Школьная столовая № 31 п. Восток
Десятидневное цикличное меню
Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 7 - 16 лет

Утверждаю: Директор МКОУ " СОШ № 31 "
п. Восток
Мазур З.И.
сентябрь 2023 г.

№ рец	Пиём пищи, наименование блюда	масса порции.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1,мг	C1,мг	A,мг	E, мг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10 день													
	Дети с ОВЗ и дети-инвалиды: с 7-11 лет													
	Завтрак													
400	омлет с сыром	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	0,22	3,4	100,82	14,4	151,5	1,32
415	**или** гречка с тушёнкой с овощами	180	10	14	42	**245**	0,1	0,1	91	1	160	17	141	1,1
5033	хлеб	60	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	**61**	0,01	0,06	0,3	0	53,06	0	0	0,07
	горошек консерв порционно	60	1,24	0,08	2,6	**16**	0,04	4		0,08	8	8,4	24,8	0,28
	всего завтрак:	470	14,29	10,94	41,61	439,5	0,15	4,24	0,52	4,03	171,88	55,3	183,3	2,22
	Обед													
299	картофельное пюре с соусом	200	4,8	8,4	30,8	**220,8**	0,21	33,4	54	0,3	68,5	45	139	1,6
679/783	**или** рис с соусом	200	4,5	11	39	72	0,05	1,4	77	0,4	6,7	27	82	0,6
5033	хлеб ржано-пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	**46,56**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	**61,83**	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
5015	**или** компот из свеж ягод	200	0,4	0	28	116	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
621	рыба в кляре	80	13,92	7,85	6,53	**150**	0,1	3,4	0,01	0,45	52,11	59,77	238,5	0,96
	или печень по строгоновски	80	18	23	7	315	0,09	1,5	35	2	42	230	29	3,06
	молоко	200	2,9	2,5	4,8	**54**	1,3	0,7	1,1	0	12	4	3,5	0,6
	всего обед:	710	25,46	19,15	81,78	533,19	1,67	37,5	55,11	1,3	143,06	141,27	388	3,76
	всего :	1180	39,75	30,09	123,39	972,69	1,82	41,74	55,63	5,33	314,94	196,57	571,3	5,98
	Бесплатное питание 1-4 классы: с 7-11 лет													
400	омлет с сыром	150	7,85	9,06	3,21	189,7	0,04	0,18	0,22	3,4	100,82	14,4	151,5	1,32
415	**или** гречка с тушёнкой с овощами	180	10	14	42	**334**	0,1	0,1	91	1	160	17	141	1,1
5033	хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	**61**	0,01	0,06	0,3	0	53,06	0	0	0,07
	горошек консерв порционно	60	1,24	0,08	2,6	**16**	0,04	4		0,08	8	8,4	24,8	0,28
	молоко	200	2,9	2,5	4,8	**54**	1,3	0,7	1,1	0	12	4	3,5	0,6
	всего :	720	19,34	18,38	85,2	582,5	1,51	4,86	92,4	1,63	243,06	61,9	176,3	2,6
	Бесплатное питание детей 5-11 классов из многодетных семей и семей имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, детей-сирот: с 11 лет													
299	картофельное пюре с соусом	200	4,8	8,4	30,8	220,8	0,21	33,4	54	0,3	68,5	45	139	1,6
679/783	**или** рис с соусом	200	4,5	11	39	**257,2**	0,05	1,4	77	0,4	6,7	27	82	0,6
5033	хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	61,83	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
5015	**или** компот из свеж ягод	200	0,4	0	28	**116**	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
621	рыба в кляре	100	13,92	7,85	6,53	**150**	0,1	3,4	0,01	0,45	52,11	59,77	238,5	0,96
	или печень по строгоновски	100	18	23	7	315	0,09	1,5	35	2	42	230	29	3,06
216	щи из свеж капусты с курицей	250	8,16	10,12	16,9	**175,23**	0,1	9,23	38,2	0,4	23	87,5	20,1	1,2
	всего за обед :	830	30,72	26,77	93,88	815,93	0,47	46,03	92,21	1,7	154,06	224,77	404,6	4,36
	Дополнительные обеды 5-11 классы:													
299	картофельное пюре с соусом	200	4,8	8,4	30,8	220,8	0,21	33,4	54	0,3	68,5	45	139	1,6
679/783	**или** рис с соусом	200	4,5	11	39	**257,2**	0,05	1,4	77	0,4	6,7	27	82	0,6
5033	хлеб ржано-пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	**117,5**	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
943	чай с сахаром	200	0,04	0	15,05	**61,83**	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
5015	**или** компот из свеж ягод	200	0,4	0	28	116	0	2,2	0	0,6	14	8	24	0,8
621	рыба в кляре	100	13,92	7,85	6,53	150	0,1	3,4	0,01	0,45	52,11	59,77	238,5	0,96
	или печень по строгоновски	100	18	23	7	**315**	0,09	1,5	35	2	42	230	29	3,06
	всего обед:	580	22,56	16,65	76,98	751,53	0,37	36,8	54,01	1,3	131,06	137,27	384,5	3,16
	Дополнительные блюда													
216	щи из свеж капусты с курицей	300	8,16	10,12	16,9	175,23	0,1	9,23	38,2	0,4	23	87,5	20,1	1,2
	салат из свеж капусты	110	2	5	9	95	0,06	18	0,02	0,34	43,33	22,25	47,63	0,8
63	салат из моркови	110	1,14	6,08	6,08	84,74	0,05	0,07	4,4	2,99	23,76	48,52	33,44	0,62
1046	оладьи с повидлом	130	8,9	13,3	66,2	419	0,1	1,4	51	4,1	100	129	22	1,01
1051	булочка с кунжутом	100	5,9	6,1	34,62	218,39	0,09	0,65	37,7	1,3	72,48	92,54	15,27	0,74
213	суп лапша с курицей	280	6,1	8,2	14	154	0,09	9	38	0,4	22	88	20	1,2

Дополнительные блюда идут за родительскую плату, дети выбирают на выбор обед и дополнительные блюда. На своё усмотрение.

Заведующая производством Э.П. Плеханова

1. С-витаминизация третьих блюд.
2. Использована литература:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания.
Москва 2011 год.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев " Арий " Москва " Лада " 2007 год

Масса порций блюд в граммах для обучающихся

название блюд	с 7-11 лет	с 11 лет
каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200	200-250
напитки	200	200
салат	60-100	100-150
суп	200-250	250-300
мясо, котлета	80-120	100-120
гарнир	150-200	180-230
фрукты	100	100

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмом пищи

приём пищи	**с 7-11 лет**		**суточная потребность в %**	**с 11 лет**	
завтрак в школе	470	588	20-25%	543	678
обед в школе	**705**	**823**	30-35%	**814**	**950**
полдник в школе	235	235	10%	271	271
итого	1410	1646	60-70%	1628	1899
Всего		2350	100%	2713	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

Подпись

Общий статус подписи	Подпись верна
Владелец	Мазур Зинаида Ивановна, Мазур, Зинаида Ивановна, adm.uo.akmr@yandex.ru, 251701152339, 14655974809, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31" П.ВОСТОК КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Директор, п.Восток, Приморский край, RU
Издатель	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Серийный номер	00BAEEC4B1D9ABF16AEAD5A8DECB4840DB
Сертификат действителен с	22.08.2023 17:02:00 UTC+10
Сертификат действителен до	14.11.2024 17:02:00 UTC+10
Дата и время создания ЭП	14.09.2023 12:07:46 UTC+10