

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Шацкая средняя школа»  
МОУ «Шацкая СШ»

391550, Рязанская область, гор. Шацк, ул. Интернациональная, д. 1.  
ИНН/КПП 6224001717/622401001, ОГРН 1026200839653  
Тел./факс (49147) 2-22-95/(49147)2-21-93, E-mail: [shatsk-shkola@mail.ru](mailto:shatsk-shkola@mail.ru)

ПРИКАЗ

от 30 августа 2024 года

№ 284

Об утверждении основных (организованных) меню

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

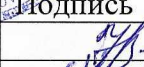
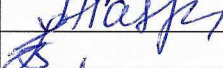
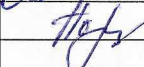
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 02.09.2024 г. двухнедельное основное (организованное) меню для обучающихся возрастных категорий: 7–18 лет (Приложение).
2. Поварам Пташкограй Е.А., Поляниной Г.С. строго выполнять положения утвержденных основных (организованных) меню.
3. Администратору за организацию питания Черемисиной Н.В.:
  - следить, чтобы питание детей всех возрастных групп осуществлялось в соответствии с утвержденными основными (организованными) меню;
  - составлять и вывешивать на информационных стендах и официальном сайте ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции;
4. Шеф-повару Назаровой Л.А.:
  - обеспечить своевременную заявку и завоз набора продуктов питания, из которых готовят блюда и кулинарные изделия, указанные в утвержденных основных (организованных) меню;
  - выдавать продукты питания согласно утвержденным основным (организованным) меню;
5. Медицинской сестре Кречетовой Н.В. вести ведомость контроля за рационом питания в соответствии с утвержденными основными (организованными) меню.
6. Делопроизводителю Елисейевой Н.В. ознакомить с настоящим приказом работников, указанных в нем, под подпись и выдать каждому копии утвержденных основных (организованных) меню.
7. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

И.А. Скормилина

С приказом ознакомлены:

ФИО работника	Подпись	Дата ознакомления
Черемисина Н.В.		30.08.2024
Назарова Л.А.		30.08.2024
Пташкограй Е.А.		30.08.2024
Полянина Г.С.		30.08.2024

10-ти дневное меню для обучающихся МОУ «Шацкая СШ» на 2024-25 уч. год

Утверждаю  
 Директор школы,  Скормилина И.А.

День: **понедельник**  
 Неделя: \*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
		510	22,89	13,69	71,91	512,33	0,23	20,8	69,5	2,58	213,43	293,52	61,74	5,51
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
15/М	Сыр натертый	30	6,96	8,86		109,2	0,02	0,22	86,4	0,16	264	150	10,5	0,3
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		620	18,88	19,49	85,18	594,62	0,31	32,21	281,29	2,91	319,69	249,01	41,51	2,67
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
		1130	41,77	33,18	157,09	1106,95	0,54	53,01	350,79	5,49	533,12	542,53	103,25	8,18

Утверждаю  
Директор школы

Скормилина И.А.

День: вторник  
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
		535	17,53	17,3	77,25	463,28	0,29	41,4	193,62	1,43	295,09	348,73	55,03	3,01
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным	60	6,65	2,42	4,4	66,01	0,45	0,45	6,7	0,51	10,59	66,1	10,51	0,62
342/М/ССЖ	Компот из с/ф	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
		650	21,68	13,78	92,01	579,2	1,0	16,6	192,56	2,95	45,2	308,02	148,61	5,47
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
		1185	39,21	31,08	169,26	1042,48	1,29	58	386,18	4,38	340,29	656,75	203,64	8,48

Утверждаю  
 Директор школы *И.А. Скормина* И.А.

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
<b>Итого за Завтрак</b>		520	20,73	15,08	95,24	601,1	0,33	12,82	334,61	4,72	56,58	263,73	77,91	2,98
<b>Обед</b>														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		710	37,26	19,01	89,93	680,9	0,4	21,02	213,93	4,43	76,6	338,66	65,29	4,5
<b>Итого за день</b>		1370	57,99	34,09	185,17	1282	0,8	33,84	548,54	9,15	133,18	602,39	143,2	7,48



Утверждаю  
Директор школы  
Скормилина И. А.

«Шацкая СШ»  
МОУ  
День: четверг  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным, 190/5/5	200	6,38	6,86	35,77	231,09	0,14	1,24	44,04	0,27	123,31	161,08	39,14	0,86
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		575	13,83	12,28	79,04	488,95	0,26	17,85	94,74	1,16	294,56	295,84	75,31	5,78
<b>Обед</b>														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		680	32,32	12,73	89,6	611,07	0,32	84,9	1170,11	7,72	111,95	308,61	102,96	4,6
<b>Итого за день</b>		1255	46,15	25,01	168,64	1100,02	0,58	104,32	1258,91	10,38	426,21	673,57	172,22	9,34



Утверждаю  
 Директор школы  
 «Школьная СШ»  
 Скормилина И. А.

День: \* пятница

Неделя: \* 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
53/М/ССЖ	Салат из красной свёклы с зелёным горошком	60	1	2,48	4,38	43,74	0,03	4,12			17	24,97	11,04	0,79
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Завтрак</b>		570	24,51	12,25	90,74	572,03	0,36	7,52	36,4	1,85	58,75	213,85	45,63	3,78
<b>Обед</b>														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	18,96	18,82	26,5	356,74	0,89	33,48	306,12	1,33	39,98	267,56	59,27	2,58
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		705	35,79	26,42	82,76	719,06	1,26	45,18	474,04	1,89	84,39	402,17	98,95	5,69
<b>Итого за день</b>		1275	48,07	43,61	173,5	1291,09	1,62	52,7	510,44	3,74	143,14	616,02	144,58	9,47



Утверждаю  
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: \*  
 Неделя: 2 **понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
210/М/ССЖ	Омлет натуральный	120	11,16	19,87	2,11	231,73	0,09	0,21	259,66		82,47	180,62	12,91	2,11
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	140	1,12	1,4	10,5	53,2	0,09	53,2	14	0,28	49	23,8	15,4	0,14
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,43	34,74	43,04	427,39	0,25	59,21	276,16	0,8	156,32	263,18	52,23	4,16
<b>Обед</b>														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		690	26,23	21,01	87,09	643,69	0,37	63,59	364,28	6,3	70,86	240,12	53,55	3,54
<b>Итого за день</b>		1190	42,66	55,75	130,13	1071,08	0,62	122,8	640,44	7,1	227,18	503,3	105,78	7,7

Утверждаю  
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: *2* Вторник  
 Неделя: \*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		575	20,97	19,06	77,66	572,73	0,3	16,27	213,85	1,45	397,94	438,36	96,77	6,73
<b>Обед</b>														
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		690	29,31	22,52	87,18	669,19	1,01	25,52	195,1	3,9	67,67	382,65	156,5	7,15
<b>Итого за день</b>		1265	50,28	41,58	164,84	1241,92	1,31	41,84	408,95	5,35	465,61	821,01	253,27	13,88



Утверждаю  
 Директор школы *И.А. Скормина* И.А.

День: \* среда  
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229/М/ССМ	Рыба, тушёная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
342/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Завтрак</b>		510	26,36	9,21	84,77	553,27	0,32	4,5	44,7	2,54	56,42	353,45	74,55	1,5
<b>Обед</b>														
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87
268/М/ССЖ	Котлета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		680	27,98	18,09	94,59	699,53	0,7	16,96	192,56	3,66	53,02	266,98	57,58	3,85
<b>Итого за день</b>		1190	54,34	27,3	179,36	1252,8	1,02	21,46	237,26	6,2	109,44	620,43	132,13	5,35

Утверждаю  
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: *2* четверг  
 Неделя: \*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173/М/ССЖ	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		535	12,21	12,06	66,09	428,28	0,25	17,4	86,62	1,99	260,49	270,33	51,83	5,89
<b>Обед</b>														
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
288/М/ССЖ1	Курица отварная	25	5,42	3,34		51,67	0,01		5	0,05	10	35,84	5	0,5
278/М/СД	Ёжики из курицы	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
143/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		705	31,29	20,23	80,63	633,04	0,56	53,9	873,91	4,92	98,25	337,63	101,53	5,36
<b>Итого за день</b>		1240	64,29	32,29	146,72	1061,32	0,81	71,3	960,53	6,91	358,74	607,96	153,36	11,25



Утверждаю  
 Директор школы *И.А. Скормилина* И.А.

День: *пятница*  
 Неделя: *2*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		510	22,69	9,61	75,84	483,09	0,25	8,4	63	2,51	53,75	228,88	50,79	3,97
<b>Обед</b>														
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
292/331/М/ССЖ	Курица, тушеная в соусе с овощами	80	6,97	6,17	6,88	110,94	0,07	4,45	16,06		30,22	58,73	19,21	1,47
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
<b>Итого за Обед</b>		670	16,41	18,66	76,85	544,8	0,43	62,34	228,85	2,14	118,75	208,41	74,68	4,2
<b>Итого за день</b>		1180	39,37	28,27	152,69	1027,89	0,68	70,74	291,85	4,65	172,5	437,29	125,39	8,17