

Утверждаю:

директор МКОУ Чайковская СОШ

С.К. Измаилова

приказ № 92 от 16.08.2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню столовой МКОУ Чайковская СОШ

День недели	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углевод- ы	калории								
Завтрак: Каша ячневая молочная с маслом	0,150	4,232	4,613	19,302	130,823	0,200	5,643	6,150	25,736	174,431	0,34	0,558	-	1,5	54,070	343	50	0,289
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48
Кофейный напиток с молоком	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	-	-	3,1	-	0,6	0,04
Яблоко	0,150	0,6	-	19,05	69,0	0,150	0,6	-	19,5	69,0	0,015	19,5	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого:		10,882	9,623	69,502	394,883		12,293	11,16	76,386	438,491	0,685	34,058	-	2,1	110,77	359,5	67,3	4,109
Обед: Отварная свекла	0,100	0,024	0	0,145	0,675	0,150	0,036	0	0,217	1,013	0,02	9,5	0,002	0,1	37,0	43,0	22,0	1,4
Рассольник на м/б со сметаной	0,250/25/10	1,75	4,25	9,5	83,25	0,250	1,75	4,25	9,50	83,25	0,08	7,15	0,03	0,30	35,9	73,7	27,7	0,93
Плов	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,2	0,89	0,73	2,51	30,15	273,68	44,91	3,11
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Итого:		25,949	21,44	74,725	616,015		25,961	21,44	74,797	622,353	0,47	62,54	0,762	3,82	189,75	407,63	86,56	6,925
Итого за день		36,831	31,063	144,227	1010,898		38,254	32,6	151,183	1060,844	1,155	96,598	0,762	5,92	300,52	767,13	153,86	11,034
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
1 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углевод- ы	калории								
Завтрак: Отварная свекла	0,100	0,024	0	0,145	0,675	0,150	0,036	0	0,217	1,013	0,02	9,5	0,002	0,1	37,0	43,0	22,0	1,4
Плов	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,2	0,89	0,73	2,51	30,15	273,68	44,91	3,11
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Итого:		25,949	21,44	74,725	616,015		25,961	21,44	74,797	622,353	0,47	62,54	0,762	3,82	189,75	407,63	86,56	6,925
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
2 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углевод- ы	калории								
Завтрак: Каша «Дружба» молочная с маслом	0,150	4,80	7,20	23,40	177,75	0,200	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	2,346	0,05	0,41	220,0	79,86	19,02	0,568
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Какао с молоком	0,180	5,49	5,598	17,694	142,56	0,200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	-	49,9	-	0,2	-
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	242,86	14,1	0,18
Итого:		18,44	21,228	51,744	472,61		19,776	20,944	57,016	489,601	0,722	31,48	78,85	0,71	599,5	79,86	36,52	1,228
Обед:																		
Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	0,02	6,0	6,0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,54
Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	0,250/25/7	2,0	6,0	12,75	90,4	0,250	2,0	6,0	12,75	113,0	0,23	5,85	0,03	0,15	38,1	87,3	35,9	2,0
Каша гречневая	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,28	-	0,04	0,11	24,8	264,67	173,73	5,95
Рыба отварная	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02

Кисель	0,200	-	-	32,08	120,40	0,200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	16,3	-	3,6	0,04
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		34,92	18,17	122,43	811,76		34,92	18,17	122,43	834,36	0,67	12,26	6,07	0,92	196,5	671,87	247,83	9,51
Итого за день		53,36	39,398	174,174	1284,37		54,696	39,114	179,446	1323,96	1,392	43,74	84,92	2,63	796,0	994,59	284,35	10,738
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
2 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	0,02	6,0	6,0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,54
Каша гречневая	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,28	-	0,04	0,11	24,8	264,67	173,73	5,95
Рыба отварная	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02
Кисель	0,200	-	-	32,08	120,40	0,200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	16,3	-	3,6	0,04
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Яблоко	0,150	0,6	-	19,05	69,0	0,150	0,6	-	19,5	69,0	0,015	19,5	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого:		29,92	12,17	128,73	790,36		29,92	12,17	129,18	790,36	0,455	25,91	6,04	1,07	182,4	601,07	224,83	10,81
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
3 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша пшеничная с маслом	0,150	5,70	7,20	23,40	181,20	0,200	7,6	9,6	31,2	241,6	0,15	28,51	0,07	0,16	20,93	110,4	40,53	1,28
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Кофейный напиток с молоком	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	-	-	3,1	-	0,6	0,04
Итого:		11,75	12,21	54,55	376,26		13,65	14,61	62,35	436,66	0,48	42,51	0,07	0,46	53,63	110,4	44,33	1,8
Обед: морковь отварная	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Свекольник на м/б со сметаной	0,250/25/10	2,25	5,5	17,25	115,0	0,250	2,25	5,5	17,25	115,0	0,005	5,4	-	-	31,8	11,40	11,40	1,0
Капуста тушеная	0,200	3,76	3,86	11,80	92,62	0,200	3,76	3,86	11,80	92,62	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
Курица отварная	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Сок	0,180	1,40	-	24,00	96,00	0,200	1,40	-	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7
Итого:		26,11	33,5	93,3	757,76		24,81	33,55	96,75	725,76	0,475	96,47	0,578	3,11	296,5	318,19	127,52	7,38
Итого за день		37,86	45,71	147,85	1134,02		38,46	48,16	159,1	1162,42	0,955	138,98	0,648	3,57	350,13	428,59	171,85	9,18
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
3 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: морковь отварная	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Капуста тушеная	0,200	3,76	3,86	11,80	92,62	0,200	3,76	3,86	11,80	92,62	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
Курица отварная	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Итого:		22,46	28,0	60,25	600,76		24,51	28,05	63,7	622,76	0,26	87,07	0,518	2,33	263,7	290,79	93,12	5,98
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
4 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша манная молочная с маслом	0,150	4,65	6,04	23,32	166,52	0,200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,16	1,0	0,52	2,41	164,0	187,0	45,0	2,9
Какао с молоком	0,180	5,49	5,598	17,694	142,56	0,200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	-	49,9	-	0,2	-
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	163	14,1	0,18
Итого:		18,965	20,068	57,964	489,88		21,125	22,7	67,7	561,22	0,79	75,7	79,32	3,01	569,0	367,25	72,25	3,685
Обед:																		
Суп рыбный	0,200	3,8	2,4	5,504	58,8	0,250	4,75	3,00	6,88	73,50	0,10	8,90	0,03	0,73	102,2	165,4	54,4	1,33
Картофельное пюре (запеканка)	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50

Котлета	0,100	14	19,6	12,8	324	0,100	14	19,6	12,8	324	0,6	-	-	0,5	9	198	21	2,8
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78
Итого:		27,93	47,12	97,314	976,66		28,88	47,72	98,69	991,36	0,92	11,48	0,39	2,75	433,18	539,94	126,3	6,37
Итого за день		46,895	67188	155,278	1466,24		50,005	70,42	166,39	1552,58	1,71	87,18	79,71	5,76	1002,18	907,19	198,55	10,155
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
4 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Картофельное пюре (запеканка)	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
Котлета	0,100	14	19,6	12,8	324	0,100	14	19,6	12,8	324	0,6	-	-	0,5	9	198	21	2,8
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Итого:		24,805	44,72	98,11	946,36		24,805	44,72	98,11	946,36	0,85	47,58	0,36	2,32	356,48	391,79	81,65	5,265
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
5 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша овсяная молочная с маслом	0,150	4,73	10,62	18,71	189,30	0,200	7,26	16,7	44,77	347,3	0,35	15,6	0,04	0,12	22,67	139,06	53,87	1,52
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Кофейный напиток с молоком	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	-	-	3,1	-	0,6	0,04
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	163	14,1	0,18
Итого:		17,38	23,53	49,86	482,06		19,91	29,61	75,92	640,06	0,69	30,08	78,04	0,42	355,37	302,06	71,77	2,22
Обед: Отварная свекла	0,100	0,024	0	0,145	0,675	0,150	0,036	0	0,217	1,013	0,02	9,5	0,002	0,1	37,0	43,0	22,0	1,4
Щи на м/б со сметаной	0,200	0,8	1,26	6,6	40,4	0,250	1,0	1,58	8,25	50,50	0,13	15,55	0,03	0,23	44,1	144,4	32,9	5,25
Каша гречневая	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,28	-	0,04	0,11	24,8	264,67	173,73	5,95
Рыба отварная	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Яблоко	0,150	0,6	-	19,05	69,0	0,150	0,6	-	19,5	69,0	0,015	19,5	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого:		30,344	13,43	110,195	758,035		30,556	13,75	112,367	774,473	0,585	44,96	0,072	1,36	235,4	763,27	268,33	17,18
Итого за день		47,724	36,96	160,055	1240,095		50,466	43,36	188,287	1414,533	1,275	75,04	78,112	1,78	590,77	1065,33	340,1	19,4
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
5 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: отварная свекла	0,100	0,024	0	0,145	0,675	0,150	0,036	0	0,217	1,013	0,02	9,5	0,002	0,1	37,0	43,0	22,0	1,4
Каша гречневая	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,28	-	0,04	0,11	24,8	264,67	173,73	5,95
Рыба отварная	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Яблоко	0,150	0,6	-	19,05	69,0	0,150	0,6	-	19,5	69,0	0,015	19,5	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого:		33,944	49,4	116,475	832,615		35,056	16,62	120,217	867,703	1,155	35,82	0,031	1,145	229,37	706,17	271,29	12,8
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
6 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								

Завтрак: Суп молочный с макаронами	0,150	3,0	2,22	18,20	100,23	0,200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	-	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Какао с молоком	0,180	5,49	5,598	17,694	142,56	0,200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	-	49,9	-	0,2	-
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	163	14,1	0,18
Итого:		16,64	16,248	46,544	395,09		18,25	17,61	54,57	444,34	0,66	30,84	78,8	0,66	539,28	254,14	32,42	1,4
Обед:																		
Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12,0	0,84
Суп гречневый на м/б со сметаной	0,250/25/10	4,4	3,56	12,88	114,98	0,250	5,5	4,45	16,1	143,725	0,98	5,85	0,025	0,015	38,075	87,3	35,86	2,0
Рис отварной	0,200	4,45	15,05	51,68	360,0	0,200	4,45	15,05	51,68	360,0	0,78	-	0,18	2,0	187,68	81,07	24,8	0,71
Гуляш	0,100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Кисель	0,200	-	-	32,08	120,40	0,200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
Итого:		26,35	33,19	134,9	951,93		27,45	34,08	138,12	980,675	2,01	25,92	81,495	5,285	333,175	312,0	103,09	6,67
Итого за день		42,99	49,438	181,444	1347,02		45,7	51,69	192,69	1425,015	2,67	56,76	160,295	5,945	872,455	566,14	135,51	8,07
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
6 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: отварная морковь	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Рис отварной	0,200	4,45	15,05	51,68	360,0	0,200	4,45	15,05	51,68	360,0	0,78	-	0,18	2,0	187,68	81,07	24,8	0,71
Гуляш	0,100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Кисель	0,200	-	-	32,08	120,40	0,200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
Итого:		22,9	29,73	126,62	858,45		23,6	29,78	130,07	874,45	1,0	10,07	1,688	5,45	332,7	269,1	91,23	5,23
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
7 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша манная молочная с маслом	0,150	4,65	6,04	23,32	166,52	0,200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,16	1,0	0,52	2,41	164,0	187,0	45,0	2,9
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Кофейный напиток с молоком	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,200	4,50	4,48	20,50	140,46	0,26	14,00	-	-	3,1	-	0,6	0,04
Яблоко	0,150	0,6	-	19,05	69,0	0,150	0,6	-	19,5	69,0	0,015	19,5	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	163	14,1	0,18
Итого:		17,9	18,95	73,52	538,28		19,45	20,96	81,74	583,78	0,515	34,98	78,52	3,01	520,7	366,5	76,4	6,9
Обед: отварная морковь	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	0,250/25/10	2,00	6,00	12,75	113,0	0,250	2,00	6,00	12,75	113,00	0,23	5,85	0,03	0,15	38,1	87,3	35,9	2,00
Картофельное пюре (запеканка)	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
Курица отварная	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		25,38	53,55	81,78	958,94		26,03	53,6	85,23	980,94	0,49	14,3	0,568	3,06	417,72	462,43	120,52	7,3
Итого за день		43,28	72,5	155,3	1497,22		45,48	74,56	166,97	1564,72	1,005	49,28	79,088	6,07	938,42	828,93	196,92	14,2
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
7 день	выход	белки	жиры	угле-воды	кало-рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: отварная морковь	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Картофельное пюре (запеканка)	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
Курица отварная	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3

Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		23,38	47,55	69,03	845,94		24,03	47,6	72,48	867,94	0,26	8,45	0,538	2,46	379,62	375,13	84,62	5,3
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
8 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша ячневая молочная с маслом	0,150	4,23	4,61	19,30	130,82	0,200	5,64	6,15	25,74	174,43	0,34	0,558	-	1,5	54,07	343,0	50,0	0,289
Какао с молоком	0,180	5,49	5,598	17,694	142,56	0,200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	-	49,9	-	0,2	-
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	163	14,1	0,18
Итого:		17,87	18,638	47,644	425,68		19,89	20,8	56,05	465,13	0,94	30,258	78,8	1,8	333,57	506,0	67,5	0,949
Обед: Отварная свекла	0,100	0,024	0	0,145	0,675	0,150	0,036	0	0,217	1,013	0,02	9,5	0,002	0,1	37,0	43,0	22,0	1,4
Рассольник на м/б со сметаной	0,250/25/10	1,75	4,25	9,50	83,25	0,250	1,75	4,25	9,50	83,25	0,08	7,15	0,03	0,30	35,9	73,7	27,7	0,93
Макаронны отварные	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,06	-	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75
Биточки	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,6	-	-	0,5	9,0	198,0	21,0	2,8
Компот из смеси сухофруктов	0,180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Итого:		28,019	31,15	145,125	1016,855		28,111	31,16	147,847	1026,423	0,95	62,21	0,062	2,82	208,1	396,85	116,85	8,845
Итого за день		45,889	49,788	192,769	1442,535		48,001	51,96	203,897	1491,553	1,89	92,468	79,42	4,62	541,67	902,85	184,35	9,794
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЪГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
8 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Обед: Отварная свекла	0,100	0,024	0	0,145	0,675	0,150	0,036	0	0,217	1,013	0,02	9,5	0,002	0,1	37,0	43,0	22,0	1,4
Макаронны отварные	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,06	-	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75
Биточки	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,6	-	-	0,5	9,0	198,0	21,0	2,8
Компот из смеси сухофруктов	0,180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Итого:		28,019	31,15	145,125	1016,855		28,111	31,16	147,847	1026,423	0,95	62,21	0,062	2,82	208,1	396,85	116,85	8,845
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
9 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша рисовая молочная с маслом	0,150	1,84	3,69	12,61	87,89	0,200	2,45	4,92	16,81	117,18	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Итого:		3,39	4,22	31,46	196,49		4,0	5,45	35,66	231,78	0,15	0,57	0,05	0,72	97,65	79,86	22,22	1,28
Обед:																		
Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	0,02	6,0	6,0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,54
Свекольник на м/б со сметаной	0,250/25/10	2,25	5,5	17,25	115,0	0,250	2,25	5,5	17,25	115,0	0,005	5,4	-	-	31,8	11,40	11,40	1,0
Каша гречневая	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,28	-	0,04	0,11	24,8	264,67	173,73	5,95
Рыба отварная	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Сок	0,180	1,40	-	24,00	96,00	0,200	1,40	-	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7
Итого:		32,97	17,67	118,85	811,96		32,97	17,67	118,85	811,96	0,655	15,81	6,10	1,47	194,9	601,97	242,73	9,17
Итого за день		36,36	21,89	150,31	1008,45		36,97	23,12	154,51	1043,74	0,805	16,38	6,16	2,19	292,55	691,83	264,95	10,45
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЪГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
9 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Огурец в нарезке	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	50,0	0,4	0,0	1,4	7,0	0,02	6,0	6,0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,54
Каша гречневая	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,200	6,44	9,65	43,8	281,0	0,28	-	0,04	0,11	24,8	264,67	173,73	5,95
Рыба отварная	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	0,100	17,83	0,93	0,45	149,16	-	0,41	-	0,01	44,3	294,7	19,8	0,02

Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Сок	0,180	1,40	-	24,00	96,00	0,200	1,40	-	24,00	96,00	0,21	4,00	0,06	0,70	21,0	16,0	23,0	0,7
Итого:		30,72	12,17	101,6	696,96		30,72	12,17	101,6	696,96	0,65	10,41	6,10	1,47	163,1	590,57	231,33	8,17
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
10 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: каша овсяная молочная с маслом	0,150	4,73	10,62	18,71	189,30	0,200	7,26	16,7	44,77	347,3	0,35	15,6	0,04	0,12	22,67	139,06	53,87	1,52
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Какао с молоком	0,180	5,49	5,598	17,694	142,56	0,200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	-	49,9	-	0,2	-
Апельсин	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,150	0,675	-	6,3	28,5	0,03	45,0	-	0,3	25,5	17,25	9,75	0,225
Итого:		12,445	16,748	53,354	404,96		15,585	23,45	81,38	588,8	0,97	89,82	0,84	0,72	127,67	156,31	67,02	2,225
Обед:																		
Суп рыбный	0,200	3,8	2,4	5,504	58,8	0,250	4,75	3,00	6,88	73,50	0,10	8,90	0,03	0,73	102,2	165,4	54,4	1,33
Пюре картофельное (запеканка)	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
Котлета	0,100	14	19,6	12,8	324	0,100	14	19,6	12,8	324	0,6	-	-	0,5	9	198	21	2,8
Кисель	0,200	-	-	32,08	120,40	0,200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		27,13	47,0	102,914	1004,8		28,08	47,6	104,29	1019,5	0,9	10,92	0,39	2,71	406,88	518,88	104,0	5,65
Итого за день		39,575	63,748	156,268	1419,76		43,665	71,05	185,67	1608,3	1,87	100,74	1,23	3,43	534,55	675,19	170,02	7,875
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
10 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Пюре картофельное (запеканка)	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,200	4,68	23,41	20,58	337,8	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
Котлета	0,100	14	19,6	12,8	324	0,100	14	19,6	12,8	324	0,6	-	-	0,5	9	198	21	2,8
Кисель	0,200	-	-	32,08	120,40	0,200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,06
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		23,33	44,6	97,41	946,0		24,05	44,6	97,41	946,0	0,8	2,02	0,36	1,98	304,68	353,48	49,6	4,32
	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
11 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Завтрак: Каша «Дружба» с маслом	0,150	4,80	7,20	23,40	177,75	0,200	5,53	6,294	26,706	178,901	0,122	2,346	0,05	0,41	220,0	79,86	19,02	0,568
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	0,0	3,2	0,48
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Сыр	30	6,6	7,9	-	97,7	30	6,6	7,9	-	97,7	0,01	0,48	78,0	-	300	163	14,1	0,18
Итого:		12,95	15,63	42,25	384,05		13,68	14,724	45,556	391,201	0,202	2,826	78,05	0,72	551,6	242,86	36,32	1,528
Обед: отварная морковь	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Суп крестьянский на м/б со сметаной	0,250/25/10	1,75	5,0	16,0	116,0	0,250	1,75	5,0	16,0	116,0	0,05	11,45	-	2,70	51,5	75,8	26,8	0,88
Плов	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,2	0,89	0,73	2,51	30,15	273,68	44,91	3,11
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Итого:		26,55	22,29	81,68	651,59		27,2	22,34	85,13	673,59	0,4	17,34	1,33	6,42	188,85	409,48	114,11	6,65
Итого за день		39,5	37,92	123,93	1035,64		40,88	37,064	130,686	1064,791	0,602	20,166	79,38	7,14	740,45	652,34	150,43	8,178
	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					В1	С	А	Е	Са	р	mg	fe
11 день	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углеводы	калории								
Обед: отварная морковь	0,100	1,3	0,1	6,9	32,0	0,150	1,95	0,15	10,35	48,0	0,01	5,0	0,018	0,6	46,0	60,0	36,0	1,4
Плов	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,280	18,85	15,6	18,63	285,79	0,2	0,89	0,73	2,51	30,15	273,68	44,91	3,11
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Чай	0,180	-	-	8,2	54	0,200	-	-	8,2	60	0	0	0	0,01	2	-	-	0,3
Итого:		24,8	17,29	65,68	535,59		25,45	17,34	69,13	557,59	0,35	5,89	1,33	3,72	137,35	333,68	87,31	5,77

12 день	От 7 до 11 лет (ОВЗ, ПОДВОЗИМЫЕ)					От 12 до 18 лет (ПОДВОЗИМЫЕ)					B1	C	A	E	Ca	p	mg	fe
	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углево- ды	калории								
Завтрак: Суп молоч- ный с макаронами	0,150	3,0	2,22	18,20	100,23	0,200	4,0	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	-	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
Хлеб	20	1,55	0,53	10,65	54,60	20	1,55	0,53	10,65	54,60	0,07	-	-	0,30	29,6	-	3,2	0,48
Какао с молоком	0,180	5,49	5,598	17,694	142,56	0,200	6,10	6,22	19,66	158,40	0,52	29,22	0,80	-	49,9	-	0,2	-
Итого:		10,04	8,348	46,544	297,39		11,65	9,71	54,57	346,64	0,65	30,36	0,8	0,66	239,28	91,14	18,32	1,22
Обед:																		
Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12,0	0,84
Щи на м/б со сме- таной	0,250/25/ 10	1,0	1,58	8,25	50,50	0,250	1,0	1,58	8,25	50,50	0,13	15,55	0,03	0,23	44,1	144,4	32,9	5,25
Макаронны отварные	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,06	-	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75
Биточки	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,6	-	-	0,5	9,0	198,0	21,0	2,8
Компот из смеси су- хофруктов	0,180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		26,87	28,48	139,73	965,43		26,95	28,49	142,38	974,66	0,99	31,11	79,86	1,87	164,2	422,9	102,3	11,38
Итого за день		36,91	36,828	186,274	1262,82		38,3	38,2	196,95	1321,3	1,64	61,47	80,66	2,53	401,48	514,04	120,62	12,60
12 день	От 7 до 11 лет (1-4 КЛАССЫ)					От 12 до 18 лет (ЛЬГОТНИКИ, РОДИТ. ПЛАТА)					B1	C	A	E	Ca	p	mg	fe
	выход	белки	жиры	угле- воды	кало- рии	выход	белки	жиры	углево- ды	калории								
Завтрак: Помидор в нарезке	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	60,0	0,3	0,0	2,3	10,5	0,04	15,0	79,8	0,42	8,4	15,6	12,0	0,84
Макаронны отварные	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,200	6,2	5,6	60,6	333,6	0,06	-	0,03	0,08	5,9	35,0	7,7	0,75
Биточки	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,100	14,0	19,6	12,8	324,0	0,6	-	-	0,5	9,0	198,0	21,0	2,8
Компот из смеси су- хофруктов	0,180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,200	0,80	0,12	26,48	92,26	0,02	0,56	-	0,04	35,6	29,9	22,3	0,78
Хлеб	60	4,65	1,59	31,95	163,8	60	4,65	1,59	31,95	163,8	0,14	-	-	0,60	59,2	-	6,4	0,96
Итого:		25,87	26,9	131,48	914,93		25,95	28,49	134,13	924,16	0,86	15,56	79,83	1,64	120,1	278,5	69,4	6,13

✓ «С» витаминизация третьих блюд

✓ Использование йодированной соли

Составил Шохина Л.И.
(подпись) (ФИО)