

«Согласовано»

**Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Смоленской области
в Рославльском, Монастырщинском,
Ершичском, Хиславическом, Шумячском районах**

С.Г.Белобратова

2024 год

«Утверждено»

Директор МОУ Новомихайловская СШ

Е.М.Глинкина

2024 год

**10 – дневное меню
для организации питания детей, посещающих
МОУ Новомихайловская средняя школа
2023-2024 год**

1 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
328/2003	Каша молочная манная (жидкая)	200	4,98	11,8	32,14	254	0,08	1,32	0,06	0,00	133,36	119,02	19,90	0,42
443/2003	Чай с сахаром	200	3,87	3,80	25,07	150	0,04	1,30	22,12	0,01	130,7	116,2	32,1	1,04
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						497,76								
	обед													
24/2003	Салат Здоровье	100	1,50	8,55	9,06	121,67	0,03	9,52	0,00	0,02	25,70	29,38	19,18	0,65
150/2003	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,90	5,32	7,80	94	0,05	14,77	0,00	0,22	42,33	50,35	21,40	0,80
328/2003	Макаронные изделия отварные	180	11,66	8,82	57,72	36	0,2	0,00	0,04	0,33	22,98	276,62	185	6,22
164/2003	Котлета	80	9,35	20,68	9,56	263,76	0,00	0,00	0,01	0,00	0,24	0,38	0,00	0,00
443/2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	17,46	104	0,006	20,0	0,00	0,00	7,52	6,6	6,2	0,3
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						986,23								

2 День.
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
321/2003	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	220,28	137,98	24,14	0,51
383/2003	Кисель	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						295,96								
	обед													
38/2003	Салат «Школьные годы»	100	0,51	3,12	3,94	65	0,02	10,93	0,00	0,00	9,47	13,57	9.17	0.66
118/2003	Суп картофельный с горохом	250	2,14	4,48	17,46	121	0,10	16,50	0,02	0,5	17,62	63,25	25,02	0,89
445/2003	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,67	5,76	24,53	187,2	0,16	21,80	30,60	0,33	44,37	103,91	33,30	1,21
	Тефтели	80	9,35	16,94	17,44	262	0,00	8,20	0,01	0,00	49,53	131,23	44,87	1,51
433/2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						841,2								

3 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
130/2003	Суп молочный с крупой пшено	200	6,3	3,36	28,1	168	0,2	0,00	46,00	0,5	15,92	151,22	99,29	3,37
433/2003	Чай с сахаром	200	3,6	2,67	29,2	155,20	0,02	0,65	11,00	0,0	158,35	45,0	8,5	0,11
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	0,00	43,20	0,00	29,33	2,4
						416,96								
	обед													
39/2003	Салат школьный	100	4,69	7,70	2,79	100	0,04	3,64	0,04	0,00	176,13	111,01	19,37	0,48
122/2003	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,738	43,84	109,42	40,30	2,02
448/2003	Рис отварной	180	11,66	8,82	57,72	70,02	0,2	0,00	0,04	0,33	22,98	276,62	185	6,22
162/2003	Колбаса вареная отварная	80	11,70	22,80	0,20	252	0,22	0,00	0,01	0,3	29,00	15,30	22,00	1,00
384/2003	Компот из вишни свежемороженной	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	3,2	0,03	0,00	3,2	15,8	2,0	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						796,62								

4 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
326/2003	Каша гречневая с молоком	200	4,98	11,8	32,14	256	0,04	1,36	0,04	0,00	129,78	94,50	29,44	0,42
/2003	Какао с молоком	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,0	0,0	8,05	20,08	5,24	0,90
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						408,56								
	обед													
59/2003	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	2,60	2,70	2,55	166,6	0,01	2,30	0,02	0,03	93,76	63,64	6,18	0,25
103/2003	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250/5	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	338,0	0,003	42,89	55,20	22,33	1,20
439/2003	Капуста тушеная свежая	180	6,62	5,42	31,73	253,8	0,08	0,0	28,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
188/2003	Сосиска молочная отварная	100	5,7	15,82	0,3	166	0,10	0,0	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
433/2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	17,46	104	0,006	20,0	0,00	0,00	7,52	6,6	6,2	0,3
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						729,6								

5 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
132/2003	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	7,6	13,94	31,96	284	0,092	0,61	0,00	0,268	70,62	218,4	45,54	0,774
434/2003	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						434,76								
	обед													
64/2003	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,8	8,46	4,6	100	0.19	20,33	0.00	0.00	20,13	30,67	16,83	0,83
96/2003	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,15	11,4	40,58	139	0,09	12,8	0,025	0,28	15,77	53,88	21,61	0,8
443/2003	Картофельное пюре	180	2,43	8,55	22,90	325	0,03	1,75	0,05	0,00	12,40	56,29	18,53	0,50
	Фрикадельки	80	16,4	6,0	0,31	75	0,08	1,88	29,77	3,7	43,92	150,30	37,64	1,00
383/2003	Кисель	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						941,6								

6 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
330/2003	Каша молочная рисовая жидкая	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	220,28	137,98	24,14	0,51
693/2004	Какао с молоком	200	0,2	0,00	17,46	104	0,006	20,0	0,00	0,00	7,52	6,6	6,2	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						351,96								
	обед													
12/2003	Огурец свежий	100	1,74	14,12	6,85	196,6	0,19	1,50	0,00	0,00	58,05	181,35	41,60	2,41
108/2003	Суп –лапша с курицей	250	1,90	4,40	7,80	67,80	0,05	14,77	0,00	0,22	42,33	50,35	21,40	0,80
316/2003	Рагу из овощей	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,33	44,37	103,91	33,30	1,21
238/2003	Рыба припущенная	80	9,35	20,68	9,56	263,76	0,00	0,00	0,01	0,00	0,24	0,38	0,00	0,00
398/2003	Компот из черной смородины свежезамороженной	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,0	0,0	8,05	20,08	5,24	0,90
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						804,26								

7 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
322/2003	Каша вязкая молочная кукурузная	200	4,98	11,8	32,14	245	0,08	1,32	0,06	0,00	133,36	119,02	19,90	0,42
433/2003	Чай с сахаром	200	3,87	3,80	25,07	150	0,04	1,30	22,12	0,01	130,7	116,2	32,1	1,04
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						488,76								
	обед													
14/2003	Помидор натуральный	100	1,8	8,46	4,6	126,6	0,19	20,33	0,00	0,00	20,13	30,67	16,83	0,83
121/2003	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,8	2,8	17,9	112	0,02	0,00	0,00	0,00	3,29	38,09	12,56	0,26
447/2003	Макаронные изделия отварные	180	4,27	5,43	16,40	147	0,1	3,12	0,02	0,00	110,93	108,64	25,65	1,2
164/2003	Котлеты	80	8,8	21,6	3,2	242		0,00		0,00				
434/2003	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						833,6								

8 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса пор ции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
328/2003	Каша молочная манная жидкая	200	10,6	12,6	40,80	318,00	0,21	1,7	70,0	0,2	129,12	197,54	53,22	1,5
383	кисель	200	0,2	0,00	17,46	104	0,006	20,0	0,00	0,00	7,52	6,6	6,2	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						515,76								
	обед													
64 /2003	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.50	8.55	9.4	124,6	0.03	5.71	0.00	0.02	15.42	29.38	11.51	0.39
115/2003	Суп из овощей	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	0,738	43,84	109,42	40,30	2,02
443/2003	Картофельное пюре	180	6,62	5,42	31,73	253,8	0,08	0,0	28,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
	Тефтели	80	11,70	22,80	0,20	252	0,22	0,00	0,01	0,3	29,00	15,30	22,00	1,00
433/2003	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	3,2	0,03	0,00	3,2	15,8	2,0	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						975								

9 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
325/2003	Каша вязкая овсяная	200	6,3	3,36	28,1	168	0,2	0,00	46,00	0,5	15,92	151,22	99,29	3,37
433/2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40/30	5,76	7,70	14,94	133	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	106,60	62,00	0,76
						358								
	обед													
56/2003	Салат из моркови с огурцом и зеленым горошком	100	2.60	2.70	2,55	61	0,01	2,30	0,02	0,03	93,76	63,64	6,18	0,25
150/2003	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,41	5,47	15,23	123	0,11	17,84	227,13	0,29	26,26	68,65	25,51	1,05
450/2003	Рис с овощами	180	4,3	7,3	46,3	273,6	0,02	0,00	79,35	0,33	53,62	98,73	37,89	0,84
188/2003	Вареная (отварная колбаса)	100	5,7	15,82	0,3	166	0,10	0,0	22,5	0,25	17,52	82,59	10,2	0,93
433/2003	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						912,6								

10 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюد и кулинарных изделий	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
130/2003	Суп молочный с крупой пшено	200	4,98	11,8	32,14	256	0,04	1,36	0,04	0,00	129,78	94,50	29,44	0,42
387/2003	Компот из клубники свежемороженной	200	0,2	0,00	17,46	104	0,006	20,0	0,00	0,00	7,52	6,6	6,2	0,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,3	0,00	0,00	2,44	43,20	163,60	62,00	3,76
						504,96								
	обед													
12/2003	Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,56	8,4	0,01	5,4	0,00	0,00	12,00	25,2	8,4	0,38
118/2003	Суп картофельный с горохом	250	7,15	11,4	40,58	139	0,09	12,8	0,025	0,28	15,77	53,88	21,61	0,8
439/2003	Капуста тушеная свежая	180	11,66	8,82	57,72	70,02	0,2	0,00	0,04	0,33	22,98	276,62	185	6,22
188/2003	Сосиска отварная	80	9,35	20,68	9,56	263,76	0,00	0,00	0,01	0,00	0,24	0,38	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0,0	3,0	0,00	0,01	0,10	0,08	4,4	0,86
ГОСТ	Хлеб ржаной	50	5,0	0,9	29,7	149	0,13	0,00	0,00	1,05	22,00	112,50	35,30	2,93
						781,86								

11 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

12 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

13 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

14 День.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет