«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
МКОУ «Терсюкская СОШ
_____ Я.В. Дернова
Приказ № 5 от 28.02.2024г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Терсюкская средняя общеобразовательная школа»
на 2023-2024 учебный год.
(весеннее – летний период)
Возрастная категория с 12 лет – до 18 лет

Неделя- 1; День-1 Понедельник Период: весенне-летний ; Возростная категория: 12 - 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша рисовая молочная жидкая	114	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,064	0,44	0,054	131,85	151,8	143,73	30,36	
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	9,9		3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152	0,05	0,97	0,08	198,2		169,1	19,43	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак		**550**	**18,84**	**16,89**	**104,94**	**642,73**	**0,264**	**1,5**	**0,164**	**360,95**	**237**	**344,13**	**53,39**	
	Обед														
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,97	5,13	4,53	65,81		1,21		21,06		27,32	8,97	
2	Суп Овощной	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	0,81	0	7,79		60,28	22,63	
3	Биточки из говядины	227	100	10,06	15,94	31,48	321,79	0,37	2,15	0,01	13,2	133	136,42	21,07	
4	Гороховое пюре	130	205	23,06	5,12	50,84	328,18		6,8		116,19		330,5	1,02	
5	Кисель изконцентрата плодово ягод.	274	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		60	3,45	0,51	25,44	122,4	0,09	0	0	10,8	52,2	11,4	2,4	
7	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,66	50,5	236,66	0	0	0	23	84	33	2	
	Итого обед:		**1015**	**56,09**	**35,5**	**190,8**	**1304,74**	**0,57**	**18,31**	**0,03**	**417,14**	**640,28**	**797,08**	**94,93**	
	Итого день:			**74,93**	**52,39**	**295,74**	**1947,47**	**0,834**	**19,81**	**0,194**	**778,09**	**877,28**	**1141,21**	**148,32**	

Неделя- 1; День- 2 Вторник Период: весенне-летний ; Возрастная категория: 12- 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81	
2	Чай с лимоном	337	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,04	0,82	0,07	11,8	28,2	37,6	9,5	
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		**450**	**18,204**	**8,77**	**58,728**	**382,54**	**0,2**	**7,89**	**0,585**	**380,76**	**593,67**	**357,02**	**65,05**	
	Обед														
	Венигрет овощной	1	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,05	0,75	1,76	21,4		39,91	18,03	
2	Борщ с капустой	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16		0,87	198,4	47,02	97,9	46,21	19,77	
3	Рыба запеченая со сметаной	167	150	13,1	15,94	31,48	321,79	0,11	0,58	0,08	53,8	30	162,79	28,94	
4	Рисовый гарнир	224	200	5,17	6,78	53,69	300,24		0,65		7,34		99,83	32,44	
6	Компот из с\ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,02	0,18	49,5	32,03	44,53	1,02	
6	Хлеб ржаной(ржано-		60	3,45	0,51	25,44	122,4	0,09	0	0	10,8	52,2	11,4	2,4	
7	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,66	50,5	236,66	0	0	0	23	84	33	2	
	Итого обед:		**860**	**20,3**	**32,93**	**103,18**	**791,4**	**0,28**	**3,22**	**200,42**	**182,52**	**212,13**	**304,84**	**70,16**	
	Итого день:			**38,504**	**41,7**	**161,908**	**1173,94**	**0,48**	**11,11**	**201,005**	**563,28**	**805,8**	**661,86**	**135,21**	

Неделя- 1; День-3 СРЕДА Период: весенне-летний ; Возростная категория: 12- 18лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша "Дружба"	93	200	6,95	8,22	32,92	225,3	0,15	3	0,05	280,8	123,25		0,69	
2	Йогурт		200	10	6,4	17	174				9,9	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		470	21,55	15,16	81,98	551,9	0,21	3	0,05	304,8	201,73	17,5	2,92	
	Обед														
1	Салат из свеклы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	94	0,04	1,65	0,92	140,68		131,12	21,93	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,4	148,94	0,06	23,64	0,25	55,04	51,57	23,85	0,88	
3	Котлета мясная	227	100	16,5	15,34	35,74	352,62	0,17	3,59	0,08	39,76	195,12	39,62	2,82	
	Гречневый гарнир	219	200	11,64	7,24	60	351,74		4,4		20		219,16	131,14	
	Сок		200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	14			2,8	
	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		**750**	**42,77**	**37,8**	**162,7**	**1170,9**	**0,33**	**33,28**	**1,25**	**276,48**	**331,89**	**441,15**	**159,57**	
	Итого день:			**64,32**	**52,96**	**244,68**	**1722,8**	**0,54**	**36,28**	**1,3**	**581,28**	**533,62**	**458,65**	**162,49**	

Неделя- 1; День-4 Четверг Период: весенне-летний ; Возростная категория: 12 - 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецеп т.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Омлет натуральный	132	110	12,39	14,1	1,49	185,2	0,1	0,66	144,32	106,4	147,97	16,66	2,08	
2	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15	215,99	217	42,91	1,74	
3	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18	
4	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
5	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:		**465**	**35,86**	**30,67**	**128,57**	**941,84**	**0,37**	**0,91**	**144,49**	**466,78**	**450,17**	**180,93**	**24,62**	
	Обед														
1	Салат из капусты с яблоком	6	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,08	1,21	0,03	31,04	66	20,52	11,85	
2	Суп с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,03	0,69	0,21	215,68	46,21	181,45	33,51	
3	Птица отварная	404	70	16,4	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	25	111	16	1,1	
	Картофельное пюре	241	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,15	1,34	34,13	53,82	112	117,4	37,1	
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	1,02	0,09	0,03	0,09	4,38	3,9	0,8	
6	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		60	3,45	0,51	25,44	122,4	0,09	0	0	10,8	52,2	11,4	2,4	
7	Хлеб пшеничный		100	7,6	0,66	50,5	236,66	0	0	0	23	84	33	2	
7					0,2	7,5	43	0,06	38	0,01	35		11	0,1	
	Итого обед:		**980**	**28,22**	**33,3**	**107,49**	**851,83**	**1,47**	**44,63**	**34,43**	**371,43**	**391,79**	**361,67**	**86,86**	
	Итого день:			**64,08**	**63,97**	**236,06**	**1793,67**	**1,84**	**45,54**	**178,92**	**838,21**	**841,96**	**542,6**	**111,48**	

Неделя- 1; День-5 ; Пятница Период: весенне-летний ; Возростная категория:12 - 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Тварожная запеканка	132	200	26,39	6,11	47	348,5	0,07	0,34	0,27	128,35	462,66	53,2	0,07	
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого завтрак:		**460**	**30,84**	**6,62**	**89,83**	**537,7**	**0,12**	**0,43**	**0,3**	**140,74**	**521,16**	**72,7**	**2,67**	
	Обед														
1	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	123,79	0,1	8,41	0,24	18,43	59,12	22,52	0,44	
2	Плов и отварной курицы	406	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	33	133	31	1,3	
3	Кисель из концентрата плодово ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03	
4															
5	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		**760**	**26,6**	**20,53**	**127,79**	**822,58**	**0,19**	**9,71**	**0,25**	**82,33**	**295,8**	**80,92**	**4,57**	
	Итого день:			**57,44**	**27,15**	**217,62**	**1360,28**	**0,31**	**10,14**	**0,55**	**223,07**	**816,96**	**153,62**	**7,24**	

Неделя- 2; День-1(6) Понедельник Период:весенне-летний ; Возростная категория: 12- 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша ячневая молочная	115	205	7,23	6,67	39,54	246,87		0,93		157,19		245,16	36,43	
2	Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,82	0,02	124,44	26,75	109,65	0,82	
3	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		500	21,22	20,45	99,13	664,59	0,07	2,72	0,02	490,33	69,35	537,61	58,08	
	Обед														
1	Салат из свежих огурцов	9	100	1,14	10,08	10,38	136,8		0,63	0,2	23,85	39,91	48,6	33,44	
2	Суп картофельный с рыбными концервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	1,49	0,21	57,3	1,49	136,36	41,83	
3	Жаркое по домашнему	590	230	4,89	9,16	20,41	247,26	0,19	10,53	0,08	36,63	259	58,4	3,21	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4		14			2,8	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
6	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
7															
	Итого обед:		**850**	**14,95**	**27,92**	**60,75**	**721,74**	**0,4**	**16,65**	**0,49**	**135,38**	**317,8**	**247,16**	**82,08**	
	Итого день:			**36,17**	**48,37**	**159,88**	**1386,33**	**0,47**	**19,37**	**0,51**	**625,71**	**387,15**	**784,77**	**140,16**	

Неделя- 2; День-2(7); Вторник Период: весенне-летний ; Возростная категория: 12- 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	200	5,584	6,12	19,728	156,08	0,15	0,55	0,565	145,16	179,99	145,16	26,81	
1															
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	0,25	0,02	123,39		93,96	18	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
5	Вафля	152	25	0,7	0,79	18,6	85	0,04	0	0,07	8,85	28,2	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		**495**	**14,084**	**10,63**	**90,858**	**535,57**	**0,28**	**0,8**	**0,655**	**292**	**267,89**	**265,15**	**47,43**	
	Обед														
1	Салат из свеклы с сыром	27	100	4,5	4,7	8,3	83,5	0,04	8,45	0,92	140,68	131,12	21,93	1,65	
2	Суп "Борщ" из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	94,15	0,03	8,75	0,21	47,02	46,21	19,77	0,87	
3	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57		0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
4	Тефтели с рисим Гороховое пюре	п\ф 130	100 205	13,53 23,06	12,1 5,12	8,25 50,84	195,36 328,18	0,06	1,3 6,8	13,8	17,6 116,19	**137,5**	18,7 330,5	1,98 107	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		**750**	**27,06**	**23,93**	**88,87**	**653,61**	**0,19**	**18,59**	**14,96**	**226,39**	**407,23**	**91,7**	**8,1**	
	Итого день:			**41,144**	**34,56**	**179,728**	**1189,18**	**0,47**	**19,39**	**15,615**	**518,39**	**675,12**	**356,85**	**55,53**	

Неделя- 2; День-3(8); Среда Период: весенне-летний ; Возростная категория: 12 - 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Макароны с сыром	295	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	207	168	20	1,1	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	198,81	0,04	0,97		8,85	28,2	7,13		
	Итого завтрак:		**490**	**26,42**	**27,85**	**83,26**	**700,27**	**0,17**	**8,41**	**0,09**	**451,45**	**609,88**	**238,99**	**39,34**	
	Обед														
1	Салат из капусты с яблоком	6	100	1,08	10,2	6,32	69,02	0,08	10,2	0,03	18	66	18	0,9	
2	Суп Овощной	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	0,81	0	7,79		60,28	22,63	
4	Котлета из говядины с картофельным пюре	227 241	100 200	10,68 4,26	11,72 8,08	5,74 31,06	176,75 213,94	0,03 0,15	2,15 1,34	0,18 34,13	13,12 53,28	**112**	136,42 117,4	21,07 37,1	
5	Компот из с\ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0 0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Итого обед			**25,41**	**36,6**	**130,86**	**912,34**	**0,44**	**15,72**	**34,52**	**162,69**	**307,73**	**391,53**	**85,52**	
	Итого день:			**51,83**	**64,45**	**214,12**	**1612,61**	**0,61**	**24,13**	**485,97**	**772,57**	**917,61**	**630,52**	**124,86**	

Неделя- 2; День-4(9); Четверг Период: весенне-летний ; Возростная категория: 12 - 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша овсянная из"Геркулеса"	109	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	148,69	202,23	49,76	1,3	
2	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	0,09		3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74	
	Итого завтрак:		**540**	**25,67**	**22,2**	**137,67**	**834,93**	**0,51**	**1,48**	**0,23**	**381,17**	**487,63**	**117,37**	**45,44**	
	Обед														
1	Салат из свежих овощей с ростительным маслом зеленым луком	22	100	1,15	7,11	3,43	83,58	0,05	18,6	1,76	35,41	48,6	16,6	0,73	
2	Россольник ленинградский	42	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,13	116	0,24	30,1	69,89	85,8	33,4	
3	Гуляш из говядины	180	100	17,16	18,33	3,5	247,5		1,08		14,17	25,71	25	2,67	
	Макароны отварные	224	200	25,36	53,1	47,1	281,46		1,54		26,18		73,69	27,58	
4	Чай с сахаром	294	200	0,2	0,05	15,01	57	0,09	0,09	0,03	0,09		3,9	**0,8**	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
7															
	Итого обед:		**950**	**51,2**	**90,23**	**118,38**	**900,74**	**0,33**	**137,31**	**2,03**	**113,15**	**179**	**212,59**	**66,78**	
	Итого день:			**76,87**	**112,43**	**256,05**	**1735,67**	**0,84**	**138,79**	**2,26**	**494,32**	**666,63**	**329,96**	**112,22**	

Неделя- 2; День- 4(10); Пятница Период: весенне-летний ; Возрастная категория: 12 - 18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша пшенная	112	205	6,04	7,27	34,29	304,16		1,12		133,11		185,42	47,34	
2	Кофейный напиток	286	200	2,79	3,19	19,71	125,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18	0,25	
3	Бутерброд с сыром Хлеб ржаной(ржано-пщен)	376	45 20	6,62 1,3	9,48 0,17	10,06 8,48	162,78 40,8	0,05 0,03	0,14	0,08	198,2 3,6	169,1 17,4	19,43 3,8	0,97 0,8	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого завтрак:		**510**	**20,05**	**20,34**	**94,36**	**734,63**	**0,09**	**2,56**	**0,1**	**468,5**	**313,46**	**242,65**	**49,76**	
	Обед														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	156,33	0,14	9,81	0,21	30,1	85,8	33,4	1,16	
2	Рагу из курицы	407	230	18,14	18,92	20,9	325,94	0,11	13,67	0,11	32,85	252,91	51,26	2,36	
3	Салат "витаминный"	2	100	1,14	10,1	11,54	114,09	0,13	10,12	0,24	22,83	69,89	29	1,13	
4	Компот из с\ф	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
7															
	Итого обед:		**880**	**24,97**	**32,22**	**99,05**	**791,75**	**0,47**	**34,82**	**0,74**	**142,48**	**487,93**	**153,29**	**7,27**	
	Итого день:			**45,02**	**52,56**	**193,41**	**1526,38**	**0,56**	**37,38**	**0,84**	**610,98**	**801,39**	**395,94**	**57,03**	

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Дернова Я.В.
«11» января 2024 г.

Ассортимент основных блюд

МКОУ «Терсюкская СОШ»

Салаты: салат из помидоров и огурцов, винегрет, капуста с яблоками, свекла с сыром, свежие огурцы, капуста с огурцами, салат из свежих овощей, салат «Витаминный».

Супы: рассольник Ленинградский, молочный с макаронами, щи из свежей капусты, борщ, овощной, из рыбных консервы, гороховый, картофельный с макаронами.

Гарниры: гречка с маслом, картофельное пюре, гороховое пюре, макароны с маслом, рис отварной с маслом.

Каши: Овсяная, рисовая, макароны с сыром, пшенная, ассорти, ячневая.

Вторые блюда: биточки из говядины, жаркое по-домашнему, котлета, омлет, плов из отварной курицы, гуляш из говядины, рагу из курицы, запеканка из творога, рыба тушенная с овощами, отварная курица.

Третьи блюда: чай, сок, кофейный напиток с молоком, компот из сухофруктов, чай с лимоном, кисель, йогурт, какао с молоком.

Закуски: бутерброд с маслом, бутерброд с сыром, бутерброд с сыром, бутерброд с повидлом.

Кондитерские изделия: вафли, печенье.

Фрукты: лимон.

Анализ по пищевой ценности за 10 дней.

Возрастная категория от 12 лет до 18 лет.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	среднее
Белки	74,93	39,404	63,18	64,32	36,17	76,87	45,02	52,27	57,44	41,144	55,075
Жиры	52,39	38,22	67,45	52,96	48,37	112,43	52,56	64,65	27,15	34,56	55,074
Углеводы	295,74	173,618	224,35	244,68	159,88	256,05	193,41	186,43	217,62	179,728	213,15
Калории	1947,47	1193,87	1773,74	1722,8	1386,33	1735,67	1526,38	1590,82	1360,28	1189,18	1542,7