

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе


Г.Н. Басова

« 30 » сентября 2023 г.

« 30 » сентября 2023 года

Директор МОУ «СОШ №14» г. Зеленокумска»


Е.Г. Вербовская

Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 14»
на период 2023-2024 учебный год

2-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

| №.№ реш. | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------|---|--------------------------|-------------------------|--------------|----------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Понедельник I неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с мас | 210 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | 335 | 0,21 | 1,64 | 65,2 | 3,62 | 183,9 | 245,8 | 99,23 | 2,9 | | | | | |
| 14 | Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5% | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | | | | | |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | | |
| | Итого за прием: | 472 | 11,28 | 20,46 | 74,5 | 530,38 | 0,368 | 4,47 | 105,2 | 4,24 | 207,4 | 278,4 | 111,5 | 3,85 | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,92 | 13,52 | 117 | 0,05 | 9,17 | 0 | 1,39 | 54,17 | 0,73 | 34,45 | 1,72 | | | | | |
| | Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе | 100/150 | 30,3 | 10,73 | 0,075 | 195 | 0,08 | 0,2 | 9,31 | 1,36 | 104,2 | 259,5 | 77,6 | 1,02 | | | | | |
| 303 | Каша рисовая вязкая | 180 | 7,9 | 12,2 | 73,3 | 435 | 0,02 | 0 | 0 | 0,17 | 2,41 | 60,6 | 19 | 0,51 | | | | | |
| 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 | | | | | |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | | |
| | Итого за прием: | 890 | 43,44 | 28,19 | 125,9 | 922,96 | 0,248 | 12,2 | 9,31 | 3,82 | 187,5 | 374,2 | 151,2 | 4,67 | | | | | |
| | Итого за день: | 54,72 | 48,65 | 200,4 | 1453,34 | 0,616 | 16,67 | 114,5 | 8,06 | 394,9 | 652,6 | 262,7 | 8,52 | | | | | | |
| | Вторник I неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 160 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 | 0,08 | 0,2 | 251 | 1,44 | 79,72 | 174,6 | 12,48 | 2,04 | | | | | |
| 306 | Зеленый горошек отварной консерв. | 30 | 0,48 | 0,45 | 0,96 | 9,86 | 0,007 | 1,6 | 2,3 | 0,2 | 3,99 | 10,2 | 3,36 | 0,11 | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,8 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | | |
| | Итого за прием: | 420 | 16,25 | 22,73 | 32,96 | 401,78 | 0,175 | 3,1 | 273,3 | 3,03 | 216,3 | 300 | 39,74 | 2,85 | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 0,22 | 5,82 | 0 | 5,82 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 | | | | | |
| 295 | Биточки рубленые из бройлер- цыплят | 100/10 | 15,3 | 25,87 | 14,75 | 324 | 0,1 | 1,04 | 91,4 | 3,81 | 55,54 | 97,5 | 20,8 | 1,42 | | | | | |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 2,52 | 14,79 | 18,94 | 217 | 0,1 | 21,44 | 77,14 | 1,16 | 63,7 | 77,1 | 27,87 | 1,03 | | | | | |
| 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 9,710,1 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 | | | | | |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | | |
| | Итого за прием: | 790 | 26,74 | 46,15 | 89,27 | 865,21 | 0,518 | 31,13 | 168,5 | 11,69 | 188,6 | 316,1 | 104,3 | 5,92 | | | | | |
| | Итого за день: | 42,99 | 49,82 | 122,2 | 1266,99 | 0,693 | 34,23 | 441,8 | 14,72 | 404,9 | 616,1 | 144,1 | 8,77 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Среда 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами | 100/150 | 18,2 | 9,6 | 9,6 | 198 | 0,08 | 5,97 | 9,31 | 1,36 | 62,51 | 259,5 | 77,6 | 1,36 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,57 | 7,48 | 27,23 | 195 | 0,17 | 21,79 | 0 | 16,7 | 44,37 | 103,9 | 33,3 | 1,21 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,77 | 0 | 0,12 | 0 | 0,035 | 6 | 4,2 | 2,7 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,06 | 36 | 0,046 | - | - | 0,66 | 5,6 | 27 | 10,8 | 10,7 |
| | Итого за прием: | 585 | 25,45 | 17,45 | 62,82 | 510,41 | 0,346 | 27,88 | 9,31 | 19,06 | 124,1 | 418,4 | 132,2 | 14,25 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,38 | 4,08 | 9,24 | 78 | 0,01 | 3,4 | 0 | 7,38 | 35,53 | 36,55 | 18,08 | 1,02 |
| 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2 | 2,72 | 20,92 | 116 | 0,05 | 8,25 | 0 | 1,36 | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 250 | Бефстроганов из мяса говядины | 100/150 | 16 | 15,8 | 5,75 | 230 | 0,1 | 1,48 | 65,6 | 6,88 | 86,6 | 342,3 | 44,9 | 4,8 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,36 | 5,88 | 34,32 | 215 | 0,07 | 0 | 36 | 1,8 | 15,3 | 47,3 | 10,26 | 1,026 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,77 | 0 | 0,12 | 0 | 0,035 | 6 | 4,2 | 2,7 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 905 | 29,08 | 28,81 | 103,2 | 787,73 | 0,328 | 13,25 | 101,6 | 18,35 | 182,6 | 535,3 | 116,4 | 9,266 |
| | Итого за день: | 54,53 | 46,26 | 166 | 1298,14 | 0,674 | 41,13 | 110,9 | 37,4 | 306,7 | 953,7 | 248,6 | 23,516 | |
| Четверг 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с морковью со ступенным | 220/50 | 16,36 | 14,44 | 88,3 | 547,2 | 0,1 | 23,43 | 60,77 | 1,52 | 173,6 | 227,2 | 41,9 | 1,7 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0,1 | 152,2 | 124,4 | 21,3 | 0,48 |
| | Итого за прием | 470 | 20,44 | 17,98 | 105,9 | 665,8 | 0,16 | 25,02 | 85,17 | 1,62 | 325,8 | 351,6 | 63,2 | 2,18 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70, 71 | Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры) | 60 | 0,64 | 0 | 3,28 | 16 | 0 | 6 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 11,66 | 89,75 | 0,05 | 15,8 | 0 | 1,09 | 49,25 | 49 | 22,1 | 0,82 |
| 291 | Плов из птицы (бройлер- цыплят) | 100/300 | 27,01 | 13,42 | 105,8 | 448 | 0,18 | 7,8 | 33,6 | 7,8 | 43,31 | 227,2 | 64,7 | 2,24 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,77 | 0 | 0,12 | 0 | 0,035 | 6 | 4,2 | 2,7 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 875 | 32,75 | 18,7 | 153,7 | 702,48 | 0,328 | 29,72 | 33,6 | 9,865 | 124,8 | 354,6 | 115,6 | 4,78 |
| | Итого за день | 53,19 | 36,68 | 259,6 | 1368,28 | 0,488 | 54,74 | 118,8 | 11,49 | 450,6 | 706,2 | 178,8 | 6,96 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Пятница 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная из пшенной крупы | 200 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285 | 0,19 | 1,17 | 58 | 2,4 | 138,1 | 184,4 | 47,6 | 1,23 |
| 14 | Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-71 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0,8 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 455 | 15,04 | 24,51 | 67,09 | 559,38 | 0,398 | 2,71 | 186 | 5,64 | 538 | 455,4 | 83,4 | 2,53 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассолник ленинградский со сметаной 15-% жи | 250 | 2,29 | 5,56 | 15,58 | 123,7 | 0,22 | 5,82 | 0 | 5,82 | 42,67 | 88,1 | 35,57 | 2,05 |
| 273 | Котлеты рубленные из говядины, запеченные с м | 100/150 | 4,3 | 17,7 | 17,5 | 170 | 0,08 | 0,92 | 20,3 | 3,8 | 47,35 | 165,3 | 50,09 | 2,44 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,01 | 7,53 | 48,86 | 299 | 0,21 | 0 | 40 | 3,6 | 26,39 | 210,4 | 140,5 | 4,73 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,04 | 0,01 | 9,09 | 34,77 | 0 | 0,12 | 0 | 0,035 | 6 | 4,2 | 2,7 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 845 | 18,94 | 31,12 | 114,9 | 741,43 | 0,608 | 6,86 | 60,3 | 14,15 | 134,9 | 516,9 | 246,6 | 10,77 |
| | Итого за день: | | 33,98 | 55,63 | 182 | 1300,81 | 1,006 | 9,57 | 246,3 | 19,79 | 672,9 | 972,3 | 330 | 13,3 |
| Понедельник 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Макаронны отварные с сыром (российский) и яйце | 200 | 9,66 | 16,33 | 30,87 | 308,57 | 0,07 | 0,47 | 114,1 | 1,92 | 69,88 | 121,7 | 15,91 | 1,53 |
| 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 14 | Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-71 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 470 | 15,8 | 27,79 | 60,21 | 563,95 | 0,238 | 3,51 | 232,1 | 4,37 | 357,4 | 304,3 | 38,71 | 2,78 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,06 | 13,72 | 111,18 | 0,01 | 3,4 | 0 | 7,38 | 35,53 | 36,55 | 18,08 | 1,02 |
| 99 | Суп из овощей со сметаной 15% жирности | 250/15 | 1,59 | 4,98 | 15,25 | 95,25 | 0,05 | 10,37 | 0 | 1,14 | 34,85 | 49,27 | 20,75 | 0,77 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом томатным | 100/150 | 14,1 | 20,68 | 21,34 | 327 | 0,06 | 0,92 | 43,17 | 3,81 | 112,5 | 112,5 | 23,33 | 1,1 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 7,9 | 12,2 | 73,3 | 435 | 0,1 | 0 | 0 | 3,62 | 18,77 | 121,1 | 25,92 | 2,04 |
| 346 | Компот из апельсинов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 905 | 28,47 | 38,4 | 175,4 | 1196,99 | 0,328 | 15,59 | 43,17 | 17 | 228,3 | 372,9 | 110,9 | 6,94 |
| | Итого за день: | | 44,27 | 66,19 | 235,6 | 1760,94 | 0,566 | 19,1 | 275,3 | 21,37 | 585,7 | 677,2 | 149,6 | 9,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Игорские 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 160 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 | 0,08 | 0,2 | 251 | 1,44 | 79,72 | 174,6 | 12,48 | 2,04 |
| | Нера сладковая пром. производства для д/питан | 30 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 8,9 | 2,8 | 0 | 0,68 | 54,44 | 33,5 | 10,86 | 0,45 |
| 109 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 440 | 15,85 | 23,85 | 49,82 | 480,24 | 9,078 | 5,83 | 251 | 3,02 | 160,9 | 261,5 | 43,44 | 3,91 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 70, 71 | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,08 | 1,02 | 6 | 0,01 | 6,3 | 0 | 0,05 | 13,78 | 25,2 | 8,4 | 0,17 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109 | 0,09 | 6,07 | 0 | 1,46 | 29,5 | 57,7 | 23,8 | 0,1 |
| 299 | Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами | 100/150 | 18,2 | 9,6 | 9,6 | 198 | 0,08 | 5,97 | 9,31 | 1,36 | 62,51 | 259,5 | 77,6 | 1,36 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,57 | 7,48 | 27,23 | 195 | 0,17 | 21,79 | 0 | 16,7 | 44,37 | 103,9 | 33,3 | 1,21 |
| 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 905 | 29,25 | 20,28 | 92,59 | 683,96 | 0,448 | 42,96 | 9,31 | 20,47 | 176,9 | 499,7 | 163,2 | 4,26 |
| | Итого за день: | 45,1 | 44,13 | 142,4 | 1164,2 | 9,526 | 48,79 | 260,3 | 23,49 | 337,7 | 761,2 | 206,6 | 8,17 | |
| Среда 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 19,35 | 13,55 | 79,2 | 517,5 | 0,1 | 2,57 | 83,25 | 4,67 | 232,6 | 253,4 | 40,17 | 1,65 |
| 377 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 475 | 21,46 | 13,77 | 108,4 | 646,82 | 0,148 | 5,4 | 83,25 | 5,27 | 253,7 | 283 | 52,47 | 2,58 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Квашеная капуста | 60 | 0,85 | 2,52 | 4,23 | 42,85 | 0,02 | 2,8 | 0 | 0 | 54,6 | 33,4 | 10,83 | 0,02 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,58 | 5,11 | 21 | 127,75 | 0,06 | 6,7 | 0 | 1,39 | 54,17 | 99,5 | 34,4 | 1,7 |
| 290 | Птица (бройлер- пыленок), тушеная в соусе см | 100/150 | 17,91 | 17,18 | 5,26 | 229,5 | 0,075 | 3,13 | 56,2 | 9,57 | 59,8 | 140,3 | 22,65 | 1,51 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 7,9 | 12,2 | 73,3 | 435 | 0,1 | 0 | 0 | 3,62 | 18,77 | 121,1 | 25,92 | 2,04 |
| 342 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,16 | 14,18 | 4,4 | 5,1 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 890 | 33,7 | 37,49 | 155,5 | 1063,66 | 0,363 | 13,53 | 56,2 | 15,63 | 214 | 447,7 | 116,6 | 7,28 |
| | Итого за день: | 55,16 | 51,26 | 264 | 1710,48 | 0,511 | 18,93 | 139,5 | 20,9 | 467,7 | 730,7 | 169,1 | 9,86 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Четверг 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80/130 | 14,61 | 14,88 | 31,65 | 318,5 | 0,13 | 0,18 | 49,79 | 3,91 | 79,75 | 233,6 | 46,9 | 2,29 |
| 102 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,2 | 0 | 1 | 36,97 | 86,59 | 27,7 | 1 |
| 177 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,32 | 0,24 | 7,06 | 36 | 0,046 | - | - | 0,66 | 5,6 | 27 | 10,8 | 10,7 |
| | Итого за прием: | 545 | 20,44 | 20,06 | 84,19 | 600,39 | 0,366 | 21,21 | 49,79 | 5,88 | 142,1 | 375,4 | 95,6 | 14,84 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2,18 | 2,24 | 19,54 | 133 | 0,05 | 8,25 | 0 | 1,36 | 26,7 | 55,97 | 22,77 | 0,87 |
| 103 | Каша рисовая вязкая | 180 | 7,9 | 12,2 | 73,3 | 435 | 0,02 | 0 | 0 | 0,17 | 2,41 | 60,6 | 19 | 0,51 |
| 282 | Биточки из говядины | 110/160 | 15,43 | 18,11 | 16 | 284,8 | 0,05 | 0,18 | 26,09 | 3,96 | 37,86 | 122,8 | 19,55 | 8,36 |
| 177 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 860 | 28,94 | 32,89 | 147,9 | 1028,76 | 0,218 | 11,26 | 26,09 | 6,39 | 93,67 | 292,8 | 81,42 | 11,16 |
| | Итого за день: | 49,38 | 52,95 | 216,4 | 1629,15 | 0,584 | 32,47 | 75,88 | 12,27 | 235,8 | 668,2 | 177 | 26 | |
| Пятница 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200/10 | 7,82 | 12,83 | 34,27 | 285 | 0,21 | 1,17 | 58 | 2,29 | 152,8 | 230,3 | 60,65 | 1,71 |
| 14 | Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-7 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | 0,11 | 0 | 40 | 0,02 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 15 | 3,95 | 3,99 | 0 | 60 | 0,01 | 0,21 | 78 | 1,83 | 264 | 150 | 10,5 | 0,3 |
| 179 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,8 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 465 | 16,84 | 27,15 | 64,36 | 578,98 | 0,418 | 2,68 | 196 | 5,53 | 551,8 | 498,5 | 95,05 | 2,73 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | Суп картофельный с клёцками | 250 | 6,22 | 7,03 | 56,83 | 232,1 | 0,1 | 9,11 | 15 | 5,56 | 45,3 | 176,5 | 47,35 | 1,4 |
| 280 | Фрикадельки из говядины в соусе сметанном | 110/160 | 15,43 | 18,11 | 16 | 284,8 | 0,05 | 0,18 | 26,09 | 3,96 | 37,86 | 122,8 | 19,55 | 8,36 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,36 | 5,88 | 34,32 | 215 | 0,07 | 0 | 36 | 1,8 | 15,3 | 47,3 | 10,26 | 1,026 |
| 177 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,12 | 9,84 | 46,64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,3 | 5,6 | 23,8 | 7,8 | 0,49 |
| | Хлеб (ржано- пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,2 | 14,01 | 67,32 | 0,048 | 0 | 0 | 0,59 | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 |
| | Итого за прием: | 845 | 31,44 | 31,36 | 146,2 | 907,86 | 0,318 | 12,12 | 77,09 | 12,22 | 125,2 | 400,1 | 97,26 | 12,206 |
| | Итого за день: | 48,28 | 58,51 | 210,6 | 1486,84 | 0,736 | 14,8 | 273,1 | 17,75 | 676,9 | 898,6 | 192,3 | 14,936 | |
| | Итого за весь период: | 481,6 | 465,95 | 1999 | 14439,2 | 15,4 | 290,43 | 2056 | 187,2 | 4534 | 7637 | 2059 | 129,75 | |
| | В среднем 1 день | 48,16 | 46,595 | 199,9 | 1443,92 | 1,54 | 29,043 | 205,6 | 18,72 | 453,4 | 763,7 | 205,9 | 12,975 | |

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

7 (семь) листов

Директор МОУ

«СОШ №14 г.

Веленокумская» Е.Г. Вербовская

