

"Утверждаю"

директор

МКОУ "Основная общеобразовательная школа",

с. Климов-Завод Юхновского района Калужской области

Т.В. Швайко

01 января 2023 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	B1	C	A	

1 день (понедельник)

ОБЕД

1.	Салат из белокочанной капусты	7-12	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0	43
2.	Суп гороховый	7-12	200/20	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	206
3.	Макароны 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
4.	Котлета рубленые из птицы	7-12	80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00	307
5.	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
6.	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	6/н
	ИТОГО			24,32	27,94	86,62	696,55	150,39	97,52	279,12	5,55	0,41	38,46	85,10	

№ п/п	Наименование	возраст, учащиеся	выход, г.	Пищевые вещества			энергет. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг.						№ тех карты	
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		Ca	Mg	P	Fe	В1	C		A
2 день (вторник)															
ОБЕД															
1.	Салат из моркови с яблоками	7-12	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00	38
2.	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
3.	Пюре картофельное	7-12	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	694
4.	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
5.	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
6.	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	6/н
	ИТОГО			27,27	16,52	91,88	626,02	254,09	120,03	459,75	4,64	0,48	26,44	46,53	

№ п/п	Наименование	возраст, учащиеся	выход, г.	Пищевые вещества			энергет. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг.						№ тех карты	
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		Ca	Mg	P	Fe	В1	C		A
3 день (среда)															
ОБЕД															
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	7-12	200/20	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	637
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	6/н
	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, учащиеся	выход, г.	Пищевые вещества			энергет. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг.						№ тех карты	
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		Ca	Mg	P	Fe	В1	C		A
3 день (среда)															
ОБЕД															
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	7-12	200/20	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	637
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	6/н
	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 карты
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергет. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	

4 день (четверг)

ОБЕД

1.	Салат из свежкл с зеленым горошком	7-12	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00	34
2.	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
3.	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	0,00	336
4.	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
5.	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
6.	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	6/н
	ИТОГО			17,43	30,57	127,26	790,99	92,67	113,85	387,05	5,89	0,52	49,71	0,00	37,80

№ 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	

5 день (пятница)

ОБЕД

1.	Суп крестьянский с гречневой крупой, с куриным мясом	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	6/н
5.	Яблоко	7-12	160	0,64	0,64	15,68	70,40	25,60	0,00	0,00	3,50	0,05	16,00	0,00	368
	ИТОГО			38,37	28,38	87,70	756,88	349,62	65,22	464,28	5,77	0,34	16,42	91,05	

№ 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	C	A	
6 день (понедельник)															
ОБЕД															
1.	Салат из моркови с яблоками	7-12	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,25	0,00	38
2.	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
3.	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
4.	Рыба припущенная	7-12	80	14,03	1,9	0,25	74,00	13,50	10,40	137,60	0,57	0,07	0,28	6,00	245
5.	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
6.	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	6/н
	ИТОГО			26,46	12,10	68,56	584,40	84,03	111,06	472,77	4,25	0,36	17,48	9,98	

№ 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	C	A	
7 день (вторник)															
ОБЕД															
1.	Салат из свеклы с зеленым горошком	7-12	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0	34
2.	Суп гороховый	7-12	200/20	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	206
3.	Пюре картофельное	7-12	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	694
4.	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
5.	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
6.	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	6/н
	ИТОГО			19,87	27,73	106,08	683,21	112,60	96,33	342,32	5,66	0,48	28,70	25,50	

№ 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	
8 день (среда)															
ОБЕД															
1.	Суп картофельный с рисом	7-12	200/20	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00	204
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.	Котлета рубленая из птицы	7-12	80	9,70	13,92	7,89	196,00	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	б/н
	ИТОГО			22,04	21,92	85,59	635,95	109,12	120,50	403,14	6,97	0,40	7,96	64,12	

№ 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	
9 день (четверг)															
ОБЕД															
1.	Борщ с капустой и картофелем	7-12	200/20	1,45	3,93	10,02	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00	180
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	б/н
5.	Банан	7-12	200	3,00	1,00	42,00	190,00	16,00	0,00	0,00	1,20	0,08	20,00	0,00	368г
	ИТОГО			37,39	26,64	111,62	839,86	343,45	80,80	471,88	4,12	0,35	28,62	90,03	

