



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 10 сентября 2021 года

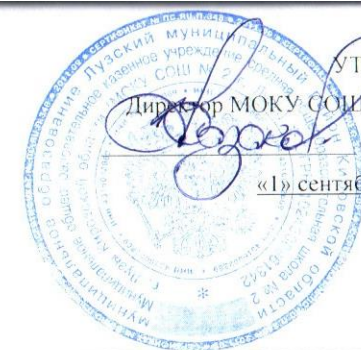
Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
 МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 1-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак:														
ТТК№ 1	Салат их свеклы с сыром и чесноком	100	3	11,4	4,2	106,8	108,6	4,8	139,8	0,6	0	0	20	12,06
436	Жаркое по домашнему Сб 2004 г ст 115	140/60	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	210,63	3,59	0,16	8,77	15	43,26
699	Напиток из апельсинов с аскорб.кислотой Сб 2004г ст 169	200	0,2	0	19,8	77	7,11	2,49	0	0,11	0,01	5,28	0	9,36
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	1,4
	ИТОГО		24,5	31,3	57,9	588,8	145,59	55,64	350,43	4,3	0,17	14,05	35	66,08
Обед:														
779	Булочка молочная Сб 2004 г ст 145	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0	0,45	0,05	0,04	0	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Сб 2004 г ст 71	250/10	1,7	5	11,6	97	28,94	20,97	21,75	0,95	0,04	7,94	1,03	
297	Рис отварной Сб 2004 г ст 48	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,83	0,04	0	0	
451	Шницель натурально рубленный Сб 2004 г	90	4,38	4,53	5,05	92,11	8,67			1,21	0,6	6,43		
593(3)	Соус красный основной сб 2004 г	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	8,15	0,12	0,01	0,82	0,01	
685	Чай с сахаром сб 2004г	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072	0	0	
388	Котлета рыбная сб 2004г	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	83,19	0,78	0,11	0,3	0,11	
	ИТОГО		32,84	27,43	144,63	924,51	124,15	107,49	172,51	6,05	0,922	15,53	1,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,34	58,73	202,53	1513,31	269,74	163,13	522,94	10,35	1,092	29,58	36,15	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

Handwritten signature

И.И.С. Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 «1» сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет

МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

2-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак													
37	Салат студенческий с отвар.курицей	100	15,7	19,2	4,2	262	25,43	27,71	0	1,68	0,12	4,59	45,5	22,98
388	Котлета рыбная сб 2004г	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	83,19	0,78	0,11	0,3	0,11	35,85
332	Рожки отварные сб от 2004г	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	49,13	0,92	0,07	0	0,03	6,7
769	Булочка домашняя сб от 2004г	50	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0	0,82	0,08	0	0,04	3,5
686	Чай с лимоном и сахаром сб от 2004г	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0	0,06	0	1,12	0	6,34
	ИТОГО		42,4	44,1	120,5	1064	92,01	70,95	132,32	4,26	0,38	6,01	45,68	75,37
	Обед													
746	Пирожок рис с яйцом сб от 2004г	80	5,5	4,5	30,1	185	11,01	6,33	0	0,55	0,05	0	0,03	
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	
297	Греча отварная сб от 2004г	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	0	5,47	0,31	0	0	
593(3)	Соус томатный сб от 2004г	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	8,45	0,12	0,01	0,82	0,01	
639(3)	Компот из смеси сухофруктов сб от 2004г ст 167	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,18	0,07	0,29	0	
	Хлеб Дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072	0	0	
205	Котлета рубленая из птицы сб от 2003г ст 153	100	15	21,4	15,5	316	22	22,69	0	1,79	0,07	0,39	0	
	ИТОГО		40,75	40,72	171,94	1167,2	109,67	250,06	137,91	11,41	0,762	12,16	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,15	84,82	292,44	2231,2	201,68	321,01	270,23	15,67	1,142	18,17	45,72	



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

В.В. Казаков

«1» сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет

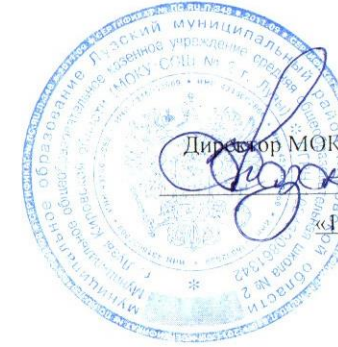
МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

3-й день (осенне-зимний период)

№ рецептурь.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак:														
25	Салат из св.капусты с огурцом и сладким перцем	100	1,03	6,57	3,93	73,8	69	0	0	0,56	0,04	4,41	0,04	19,28
297	Каша гречневая рассыпчатая сб от 2004г ст 44	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	0	5,47	0,31	0	0	8,66
461	Тефтели в соусе сб от 2004 ст 122	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	0	0	0,06	1,17	0	33,84
638(3)	Компот из кураги сб от 2004г ст 166	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0	0,84	0	0	0	8,82
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	1,4
ИТОГО			25,53	30,17	110,13	810,8	165,83	208,9	0	6,87	0,41	5,58	0,04	72
Обед:														
124	Щи из свежей капусты с картофелем сб от 2004 ст 58	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	34,22	0,7	0,05	12	0,98	
332	Макаронные изделия отварные сб от 2004г	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	49,13	0,92	0,07	0	0,03	
600(3)	Соус сметанный сб от 2004г ст 106	30	0,2	1	1,4	16	0,36	0,31	0	0,02	0	0	0	
451	Котлета мясная сб от 2004г ст 116	90	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	130,7	1,48	0,08	0	0	
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072	0	0	
	Батон нарезной	50	1,2	0,24	9,24	60	8	5,6	26	0,4	0,04	0	0	
	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО			31,46	28,64	127,22	869,4	99,1	84,71	298,85	5,2	0,312	12	1,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,99	58,81	237,35	1680,2	264,93	293,61	298,85	12,07	0,722	17,58	1,05	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

И.И.С.Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 «4» сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
 МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 4-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А		
	Завтрак:														
805	Огурец свежий к гарниру сб от 1996 г	50	0	0	1	4	7	0	0	0	0,02	3	0	9,5	
297	Каша рисовая рассыпчатая сб от 2004г ст 48	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0	0,62	0,04	0	0	6,75	
451	Биточек мясной сб от 2004г	90	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	130,7	1,48	0,08	0	0	31,94	
631	Компот из яблок сб от 2004г	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1	0,8	0,01	1,6	0	7,31	
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	1,4	
	ИТОГО		22,7	19,3	91,2	635	59,16	61,63	131,7	2,9	0,15	4,6	0	56,9	
	Обед:														
779	Булочка молочная сб от 2004г ст 145	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0	0,45	0,05	0,1	0		
132	Рассольник сб от 2004г ст 69	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	33,35	0,84	0,08	6,7	1,13		
595(3)	Соус молочный сб от 2004г ст 108	30	0,6	1,6	2	25	16,28	2,06	0	0,03	0,01	0,08	0		
443	Плов из говядины сб от 2004г ст 131	200	26,1	25,3	38,6	490	20,37	54,95	0	3,67	0,08	0,64	0		
686	Чай с сахаром с аскорб.кислотой сб от 2004г	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0	0,06	0	1,12	0		
	Хлеб Дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,0722				
	ИТОГО		38,16	35,5	125,88	933,4	96,46	110,42	92,15	6,73	0,2922	8,64	1,13		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,86	54,8	217,08	1568,4	155,62	172,05	223,85	9,63	0,4422	13,24	1,13		


Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы _____ И.И.С.Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 «1» сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
 МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 5-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак:														
71	Винегрет сб 2004г ст 49	100	1	1,9	5,7	44	48,59	12,93	0	0,54	0,03	4,14	0	13,34
205	Котлета рубленая из птицы сб от 2003г ст 153	100	15	21,4	15,5	316	22	22,69	0	1,79	0,07	0,39	0	37,94
332	Макаронные изделия отварные сб от 2004г	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	49,13	0,92	0,07	0	0,03	6,7
638(3)	Компот из изюма сб 2004г ст 166	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0	0,84	0,02	0,4	0,05	8,07
	Батон нарезной	50	1,2	0,24	9,24	60	8	5,6	26	0,4	0,04			2,8
	ИТОГО		25,1	28,34	102,24	780	129,3	75,23	75,13	4,49	0,23	4,93	0,08	68,85
Обед:														
773	Булочка веснушка сб от 2004г ст 142	50	3,9	3,6	28,5	163	8,53	5,18	0	0,43	0,04	0	0,02	
297	Каша перловая рассыпчатая сб от 2004г ст 45	180/5	5,4	4,7	37,2	216	81,86	63,35	0	1,84	0,1	9,97	0	
206	Суп гороховый	200	4,39	4,32	13,06	107,8	30,46	28,24	69,75	1,62	0,18	4,65		
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072			
630	Чай с молоком и сахаром сб от 1996г	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0	0,07	0,01	0,26	0	
411	Бифштекс сб от 2005г	90	20,84	25,21	0,49	343,19	24,201	45,5	202	3,02	0,06	0,13	54,91	
	ИТОГО		40,49	41,63	125,13	1019,39	211,071	170,44	330,55	8,66	0,462	15,01	54,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,59	69,97	227,37	1799,39	340,371	245,67	405,68	13,15	0,692	19,94	55,01	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы  И.И. Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

В.В. Казаков

« 7 » сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет

МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

6-й день (осенне-зимний период)

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
	Завтрак:													
64	Салат из свеклы с зеленым горошком и раст.маслом сб 2003г	100	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0	0,96	0,01	1,49	0,02	8,98
333	Макаронные изделия с тертым сыром сб от 2004г ст 85	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	225,34	19,27	0	0,91	0,07	0	0,15	6,95
332	Котлета рыбная сб от 2004г	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	83,19	0,78	0,11	0,3	0,11	35,85
699	Компот из апельсинов сб от 2004г ст 169	200	0,2	0	19,8	77	7,11	2,49	0	0,11	0,01	5,28	0	9,36
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	1,4
	ИТОГО		27,1	27,9	84,5	702	303,17	60,4	83,19	2,76	0,2	7,07	0,28	62,54
	ОБЕД:													
131	Рассольник домашний сб от 2004г ст 73	250/10	2,1	5,2	13,6	111	23,19	24,14	57,56	0,9	0,08	10,5	0,06	
224	Рагу из овощей сб от 2004г ст 20	175	10,6	12,7	18,4	231	38,96	37,2	208,5	1,25	0,09	8,66	0,08	
451	Шницель натурально рубленый сб от 2004г	90	4,38	4,53	5,05	92,11	8,67	0	0	1,21	0,6	6,43	0	
	Сок персиковый	200	1	0,2	20,2	92	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072			
	Батон нарезной	50	1,2	0,24	9,24	60	8	5,6	26	0,4	0,04	0	0	
388	Котлета рыбная сб от 2004г	90	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	83,19	0,78	0,11	0,3	0,11	
	ИТОГО		36,54	33,77	113,37	891,51	128,81	112,74	434,05	6,22	0,992	25,89	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,64	61,67	197,87	1593,51	431,98	173,14	517,24	8,98	1,192	32,96	0,53	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

И.И.С.Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

В.В. Казаков

«18» сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет

МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

7-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
	Завтрак:													
805	Огурец свежий к гарниру сб 1996г	50	0	0	1	4	7	0	0	0	0,02	3	0	9,5
451	Биточек рубленный из говядины сб от 2004г	90	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	130,7	1,48	0,08	0	0	31,94
297	Рис отварной сб 2004г ст 48	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,83	0,04	0	0	6,75
631	Компот из яблок сб от 2004г	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1	0,8	0,01	1,6	0	7,31
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0	0,62	0,05	0	0,03	11,8
	ИТОГО		23,1	27,9	90,8	710	61,26	71,53	132,32	3,73	0,2	4,6	0,03	67,3
	Обед:													
332	Рожки отварные сб от 2004г	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	49,13	0,92	0,07	0	0,03	
124	Щи из свежей капусты с картофелем сб от 2004г ст 58	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	34,22	0,7	0,05	12	0,98	
779	Булочка молочная сб от 2004г ст 145	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0	0,45	0,05	0,04	0	
639(3)	Компот из сухофруктов сб 2004г ст 153	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,18	0,07	0,29	0	
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072			
	ИТОГО		18,06	13,8	139,58	704,4	99,78	66,84	143,07	3,93	0,312	12,33	1,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,16	41,7	230,38	1414,4	161,04	138,37	275,39	7,66	0,512	16,93	1,04	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы

И.И.Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 « 8 » сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
 МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 8-й день(осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак:														
24	Салат мазайка 2003г	100	1,1	6,7	6,5	91	8,84	6,68	0	0,27	0,02	4,41	0,02	11,54
297	Греча отварная сб от 2004г	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	0	5,47	0,31	0	0	8,66
205	Котлета куриная сб от 2004 ст 153	100	15	21,4	15,5	316	22	22,69	0	1,79	0,07	0,39	0	37,94
638(3)	Компот из изюма сб от 2004г	200	1,3	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	8,07
1	Бутерброд с сыром сб от 2004г ст 10	30*10	5	3	14,5	107	106,9	15,4	0	0,67	0,05	0,07	0,06	11,3
ИТОГО			32,8	37,9	96,9	873	160,62	204,31	0	8,2	0,45	4,87	0,08	77,51
Обед:														
451	Котлета мясная сб от 2004г ст 116	90	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	130,7	1,48	0,08	0	0	
534(3)	Капуста тушеная сб от 2004г ст 10	180	3,9	4,9	17	127	93,08	35,34	0	1,37	0,06	29,66	0	
43	Суп рыбный сб от 2010г ст 135	250	15,925	0,75	11,525	131,8	60,75			0,85	0,1	7,375		
411	Бифштекс натурально-рубленный сб от 2005г ст	90	20,84	25,21	0,49	343,19	24,201	45,5	202	3,02	0,06	0,13	54,91	
631	Компот из свежих яблок сб от 2004г	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1	0,8	0,01	1,6	0	
746	Пирожок с картофелем сб от 2004 ст 127	80	5,4	3,5	32,3	185	14,89	12,1	0	0,78	0,07	0,55	0,04	
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072			
ИТОГО			67,025	51,36	127,095	1235,39	246,561	146,71	392,5	9,98	0,452	39,315	54,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			99,825	89,26	223,995	2108,39	407,181	351,02	392,5	18,18	0,902	44,185	55,03	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы


И.И.Овечкина

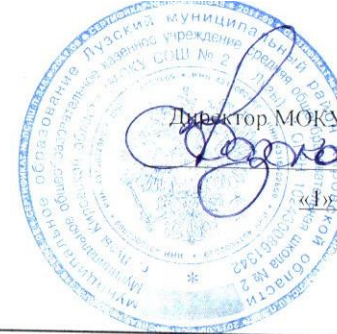


УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 «1» сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
 МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 9-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	
	Завтрак:													
56	свежий помидор к гарниру	50	1,2	5,3	3,8	92,7	19,18	0	0	0,56	0	0,16	0,46	8,72
471	Фрикадельки в соусе сб от 2004г ст 121	80/30	11,3	9,3	8,2	162	23,84	20,99	0	0,92	0,04	0,02	0,01	29,24
215	Рагу овощное сб от 1996г	172	2,9	8,5	16,6	155	37,27	33,67	0	1,19	0,08	7,84	28	15,51
683	Компот из кураги сб от 2004г ст 166	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0	0,84	0	0	0	8,82
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	1,4
	ИТОГО		18,7	23,2	76	610,7	125,69	79,6	0	3,51	0,12	8,02	28,47	63,69
	Обед:													
779	Булочка сб от 2004г	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0	0,45	0,05	0,04	0	
132	Рассольник Ленинградский сб от 2004г ст 108	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	33,35	0,84	0,08	6,7	1,13	
297	Каша перловая рассыпчатая сб 2004г	180/5	5,4	4,4	37,2	215	81,86	63,35	0	1,84	0,1	9,97	0	
451	Шницель натуральный сб от 2004г	90	4,38	4,53	5,05	92,11	8,67	0	0	1,21	0,6	6,43	0	
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072			
685	Чай с сахаром сб от 2004г ст 156	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0	0,03	0	0	0	
	ИТОГО		21,24	17,53	127,33	723,51	147,87	275,23	92,15	6,05	1,142	23,14	1,13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		39,94	40,73	203,33	1334,21	273,56	354,83	92,15	9,56	1,262	31,16	29,6	


Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы  И.И. Овечкина



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 В.В. Казаков
 « 8 » сентября 2021 года

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет
 МОКУ СОШ № 2 г. Лузы
 10-й день (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			Цена
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Завтрак:													
37	Салат студенческий с отварной курицей	100	15,7	19,2	4,2	262	25,43	27,71	0	1,68	0,12	4,59	45,5	22,98
332	Рожки отварные сб от 2004г	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	49,13	0,92	0,07	31,5	0,03	6,7
437	Гуляш сб 2004г	60/50	12,4	4	3,4	99,2	11,75	11,36	0	0,91	0,04	2,1	0,08	32,52
699	Компот из апельсинов сб от 2004г ст 120	200	0,2	0	19,8	77	7,11	2,49	0	0,11	0,01	5,28	0	9,36
	Хлеб ржаной	25	2	0	15	71	6	0	0	0	0	0	0	1,4
	ИТОГО		36,9	27,9	81,8	739,2	61,6	50,63	49,13	3,62	0,24	43,47	45,61	72,96
	Обед:													
779	Булочка молочная сб от 2004г	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0	0,45	0,05	0,04	0	
206	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65		
456	Зраза из говядины сб от 2004г ст 118	80/8	10,2	17,6	10,9	243	34,94	21,39	0	1,24	0,07	0,27	0,13	
436	Жаркое по домашнему сб от 2004г ст 115	140/60	19,3	19,9	18,9	334	23,88	48,35	210,63	3,59	0,16	8,77	15	
	Хлеб дарницкий	60	4,56	2,4	34,68	128,4	12,96	22,08	58,8	1,68	0,072			
631	Компот из яблок сб от 2004г	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	1	0,8	0,01	1,6	0	
205	Котлета куриная сб от 2004г ст 153	100	15	21,4	15,5	316	22	22,69	0	1,79	0,07	0,39	0	
	ИТОГО		58,35	66,62	136,14	1331,2	159,34	153,98	340,17	11,17	1,092	15,72	15,13	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95,25	94,52	217,94	2070,4	220,94	204,61	389,3	14,79	1,332	59,19	60,74	

Составила: заведующая производством МОКУ СОШ № 2 г. Лузы  И.И.С.Овечкина