 180 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | 0,15 | 21 | 21 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| | Чай с сахаром витаминизированный | 0,88 | 200 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 20 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с с амитоном | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | **Итого за 9 день** | **41,18** | | | **56,28** | **44,3** | **170** | **1303,8** | **0,54** | **80,9** | **174** | **435** | **845** | **178** | **8,45** |
| | **День 10** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с изюмом | 3,77 | 60 | 100 | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 0,02 | 9,5 | 0 | 35,11 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 7,82 | 200 | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,18 | 4,65 | 0 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| | Курица в соусе с томатом | 25,37 | 120 | 120 | 34,5 | 41,62 | 5,44 | 534,29 | 0,08 | 0,68 | 53,8 | 70,13 | 172,8 | 29,88 | 2,21 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Рис отварной | 3,52 | 150 | 180 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 0,02 | 0 | 20 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 2,52 | 50 | 70 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,04 | 0 | 0 | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| | Сок фруктовый | 5,4 | 200 | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,01 | 1,28 | 0,01 | 5,78 | 2,97 | 1,42 | 0,12 |
| | **Итого за 10 день** | **48,4** | | | **62,68** | **76,71** | **175** | **1657,6** | **0,51** | **47,1** | **198** | **449** | **637** | **163** | **10,63** |
| | **Итого за 10 дней** | **431,18** | | | **492,2** | **482,9** | **1934** | **14052,6** | **5,82** | **620** | **1101** | **3905** | **7270** | **1927** | **111,8** |
| | **Итого в среднем за 1 день** | **43,12** | | | **49,22** | **48,29** | **193** | **1405,26** | **0,582** | **62** | **110,1** | **390,5** | **727** | **192,7** | **11,18** |

Примечание:
1. Согласно п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409.08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю).
2. Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409.08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогревают.