УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СО школы с. Кошуки

_____ Кузьмина М.В.

«_30_» _августа_ 20_24_ г.

Десятидневное меню

для учащихся 5-10 классов

МКОУ СО школы с. Кошуки

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КОШУКИ

Подписанный цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КОШУКИ
Эл. почта: scoolkosuki@mail.ru
Дата: 16.09.2024

5-11

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
1 день обед																							
2018	6\1	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	93	33,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41,4	0	0	0,6	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	10,6	103	10,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37,2	0	0	0,9	0	0
2018	39\3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2	34,5	250	0	0	0	0	0,27	0,09	0	0	0	0	14	0	0	4,1	0	0
2018		Мясо кур отварное	100	11,6	11,2	2,3	157	0,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	3,9	0	0	0,4	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**26,4**	**25,9**	**104,4**	**837**	**45,1**	**0**	**0**	**0**	**0,27**	**0,19**	**0**	**0**	**0**	**0**	**107**	**0**	**0**	**7,2**	**0**	**0**
		всего за день		**26,4**	**25,9**	**104,4**	**837**	**45,1**	**0**	**0**	**0**	**0,27**	**0,19**	**0**	**0**	**0**	**0**	**107**	**0**	**0**	**7,2**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
2 день обед																							
2018	6\2	Щи из капусты со сметаной	250	1,8	3	7,5	68	13,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37,7	0	0	0,6	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4	43,2	245	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	14	0	0	1	0	0
2018	16\8	Биточки из мяса говядины	120	17,3	14,2	7,7	228	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	10,6	0	0	2,3	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Банан	100	1,5	0,5	21,2	96	10	0	0	0	0,05	0,05	0	0	0	0	8	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**31,9**	**22,2**	**118,7**	**828**	**23,9**	**0**	**0**	**0**	**0,15**	**0,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**112,1**	**0**	**0**	**6,3**	**0**	**0**
		всего за день		**31,9**	**22,2**	**118,7**	**828**	**23,9**	**0**	**0**	**0**	**0,15**	**0,15**	**0**	**0**	**0**	**0**	**112,1**	**0**	**0**	**6,3**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
3 день обед																							
2018	38\1	Салат из отварной свеклы с изюмом	100	1,3	6	17,7	131	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28,7	0	0	1	0	0
2018	21\2	Суп овощной с фрикадельками	250	6,4	15,1	17,1	236	8,8	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	25,3	0	0	1,5	0	0
2018	11\3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	37,5	0	0	0	0,09	0,09	0	0	0	0	95,8	0	0	1,3	0	0
2018	16\8	Котлета из мяса говядины	100	14,4	11,8	6,4	190	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	8,8	0	0	1,9	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		Итого		**29,6**	**36,7**	**86,7**	**821**	**48,7**	**0**	**0**	**0**	**0,19**	**0,29**	**0**	**0**	**0**	**0**	**171,3**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**
		Всего за день		**29,6**	**36,7**	**86,7**	**821**	**48,7**	**0**	**0**	**0**	**0,19**	**0,29**	**0**	**0**	**0**	**0**	**171,3**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
4 день обед																							
2018	3\1	Салат из капусты с растительным маслом	120	1,9	7,2	8,5	110	48,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53,6	0	0	0,7	0	0
2018	18\2	Суп картофельный с макаронами	250	3,2	2,4	21,7	127	6,1	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	16,5	0	0	1	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,8	9,9	4,9	170	1,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	26	0	0	0,7	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	200	4,1	4,9	27,2	177	7,3	0	0	0	0,2	0,1	0	0	0	0	45,3	0	0	1,5	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**27,3**	**25,8**	**111,8**	**818**	**63**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**151,9**	**0**	**0**	**5,1**	**0**	**0**
		всего за день		**27,3**	**25,8**	**111,8**	**818**	**63**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**151,9**	**0**	**0**	**5,1**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
5 день обед																							
2018	10\1	Салат из капусты с яблоками	100	1,2	6	8,2	95	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34,2	0	0	0,9	0	0
2018	11\2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	16,6	131	7,2	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	24,5	0	0	1	0	0
2018	4\9	Плов из мяса кур	220	20,1	16,4	39,9	395	1,2	0	0	0	0,08	0,08	0	0	0	0	24,5	0	0	19,4	0	0
2018		Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	115	80	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	36	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**28,40**	**28,40**	**110,40**	**839,00**	**117,4**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,28**	**0,18**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**129,7**	**0,00**	**0,00**	**25,30**	**0,00**	**0,00**
		всего за день		**28,40**	**28,40**	**110,40**	**839,00**	**117,4**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,28**	**0,18**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**129,7**	**0,00**	**0,00**	**25,30**	**0,00**	**0,00**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
6 день обед																							
2018	2\1	Горошек зеленый с яйцом	100	5	7,5	5,2	115	7,8	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	26,6	0	0	1	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	250	5,5	5,6	20,8	164	5,7	0	0	0	0,2	0,1	0	0	0	0	36,4	0	0	2	0	0
2018	3\9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	358	5,7	0	0	0	0,1	0,2	0	0	0	0	31,7	0	0	2,2	0	0
2018	6\10	Компот	200	1	0,1	19,8	88	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31,3	0	0	0,6	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**34,5**	**35,4**	**84,3**	**828**	**19,5**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**136,5**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**
		всего за день		**34,5**	**35,4**	**84,3**	**828**	**19,5**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,4**	**0**	**0**	**0**	**0**	**136,5**	**0**	**0**	**7**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
7 день обед																							
2018	41\1	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1,4	6,1	9,1	101	4,7	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	0	0	0,7	0	0
2018	20\2	Суп из овощей со сметаной	250	2	6,9	11,2	119	8,6	0	0		0,1	0,1	0		0	0	27,8	0	0	0,8	0	0
2018	46\3	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4	43.2	245	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	14	0	0	1	0	0
2018	36\8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,9	13,1	11,8	220	3	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	19,9	0	0	2,1	0	0
2018	29\10	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,9	40	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,2	0	0	0,1	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**26,7**	**30,5**	**61,3**	**828**	**17,1**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**91,3**	**0**	**0**	**5,9**	**0**	**0**
		всего за день		**26,7**	**30,5**	**61,3**	**828**	**17,1**	**0**	**0**	**0**	**0,4**	**0,2**	**0**	**0**	**0**	**0**	**91,3**	**0**	**0**	**5,9**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
8 день обед																							
2018	19\1	Салат из свежих огурцов рас. масло	110	0.7	6,6	2,5	75	10,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25,3	0	0	0,6	0	0
2018	2\2	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	10,6	103	10,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37,2	0	0	0,9	0	0
2018	48\8	Голубцы с мясом гов. рис (ленивые)	180	11,2	11,6	10	194	3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	51.5	0	0	1,5	0	0
2021		Витамин. напиток Вита ЛайтНК	200	0	0	17	292	56	340	6,6	2,52	0,8	1	1,4	1	8,4	320	0	0	0	0	0	0
2018		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	49	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	2,2	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		итого		**16,9**	**24,3**	**69,2**	**816**	**89,9**	**340**	**6,6**	**2,52**	**0,8**	**1,1**	**1,4**	**1**	**8,4**	**320**	**89**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**
		всего за день		**16,9**	**24,3**	**69,2**	**816**	**89,9**	**340**	**6,6**	**2,52**	**0,8**	**1,1**	**1,4**	**1**	**8,4**	**320**	**89**	**0**	**0**	**6,4**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
9 день обед																							
2018	5\1	Салат из капусты с кукурузой	100	1,6	6	8,4	97	30,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	0	0	0,5	0	0
2018	16\2	Суп картофельный с бобовым	250	5,5	5,6	20,8	164	5,7	0	0	0	0,2	0,1	0	0	0	0	36,4	0	0	2	0	0
2018	4\7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,8	9,9	4,9	170	1,5	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	26	0	0	0,7	0	0
2018	3\3	Картофельное пюре	200	4,1	4,9	27,2	177	7,3	0	0	0	0,2	0,1	0	0	0	0	45,3	0	0	1,5	0	0
2010	883	Кисель	200	0,1	1	30,2	131	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		Итого		**29,3**	**27,8**	**110,8**	**842**	**45,2**	**0**	**0**	**0**	**0,5**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**154,2**	**0**	**0**	**5,9**	**0**	**0**
		Всего за день		**29,3**	**27,8**	**110,8**	**842**	**45,2**	**0**	**0**	**0**	**0,5**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**154,2**	**0**	**0**	**5,9**	**0**	**0**

Сборник рецептур	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.экв.	Е,мг	Д, мкг	В1,мг	В2,мг	В12,мкг	В6,мкг	РР,мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	йод
10 день обед																							
2018		Салат из моркови с изюмом	120	1,6	7,1	22,7	163	4,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	23,5	0	0	0,6	0	0
2018	19\2	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186	2,2	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	17,3	0	0	1	0	0
2018	6,8	Рагу из отварного мяса говядины	200	14	12,3	18,1	245	5,3	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	31,7	0	0	2,4	0	0
2018		Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	115	80	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	36	0	0	2,8	0	0
2018		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2018		Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	0	0	1,2	0	0
		Итого		**30,5**	**27,5**	**104,3**	**812**	**91,8**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**119**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**
		Всего за день		**30,5**	**27,5**	**104,3**	**812**	**91,8**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**119**	**0**	**0**	**8**	**0**	**0**