

"Утверждаю"

директор

МКОУ "Основная общеобразовательная школа",

с. Климов-Завод Юхновского района Калужской области



Т.В. Швайко

01 сентября 2022 года

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех карты
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	

1 день (понедельник)

ОБЕД															
1.	Суп гороховый	7-12	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	206
2.	Макаронь отварные	7-12	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
3.	Котлета рубленые из птицы	7-12	80	9,7	13,92	7,89	196	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00	307
4.	Чай с сахаром и лимоном	7-12	180/10/7	0,20	0,00	10,10	42,20	12,50	4,40	5,10	0,50	0,00	1,10	0,10	943
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			22,91	22,86	77,60	609,15	113,02	82,36	251,51	5,04	0,38	6,01	85,10	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех карты
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

2 день (вторник)

ОБЕД

1.	Суп куриный с макаронами	7-12	200/20	5,87	3,86	9,55	101,47	18,93	10,33	58,75	0,60	0,08	0,38	0,02	170
2.	Пюре картофельное	7-12	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	694
3.	Котлета рыбная	7-12	80	10,64	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	146,80	0,59	0,07	0,34	21,00	255
4.	Какао с молоком	7-12	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	959
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			26,19	16,34	83,26	585,62	229,81	89,28	415,75	3,56	0,43	20,19	46,53	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех карт
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

3 день (среда)

ОБЕД

1.	Щи из свежей капусты с картофелем	7-12	200/25	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,80	38,10	0,64	0,05	14,77	0,00	187
2.	Рис отварной	7-12	150	2,38	5,26	1,24	162,30	5,13	24,7	150,00	0,33	0,01	0,00	0,02	511
3.	Птица отварная	7-12	80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00	487
4.	Компот из смеси сухофруктов	7-12	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			23,80	20,25	52,89	584,00	86,59	71,70	339,70	3,39	0,20	15,85	16,02	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

4 день (четверг)

ОБЕД															
1.	Рассольник Петербургский	7-12	200/25	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	197
2.	Капуста тушеная	7-12	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80	336
3.	Сосиска отварная	7-12	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00	536
4.	Кисель	7-12	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	874
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			16,43	28,06	122,35	744,73	75,91	102,71	361,87	5,10	0,49	43,83	37,80	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

5 день (пятница)

ОБЕД															
1.	Суп крестьянский с гречневой крупой, с куриным	7-12	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02	201
2.	Сырники из творога со сметаной	7-12	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95	463
3.	Кофейный напиток	7-12	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	951
4.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			37,73	27,74	72,02	686,48	324,02	65,22	464,28	2,27	0,29	0,42	91,05	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

6 день (понедельник)

ОБЕД															
1.	Суп картофельный с фрикадельками	7-12	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96	209
2.	Рис отварной	11 -17	150	2,38	5,26	1,24	162,30	5,13	24,7	150,00	0,33	0,01	0,00	0,02	511
3.	Рыба припущенная	7-12	80	13,52	0,52	0,25	60,00	11,40	9,00	120,50	0,41	0,05	0,45	6,00	245
4.	Компот из смеси сухофруктов	7-12	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			24,87	10,54	59,94	530,00	57,65	78,91	411,67	3,01	0,29	11,40	9,98	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

7 день (вторник)

ОБЕД															
1.	Суп гороховый	7-12	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	206
2.	Пюре картофельное	7-12	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	694
3.	Сосиска отварная	7-12	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00	536
4.	Компот из смеси сухофруктов	7-12	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			18,91	25,22	95,33	613,15	102,24	85,19	320,74	5,05	0,46	23,90	25,50	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

8 день (среда)

ОБЕД															
1.	Суп рыбный	7-12	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,00	87
2.	Каша гречневая рассыпчатая	7-12	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02	679
3.	Коглета рубленая из птицы	7-12	80	9,7	13,92	7,89	196	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00	307
4.	Кисель	7-12	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	874
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			27,15	26,45	105,90	772,95	114,42	133,98	489,22	6,77	0,40	7,55	76,02	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

9 день (четверг)

ОБЕД															
1.	Борщ с капустой и картофелем	7-12	200/25	1,45	3,93	10,02	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00	170
2.	Сырники из творога со сметаной	7-12	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95	463
3.	Чай с сахаром и лимоном	7-12	180/10/7	0,20	0,00	10,10	42,20	12,50	4,40	5,10	0,50	0,00	1,10	0,10	943
4.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			33,19	23,64	57,32	576,06	305,95	78,20	431,98	3,42	0,25	9,72	90,05	

№ п/п	Наименование	возраст, учащихся	выход, г.	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			№ тех кар
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

10 день (пятница)

ОБЕД

1.	Суп картофельный с рисом	7-12	200/25	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00	204
2.	Макаронны отварные	7-12	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
3.	Птица отварная	7-12	80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,40	1,44	0,03	0,00	16,00	487
4.	Компот из смеси сухофруктов	7-12	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
5.	Хлеб пшеничный	7-12	40	3,10	0,20	20,10	94,70	9,20	13,20	33,60	0,80	0,10	0,00	0,00	147
	ИТОГО			27,12	17,79	82,97	594,95	70,10	70,32	238,81	4,24	0,28	7,68	37,00	