

Согласовано:

директор МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги



/Е.Б. Мартьянова/

2024г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»



/Е.М. Орлова/

Для 2024
документов



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ №1 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																		
Завтрак																		
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	24,80	41,30	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	180	0,21	0,00	0,09	0,09	13,14	50,16	3,93	1,03	1,00	0,20	0,00	315,90	58,59	0,23	0,01	35,10
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	37,50	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	60,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			10,72	2,52	22,13	2,35	82,87	563,25	134,11	60,50	198,04	4,82	101,60	439,20	196,34	1,13	0,23	48,02
Обед																		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	1454,00	302,63	1,26	0,04	13,85
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	122,98	48,52	182,10	1,32	27,00	31,00	51,63	0,21	0,18	0,52
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	351,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	37,50	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	60,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	1,75	0,35	0,49	0,06	0,00
Итого за 'Обед'			17,28	3,11	27,20	5,76	122,83	790,16	204,10	97,04	299,08	6,37	107,00	1935,25	515,95	2,67	0,33	65,87
Итого за день			28,00	5,63	49,33	8,11	205,69	1353,41	338,21	157,53	497,12	11,19	208,60	2374,45	712,29	3,80	0,56	113,89

2 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	9,90	58,78	1,25	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	630,00	116,60	1,10	0,02	0,32
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	60,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	1,25	0,25	0,35	0,05	0,00
Итого за 'Завтрак'			26,01	13,68	31,06	2,94	98,15	764,67	97,48	56,12	246,63	3,74	136,24	711,95	285,88	3,86	0,19	0,65

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	1363,05	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	9,90	58,78	1,25	0,06	0,33
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	630,00	116,60	1,10	0,02	0,32
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	30,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	1,50	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			32,95	13,60	29,43	8,55	128,74	894,73	128,23	94,79	339,51	6,00	96,24	2045,25	493,21	6,27	0,43	6,30
Итого за день			58,95	27,28	60,49	11,49	226,89	1659,40	225,71	150,91	586,14	9,74	232,48	2757,20	779,09	10,13	0,63	6,95

3 день

Завтрак

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0,00	23,52	4,00	0,08	0,02	3,92
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	40,93	30,06	0,21	0,14	6,54
21/7	Суфле из рыбы минтай	100	13,45	13,13	2,48	0,04	3,79	91,06	61,10	23,86	152,06	0,60	17,21	6,55	22,29	0,33	0,06	0,26
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,60	0,00	4,50	0,03	60,00	45,00	67,50	0,15	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			21,31	13,90	18,30	1,20	64,69	504,11	130,77	80,66	311,17	3,26	99,71	117,00	124,05	1,05	0,26	10,72

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0,00	29,40	5,00	0,10	0,02	4,90
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	1308,60	242,10	1,24	0,10	6,12
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,76	1,50	25,00	45,48	33,40	0,23	0,16	7,27
21/7	Суфле из рыбы минтай	120	16,14	15,75	2,97	0,04	4,55	109,27	73,32	28,63	182,47	0,72	20,65	7,86	26,74	0,40	0,08	0,32
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	2,00	0,40	0,56	0,07	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	60,00	90,00	0,20	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			31,13	16,64	25,80	4,16	114,95	809,07	176,72	124,45	450,29	5,43	125,65	1453,34	397,64	2,73	0,43	18,61
Итого за день			52,44	30,54	44,10	5,36	179,64	1313,19	307,49	205,11	761,46	8,69	225,36	1570,34	521,69	3,78	0,69	29,33

4 день

Завтрак

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0,00	1896,30	322,25	2,78	0,03	33,86
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	12,75	22,50	0,40	0,30	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	22,90	28,49	0,66	0,27	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	351,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			27,41	10,96	45,81	8,94	99,94	898,50	90,66	191,33	412,92	7,97	41,00	2283,95	438,54	4,38	0,65	73,31

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0,00	1896,30	322,25	2,78	0,03	33,86
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,46	70,19	0,95	0,00	1455,60	303,00	2,44	0,08	7,20
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	12,75	22,50	0,40	0,30	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,54	4,91	24	22,9	28,49	0,66	0,27	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	351,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			30,53	10,96	51,29	14,41	123,40	1052,06	115,12	216,79	483,11	8,92	41,00	3739,55	741,54	6,82	0,73	80,51
Итого за день			57,94	21,92	97,10	23,35	223,34	1950,56	205,78	408,12	896,03	16,89	82,00	6023,50	1180,08	11,20	1,38	153,82

5 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,94	0,00	4,77	4,77	9,06	78,68	19,55	27,41	39,76	0,51	0,00	8655,36	1472,00	2,41	0,04	3,61
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	2051,50	422,80	2,23	0,08	1,39
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			27,15	18,84	23,80	7,93	86,15	661,46	54,42	80,80	278,84	3,46	40,25	10707,86	1895,00	4,92	0,16	4,99

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0,00	10819,20	1840,00	3,01	0,05	4,51
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	1454,00	302,63	1,26	0,04	13,85
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	2051,50	422,80	2,23	0,08	1,39
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	1,50	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			31,29	18,84	28,27	12,06	112,00	816,85	102,51	112,02	345,40	4,65	40,25	14326,20	2565,73	6,92	0,23	19,74
Итого за день			58,44	37,67	52,07	19,99	198,15	1478,31	156,92	192,82	624,24	8,11	80,50	25034,06	4460,73	11,83	0,39	24,74

6 день

Завтрак

46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,10	0,97	12,00	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	9,90	58,78	1,25	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			25,28	13,52	16,86	2,93	87,01	597,60	61,30	34,77	210,89	2,98	57,44	22,90	81,48	2,60	0,18	0,33

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3,00	974,40	207,90	2,40	0,04	10,81
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,10	0,97	12,00	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,80	16,18	14,92	1,90	11,14	250,43	47,95	18,98	151,42	1,45	54,53	11,88	70,54	1,50	0,07	0,40
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	2,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			33,69	16,22	25,04	8,90	124,00	847,76	114,78	68,40	314,60	4,92	69,53	1000,28	301,34	5,53	0,27	11,21
Итого за день			58,97	29,74	41,90	11,83	211,01	1445,36	176,07	103,17	525,48	7,90	126,97	1023,18	382,82	8,13	0,44	11,54

7 день

Завтрак

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0,00	23,52	4,00	0,08	0,02	3,92
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	40,93	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20,00	15,00	22,50	0,47	0,29	3,00
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			19,38	9,34	31,08	1,32	84,54	689,49	98,25	88,32	298,08	6,86	42,50	80,45	56,76	1,24	0,51	17,46

Обед

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0,00	23,52	4,00	0,08	0,02	3,92
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	1363,05	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	40,93	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20,00	15,00	22,50	0,47	0,29	3,00
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	1,50	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			26,73	9,34	36,75	6,99	117,34	895,28	133,14	129,34	401,86	9,33	42,50	1444,00	309,14	3,81	0,75	23,11
Итого за день			46,11	18,68	67,83	8,31	201,88	1584,77	231,39	217,66	699,94	16,19	85,00	1524,45	365,90	5,05	1,26	40,57

8 день
Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,40	54,00	122,00	1,49	0,08	0,46
-	Молоко сгущенное	15	1,08	1,08	1,28	0,00	8,33	47,61	46,05	5,10	32,85	0,03	6,30	4,50	7,05	0,03	0,01	0,15
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,44	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	10,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			38,81	33,51	21,36	2,91	83,88	678,33	354,43	65,21	443,33	4,09	112,70	89,94	134,35	2,01	0,15	11,39

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,28	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20,00	1103,85	224,35	0,14	0,09	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	268,91	39,10	348,54	0,96	101,08	51,30	115,90	1,42	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	6,00	9,40	0,04	0,01	0,20
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,44	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	10,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			43,92	33,69	24,81	3,45	123,73	887,62	432,37	95,28	544,06	5,17	129,48	1192,59	354,95	2,48	0,28	17,48
Итого за день			82,74	67,20	46,17	6,36	207,61	1565,95	786,80	160,49	987,39	9,26	242,18	1282,53	489,30	4,49	0,43	28,87

9 день

Завтрак

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,30	37,99	1,24	0,00	8,24	1,98	2,74	0,01	1,94
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,84	20,83	121,34	95,84	36,40	72,74	1,32	0,00	1760,64	366,12	1,88	0,06	37,56
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	20,27	19,69	16,74	1,56	6,03	255,56	52,88	17,36	139,06	1,59	46,35	29,90	138,78	1,66	0,04	0,32
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	630,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			30,17	19,69	26,62	11,86	81,45	660,21	221,13	102,41	308,55	5,57	46,35	2429,78	623,68	7,66	0,17	40,14

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,30	37,99	1,24	0,00	8,24	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,24	56,62	0,91	0,00	978,80	203,60	2,37	0,08	10,50
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,84	20,83	121,34	95,84	36,40	72,74	1,32	0,00	1760,64	366,12	1,88	0,06	37,56
8/9	Суфле из мяса кур паровое	120	24,33	23,63	20,08	1,87	7,23	306,68	63,45	20,84	166,87	1,90	55,62	35,88	166,54	1,99	0,05	0,38
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	630,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			37,13	23,63	35,41	17,60	103,02	851,45	260,39	130,12	392,97	6,80	55,62	3414,56	855,03	10,36	0,25	50,70
Итого за день			67,30	43,32	62,03	29,46	184,47	1511,66	481,52	232,53	701,52	12,37	101,97	5844,34	1478,71	18,03	0,42	90,83

10 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	16,00	35,60	0,64	0,10	0,42
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4,00	2,50	5,50	1,25	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	630,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			22,81	13,09	26,51	2,65	91,15	679,09	188,37	77,98	371,60	3,51	23,20	649,50	157,90	3,27	0,52	0,80

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,50	1685,03	339,53	0,28	0,07	6,90
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,00	0,21	0,24	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	16,00	35,60	0,64	0,10	0,42
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	2,25	4,95	1,12	0,33	0,06
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	630,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	1,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			27,57	13,12	29,68	3,02	123,20	851,31	258,98	103,04	452,36	4,38	50,30	2334,28	496,88	3,75	0,58	7,69
Итого за день			50,38	26,22	56,19	5,67	214,36	1530,40	447,35	181,03	823,96	7,89	73,50	2983,78	654,78	7,02	1,10	8,49

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

8 января 2024 г.
3 января 2024 г.
МКОУ СОШ №1 12 лет и старше
без физ.норм

1

19.01.2024