Согласовано Утверждаю

Начальник ТО Управления Директор Муниципального казенного

Роспотребнадзора по Ивановской области общеобразовательного учреждения

в г.Вичуге, Вичугском, Родниковском и «Тимирязевская основная школа»

Лухскомрайонах:

 В.К. Переведенцев Е. Г. Уренцова

« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**Десятидневное меню**

**рациона питания учащихся в МКОУ «Тимирязевская основная школа» в 2024- 2025 учебном году**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюда** | **Масса порции (гр.)** | **Пищевые вещества, (гр.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины, (мг)** | **Минеральные вещества, (мг)** | № ТК по сборнику |
|  |  | **Белки** | **Жиры** | **Угл.** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| Сборник  | ***Первый день*** |
| **Завтрак** |
| № 682 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 6 | 15 | 70 | 440 | 0,1 | - | 0,01 | 27 | 95 | 1,7 | 1,2 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
| **Итого** |  |  | 8,3 | 11,92 | 97,42 | 384 | 0,13 | 1.17 | - | 144,09 | 172,3 | 43,32 | 1,67 |  |
|  | **Обед** |
| № 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | - | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |  |
| №304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,2 | - | - | 2,4 | 57 | 19 | 0,53 |  |
| № 243 | Сосиска отварная | 77 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | 0,03 | - | - | 19,6 | 127,2 | 11,2 | 1,26 |  |
| № 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** | 24,62 | 20,31 | 108,82 | 702,4 | 0,27 | 9,11 | 0,12 | 89,62 | 324,5 | 143,96 | 7,23 |  |
| **Всего** | 32,92 | 22,23 | 206,24 | 1086,4 | 0,4 | 10.28 | 0,12 | 233,71 | 496,8 | 187,28 | 8,9 |  |
| Сборник 2005/2015 | **Второй день** |
| **Завтрак** |
| № 202 | Макароны | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | - | - | - | 12,14 | - | 8,14 | 0,81 |  |
| №7 | Сыр  | 30 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,06 | 0,11 | 0,06 | 153 | 187 | 43 | 2 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 |  |
| **Итого** | 21,36 | 18.49 | 65,15 | 485,7 | 0,13 | - | 0,25 | 81,94 | 246 | 33.4 | 2,51 |  |
|  | **Обед** |
| № 88 | Щи из свежей капусты | 200 | 6,37 | 10,6 | 8,26 | 157,04 | 0,02 | 2 | - | 60,89 | 36,3 | 23 | 1,28 |  |
| №11 | Салат из свеклы | 150 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,6 | 0,03 | 2,98 | - | 21,37 | - | - | 0,9 |  |
| № 69 | Кура отварная | 75 | 27,08 | 29,33 | 1,56 | 385,88 | 0,13 | 1,34 | - | 16,9 | 117 | 18 | 1,24 |  |
| № 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | - | 0,02 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
| **Итого** | 29,31 | 34,86 | 83,04 | 749,49 | 0,35 | 0,46 | 0,02 | 125,43 | 484,8 | 153,34 | 8,53 |  |
| **Всего** | 50,67 | 53,35 | 148,19 | 1235,19 | 0,48 | 0,46 | 0,45 | 207,37 | 730,8 | 186,74 | 11,04 |  |
|  |  |
| Сборник 2005/2015 | **Третий день** |
| **Завтрак** |
| №181 | Каша манная с маслом | 150 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0,07 | 1,17 | - | 133,77 | 118,3 | 20,3 | 0,47 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 |  |
| **Итого** | 9,31 | 11,92 | 66,38 | 384 | 0,13 | 1,17 | - | 148,57 | 172,3 | 33,5 | 1,67 |  |
|  | **Обед** |
| № 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 0,11 | 1,14 | 38,25 | 202,03 | 172,48 | 30,18 | 0,64 |  |
| № 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 0,1 | 18,69 | - | 43,74 | 53,4 | 28,77 | 1,08 |  |
| № 245 | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | 0,07 | 0,28 | 6 | 13,5 | 137,6 | 10,4 | 0,57 |  |
| №377 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** |  | 27,58 | 18,53 | 70,89 | 538 | 0,35 | 20,11 | 44,25 | 272,53 | 436,48 | 90,35 | 3,49 |  |
| **Всего** |  | 36,89 | 30,45 | 137,57 | 922 | 0,48 | 21,28 | 44,25 | 421,1 | 608,78 | 123,85 | 5,16 |  |
|  |  |
| Сборник 1994 г. | **Четвёртый день** |
| **Завтрак** |
| № 469 | Творожная запеканка | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,40 | 279,6 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
| **Итого** |  | 28,04 | 18 | 46,4 | 307,6 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 232,4 | 344,91 | 48,92 | 1,24 |  |
|  | **Обед** |
| № 87 | Суп рыбный | 200 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 | 0,02 | 9,11 | 0,1 | 45,3 | 43 | 47,35 | 1,27 |  |
| №314 | Салат из свежей капусты | 150 | 1,13 | 4,84 | 6,5 | 80,68 | 0,06 | 16,76 | - | 13,41 | 24,9 | 0,86 | 0,9 |  |
| №128 | Гуляш из курицы | 75 | 82,5 | 12,38 | 18,15 | 10,74 | 258 | 0,08 | 0,26 | - | 32,36 | 167 | 41,84 |  |
| № 202 | Макароны | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | - | - | - | 12,14 | - | 8,14 | 0,81 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | 20,01 | 28,93 | 82,19 | 645,85 | 0,53 | 5,81 | - | 79,28 | 344,78 | 86,5 | 5,02 |  |
| **Всего** |  | 48,05 | 46,93 | 128,59 | 953,45 | 0,62 | 6,55 | 0,33 | 311,68 | 689,29 | 135,42 | 6,26 |  |
|  |  |
| Сборник 1994 г. | **Пятый день** |
| **Завтрак** |
| 2015/№ 182 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/10 | 5,1 | 10,72 | 33,42 | 251 | 0,07 | 1,17 | - | 130,09 | 118,3 | 30,12 | 0,47 |  |
| № 628 | Какао | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | - | 0,5 | - | 5 | 8 | 4 | 0,4 |  |
| **Итого** | 6,1 | 15 | 85 | 497 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 32 | 103 | 5,7 | 1,6 |  |
|  | **Обед** |
| № 110 | Суп крестьянский | 200 | 4,3 | 6,6 | 15 | 137 | 0,02 | 11 | - | 60 | 40 | 9 | 0,8 |  |
| № 202 | Овощное рагу | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | - | - | - | 12,14 | - | 8,14 | 0,81 |  |
| № 352 | Котлета | 80 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | - | 0,02 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** |  | 39,94 | 42,22 | 75,21 | 822,58 | 0,22 | 12,34 | - | 108,24 | 230 | 56,14 | 4,05 |  |
| **Всего** |  | 46,04 | 57,22 | 160,21 | 1319,58 | 0,32 | 12,84 | 0,01 | 140,24 | 333 | 61,84 | 5,65 |  |
| Сборник 1994 г. | **Шестой день** |
| **Завтрак** |
| № 682 | Оладьи со сгущенным молоком | 150/15 | 6 | 15 | 70 | 440 | 0,1 | - | 0,01 | 27 | 95 | 1,7 | 1,2 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
| **Итого** | 11,02 | 14,03 | 68,27 | 418 | 0,13 | 1,17 | - | 167,56 | 172,3 | 73,86 | 2,91 |  |
|  | **Обед** |
| № 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | - | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |  |
| №304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,2 | - | - | 2,4 | 57 | 19 | 0,53 |  |
| № 243 | Сосиска отварная | 77 | 7,77 | 17,78 | 0,98 | 197,4 | 0,03 | - | - | 19,6 | 127,2 | 11,2 | 1,26 |  |
| № 377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** |  | 27,1 | 34,05 | 87,17 | 742,74 | 0,37 | 16,32 | - | 115,33 | 337 | 108,87 | 5,51 |  |
| **Всего** |  | 25,53 | 48,08 | 155,44 | 1160,74 | 0,5 | 17,49 | - | 282,89 | 509,3 | 182,73 | 8,42 |  |
|  |
| Сборник 1994 г. | **Седьмой день** |
| **Завтрак** |
| № 202 | Макароны | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | - | - | - | 12,14 | - | 8,14 | 0,81 |  |
| №7 | Сыр  | 30 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,06 | 0,11 | 0,06 | 153 | 187 | 43 | 2 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 |  |
| **Итого** | 21,36 | 18,49 | 65,15 | 485,7 | 0,13 | - | 0,25 | 81,94 | 246 | 33,4 | 4,51 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |
|  |
| № 87 | Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 | 0,02 | 9,11 | 0,1 | 45,3 | 43 | 47,35 | 1,27 |  |
| № 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | - | 0,02 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |  |
| №128 | Гуляш | 75 | 82,5 | 12,38 | 18,15 | 176 | 258 | 0,08 | 0,26 | - | 32,36 | 167 | 41,84 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** |  | 93,66 | 26,9 | 96,52 | 517,44 | 258,27 | 9,19 | 0,38 | 77,48 | 356,86 | 302,85 | 48,26 |  |
| **Всего** |  | 115,02 | 45,39 | 102,67 | 563,14 | 258,4 | 9,19 | 0,63 | 159,42 | 602,86 | 336,25 | 52,77 |  |
| Сборник 1994 г. | **Восьмой день** |
| **Завтрак** |
| № 182 | Каша пшенная с маслом | 150 | 7,51 | 11,72 | 37.05 | 285 | 0,07 | 1,17 | - | 138,1 | 118,3 | 47,6 | 1,23 |  |
| № 628 | Какао | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | - | 0,5 | - | 5 | 8 | 4 | 0,4 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 |  |
| **Итого** | 10,61 | 12,92 | 72,05 | 447 | 0,13 | 1,67 | - | 151,9 | 180,3 | 6,48 | 2,43 |  |
|  | **Обед** |
| № 93 | Суп с макаронными изделиями с курой | 200 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 0,11 | 1,14 | 38,25 | 202,03 | 172,48 | 30,18 | 0,64 |  |
| №314 | Салат из свежей капусты | 150 | 1,13 | 4,84 | 6,5 | 80,68 | 0,06 | 16,76 | - | 13,41 | 24,9 | 0,86 | 0,9 |  |
| № 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 0,1 | 18,69 | - | 43,74 | 53,4 | 28,77 | 1,08 |  |
| № 245 | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 1,9 | 0,25 | 74 | 0,07 | 0,28 | 6 | 13,5 | 137,6 | 10,4 | 0,57 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** |  | 27,58 | 18,53 | 70,89 | 541 | 0,35 | 20,11 | - | 278,47 | 436,48 | 90,35 | 3,49 |  |
| **Всего** |  | 38,19 | 31,45 | 142,94 | 988 | 0,48 | 21,78 | 44,25 | 430,37 | 616,78 | 96,83 | 5,92 |  |
| Сборник 1994 г. | **Девятый день** |
| **Завтрак** |
| №181 | Каша манная с маслом | 150 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 0,07 | 1,17 | - | 133,77 | 118,3 | 20,3 | 0,47 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 105 | 0,06 | - | - | 8,8 | 54 | 13,2 | 0,8 |  |
| **Итого** |  |  | 28,04 | 18 | 46,4 | 307,6 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 232,4 | 344,91 | 48,92 | 1,24 |  |
|  | **Обед** |
| № 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 6,36 | 8,9 | 11,81 | 158,34 | 0,02 | 13,72 | - | 32,29 | 40 | 24,08 | 1,38 |  |
| №11 | Салат из свеклы | 150 | 0,75 | 3,03 | 2,72 | 42,6 | 0,03 | 2,98 | - | 21,37 | - | - | 0,9 |  |
| № 69 | Кура отварная | 75 | 27,08 | 29,33 | 1,56 | 385,88 | 0,13 | 1,34 | - | 16,9 | 117 | 18 | 1,24 |  |
| № 202 | Макароны | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | - | - | - | 12,14 | - | 8,14 | 0,81 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
|  |
| **Итого** |  | 42 | 44,52 | 72,02 | 843,92 | 0,22 | 15,04 | - | 80,53 | 230 | 71,22 | 4,63 |  |
| **Всего** |  | 70,04 | 62,52 | 118,42 | 1151,52 | 0,7 | 15,78 | 0,33 | 312,93 | 846,78 | 120,14 | 5,87 |  |
| Сборник 1994 г. | **Десятый день** |
| **Завтрак** |
| № 182 | Каша овсяная с маслом | 150/10 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 | 0,07 | 1,17 | - | 152,76 | 118,3 | 60,66 | 1,71 |  |
| № 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 57 | - | 0,5 | - | 5 | 8 | 4 | 0,4 |  |
| **Итого** |  |  | 6,1 | 15 | 85 | 497 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 32 | 103 | 5,7 | 1,6 |  |
|  | **Обед** |
| № 82 | Борщ на мясном бульоне  | 200 | 6,4 | 10,03 | 11,55 | 171,04 | 0,02 | 16,06 | - | 61,37 | 40 | 27.03 | 1,68 |  |
| № 352 | Котлета | 80 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | - | 0,02 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |  |
| №304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,2 | - | - | 2,4 | 57 | 19 | 0,53 |  |
| №377 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 28 | - | - | - | 6 | - | - | 0,4 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,9 | 0,5 | 14,2 | 76 | 0,07 | - | - | 13,2 | 73 | 21 | 0,8 |  |
| **Итого** |  | 20,01 | 28,93 | 82,19 | 645,85 | 0,53 | 5,81 | - | 79,28 | 344,78 | 86,5 | 5,02 |  |
| **Всего** |  | 26,2 | 43,93 | 167,19 | 1142,85 | 0,63 | 6,31 | 0,01 | 111,28 | 447,78 | 92,2 | 6,62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |