



«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7
городского округа Стрежовой
с углубленным изучением
отдельных предметов»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МОУ «СОШ№7»

для учащихся с ОВЗ 5 – 11 классов



Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ№7»
Г.П.Портнова

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №7 городского округа Стрежовой
с углубленным изучением отдельных предметов
(МОУ «СОШ№7»)
636780, Томская область, г. Стрежовой
ул. Коммунальная, 1 ☎ / факс (382-59) 5-57-99
✉ E-mail: shkola7@yandex.ru
Адрес сайта: school7.ucoz.org



№ п/п	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	
1-ый день - завтрак:														
302	Капша молочная адыгская с мас.слив.	200/10	281	6,2	11,9	27,2	666,00	22,50	1,50	0,110	0,180	0,260	750,00	
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0	122,00	18,00	0,70	0,020	0,040	0,030	163,00	
738	Пирожки печеные с картофелем	75	157	7,7	3,0	23,9	48,00	21,80	23,60	0,200	0,070	0,070	96,20	
		30	73	2,3	0,2	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,110	20,30	
	Итого:		701	27,2	23,1	89,5	842,3	66,7	26,14	0,33	0,32	0,47	1029,5	
Обед:														
	Кукуруза десертная	60	53	1,9	0,8	9,0	2,50	0,00	0,20	0,120	0,010	0,030	30,00	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	156	11,1	7,9	20,4	22,90	13,90	0,38	0,150	0,040	0,130	174,50	
461	Терфетли с томатным соусом	100/50	348,33	18,5	22,0	18,7	27,50	28,16	2,48	0,100	0,210	0,110	4,66	
511	Рис отварной	180	273,6	8,2	9,8	51,4	79,20	94,32	108,48	2,640	0,048	0,580	0,22	
685	Чай с сахаром	200	58	0,5	0,0	27,0	25,70	41,30	13,40	1,000	0,000	0,010	0,03	
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	
	Итого:		1100,93	47,0	41,3	168,6	181,40	199,78	126,32	4,010	1,098	0,908	289,01	
	Итого за день:		1801,93	74,16	64,44	258,12	1023,7	266,48	152,46	4,34	1,418	1,378	1318,51	9,81
2-ой день - завтрак:														
337	Яйца вареные	2шт	126	10,2	9,2	0,6	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	0,300	0,005	0,010	0,01	
1	Бутерброд с маслом	30/15	115	1,1	9,0	6,8	8,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
97	Сыр	30	120	7,6	7,6	9,7	312,00							
	Итого:		419	19,1	25,8	32,1	325,60	8,80	1,18	8,300	0,035	0,019	20,31	0,00
Обед:														
	Огурец свежий	60	6	0,3	1,7	5,2	11,50	0,00	7,00	0,000	0,000	0,000	0,00	4,00
110	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	147	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
451	Пшеница с маслом	100/5	336	16,0	22,6	16,2	20,04	32,10	2,72	0,050	0,100	0,160	193,04	3,08
520	Пюре картофельное	180	196	3,8	8,3	31,5	43,05	40,70	1,44	0,110	0,190	0,110	119,30	32,04
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	5,90
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	34,00	13,00	0,30	0,000	0,040	0,030	23,00	60,00
	Итого:		1082	38,0	42,4	143,0	192,69	153,75	16,29	0,396	0,520	0,514	567,14	118,27
	Итого за день:		1501	57,13	68,21	175,07	518,29	162,55	17,47	8,696	0,555	0,533	587,447	118,27
3-ий день - завтрак:														
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	141	7,0	7,9	24,7	563,00	20,80	0,40	131,800	0,040	0,070	0,18	0,00
160	Вафли	50	270	2,8	15,0	30,5	2,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
686	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0,0	15,2	3,00	8,20	5,30	0,900	0,900	0,002	0,04	0,01
	Хлеб в/с	30	73	2,3	0,2	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Итого:		544	12,4	23,1	85,8	574,30	33,40	6,04	132,700	9,970	0,081	20,52	0,01
Обед:														
	Помидор свежий	60	12	0,6	0,1	1,9	6,70	10,00	0,70	0,600	0,030	0,020	13,00	12,50
180	Уха рыбная с горбушей	25/250	160	6,9	5,1	14,1	24,50	26,30	1,00	0,040	0,120	0,040	120,90	16,20
437	Гуляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4,0	13,40	20,30	2,30	0,000	0,060	0,140	168,00	2,40



508	Гречка рассыпчатая	180	335	10,4	9,4	51,1	49,50	67,80	1,70	0,030	0,360	0,140	58,90	
631	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	
	Хлеб в/с	2/30	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	
	Итого:		993	38,7	22,0	139,7	125,40	150,55	8,15	0,680	0,665	0,398	445,40	
	Итого за день:		1537	51	45,09	225,5	699,7	183,95	14,19	133,38	10,635	0,479	465,92	
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	
4-ый день - завтрак:														
366	Запеканка из творога с маслом	150/5	358	22,5	20,0	20,5	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	
630	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,15	66,30	11,40	0,900	54,300	0,010	0,02	
	Хлеб в/с	30	73	2,3	0,2	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
	Итого:		518	26,4	21,8	53,2	6,45	70,7	11,74	0,9	54,33	0,019	20,32	
Обед:														
43	Салат из свежей капусты	80	53	0,8	3,1	5,4	25,90	9,80	0,54	0,080	0,050	0,096	25,00	
139	Суп картофельный с горохом	250	167	14,0	14,0	22,3	39,95	48,90	3,38	0,150	0,290	0,220	180,40	
487	Птица отварная	100	144	15,8	9,0	0,4	0,40	30,00	46,60	5,600	431,400	0,100	0,10	
513	Рис припущенный с томатом	180	279	4,7	6,8	47,7	2,80	19,08	12,96	1,310	68,040	0,234	0,05	
699	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	23,70	16,20	6,10	0,240	0,070	0,005	3,50	
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,4	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,030	30,40	
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	
	Груша	100	45	0,4	0,2	15,4	6,29	4,40	0,35	0,000	0,020	0,930	0,00	
	Итого:		1024	43,1	33,9	164,8	122,64	150,48	71,31	7,380	499,960	1,745	278,45	
	Итого за день:		1542	69,48	55,73	218,03	129,09	221,18	83,05	8,28	554,29	1,764	298,77	
5-ый день - завтрак:														
302	Каша молочная манная с мас. слив.	200/10	222	4,8	8,2	30,4	675,00	36,60	1,35	0,120	0,140	0,270	1 237,00	
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,005	0,010	0,01	
	Шоколад	25	139	36,9	6,3	38,4	13,80	18,70	0,90	55,200	0,050	0,070	0,06	
	Хлеб в/с	30	73	2,3	0,2	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
	Итого:		492	44,2	14,7	99,2	700,4	64,1	3,43	63,62	0,225	0,359	1 257,37	
Обед:														
5-11 классы														
	Огурец свежий	60	6	0,3	1,7	5,2	11,50	0,00	7,00	0,000	0,000	0,000	0,00	
128	Шиповник (с крупой) со смет	250/10	110	2,6	7,2	8,2	28,90	38,90	22,40	1,100	0,000	0,000	0,00	
467	Биточки по-белорусски	100	330	21,2	26,4	22,4	43,00	31,60	3,00	240,200	0,100	0,800	0,20	
228	Картофель жареный (из сырого)	180	229	2,8	13,3	10,8	17,50	10,00	0,90	0,000	0,000	0,000	0,00	
648	Кисель плодово-ягодный	200	118	118	0,0	30,6	9,80	0,00	0,03	0,200	0,020	0,030	18,50	
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	
	Малинина	100	38	0,8	0,3	8,1	36,00	11,00	0,10	0,060	0,160	0,160	0,13	
	Итого:		1043	152,5	49,8	127,5	170,30	113,60	34,81	241,560	0,370	1,038	98,43	
	Итого за день:		1535	196,73	64,51	226,67	870,7	177,7	43,14	305,18	0,595	1,397	1355,797	
6-ой день - завтрак:														
5-11 классы														
366	Бутерброд горячий с сыром	55	206	31,3	27,8	28,5	365,60	53,30	1,17	0,230	0,120	0,600	418,30	
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,005	0,010	0,01	
	Йогурт	150	109	6,4	4,0	10,6	120,00	14,00	0,10	0,020	0,030	0,150	91,00	



Итого:		373	37,9	31,8	54,1	490,90	71,70	2,11	8,550	0,155	0,760	509,31	
Обед:													
135	Суп из овощей со сметаной	250/10	120	10,3	7,9	12,7	36,10	37,80	2,28	0,190	0,145	0,210	149,40
499	Котлеты рубленые из птицы с мас.слив	100/5	324	7,6	11,3	7,4	0,12	27,10	19,20	1,400	135,300	0,060	0,04
516	Макаронные изделия отварные	180	265	3,5	4,1	23,5	0,00	6,90	5,50	0,400	30,300	0,020	0,06
638	Компот из курати	200	126	1,2	0,0	31,6	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,018	40,60
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00
	Яблоки свежие	150	60	0,6	0,6	14,7	24,00	13,50	3,30	0,000	0,067	0,030	16,50
Итого:			1107	30,0	24,7	112,7	82,22	111,90	31,68	1,990	165,872	0,368	245,60
Итого за день:			1480	67,9	56,49	166,8	573,12	183,6	33,79	10,54	166,027	1,128	754,91
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P
7-ой день - завтрак:													
161	Суп молочный с гречкой	250	200	7,4	8,3	23,8	200,00	47,90	2,20	0,400	0,080	0,460	460,00
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0	122,00	18,00	0,70	0,020	0,040	0,030	163,00
806	Корж молочный	75	288	4,8	8,5	48,4	21,90	22,30	0,80	64,100	0,010	0,020	0,06
Итого:			390	18,4	16,3	46,8	322	65,9	2,9	0,42	0,12	0,49	623
Обед:													
	Зеленый горошек консервированный	60	39	1,0	0,1	2,0	4,80	6,30	0,21	0,090	0,030	0,020	15,90
131	Рассольник домашний со сметаной	250/10	125	10,2	7,9	13,9	104,20	48,90	3,38	1,200	0,290	0,220	180,40
478	Запеканка картофельная с мясом	200	397	20,0	19,7	33,0	46,72	24,48	0,13	0,064	0,048	0,080	19,68
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00
Итого:			915	38,1	28,5	98,1	185,42	110,33	6,19	1,300	0,433	0,390	298,98
Итого за день:			0	56,5	44,77	144,86	507,42	176,23	9,088	1,72	0,553	0,88	921,98
8-ой день - завтрак:													
5-11 классы													
358	Сырники из творога со сметаной	100/20	251	15,2	12,4	18,9	0,60	186,90	32,10	0,900	253,200	0,110	0,07
92	Кофейный напиток с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30
Итого:			479	20,1	16,25	63	75,8	198,3	33,74	0,91	253,25	0,269	86,37
Обед:													
5-11 классы													
19	Салат из свежих помидор	60	51	0,5	4,3	2,3	10,50	10,60	0,71	0,000	0,040	0,020	15,60
148	Суп-лапша домашняя с курицей	25/250	147	6,8	8,1	14,0	25,80	29,50	2,04	1,240	0,155	0,160	153,60
492	Плов из говядины	250	438	15,2	21,9	27,2	46,20	46,02	3,73	0,160	0,100	0,130	293,20
699	Компот из апельсинов	200	96	0,1	0,0	25,2	5,60	2,00	0,05	0,008	0,006	0,005	3,50
	Хлеб в/с	230	146	4,6	0,4	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	8,1	16,20	26,00	20,00	0,000	0,080	0,060	46,00
Итого:			1030	31,2	35,5	119,0	127,90	136,22	27,91	1,408	0,471	0,423	591,50
Итого за день:			1509	51,34	51,74	182	203,7	334,52	61,65	2,318	253,721	0,692	677,87
Итого за день:													152,8



Передан через Диадок 03.05.2025 07:55 GMT+08:00
2431c5de-68a7-40e7-841c-4f5eba0b1fe4
Стор. 5 из 11

9-ый день - завтрак:		5-11 классы											
302	Каша молочная пшеничная с мас.слив.	200/10	238	6,0	8,2	33,2	232,20	1,06	38,10	0,800	204,600	0,070	0,16
630/96г	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,010	0,020	0,010	54,30
206	Булочка домашняя	100	394	7,5	13,2	60,9	17,70	31,10	1,52	0,007	0,120	0,060	81,90
	Итого:		719	15,1	23	111,4	316,2	43,56	40,52	0,817	204,74	0,14	136,36
Обед:		5-11 классы											
	Огурец консервированный	60	7	0,1	0,9	0,3	0,30	0,25	1,00	2,900	0,100	0,090	13,00
115	Борщ с фасолью	250	137	4,0	7,3	13,8	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00
423	Бефстроганов	100	169	17,6	9,2	3,4	2,50	32,70	23,30	2,400	186,900	0,030	0,07
508	Гречка рассыпчатая	180	335	5,8	5,2	28,4	0,00	33,00	45,20	1,070	39,300	0,020	0,24
639	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	23,70	16,20	6,10	0,240	0,070	0,130	30,40
	Хлеб в/с	230	146	4,8	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00
	Итого:		984	35,1	23,5	119,5	50,10	104,25	76,98	6,610	226,460	0,318	123,31
	Итого за день:		1703	50,15	46,49	230,9	366,3	147,81	117,5	7,427	431,2	0,458	259,67
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	В1	В2	P
10-ый день - завтрак:		5-11 классы											
25	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	219	14,0	11,3	14,1							
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,015	0,010	0,01
2	Бутерброд с повидлом	30/20	128	2,2	0,3	26,0	10,00	0,00	0,80	0,000	0,050	0,021	0,00
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30
	Итого:		481	18,8	11,9	70,5	21,60	8,80	1,98	8,300	0,095	0,040	20,31
Обед:		5-11 классы											
	Помидор консервированный	60	10	0,1	1,8	0,1	0,10	0,10	0,20	0,300	0,030	0,015	1,20
134	Суп крестьянский с крупой	250	116	2,6	5,3	14,3	27,50	34,50	30,40	1,600	68,400	1,200	0,10
469	Фрикадельки гов.с крас. соусом	125	345	17,6	18,3	18,4	35,30	25,50	1,91	2,450	0,190	0,310	145,60
518	Картофель отварной	180	199,8	3,6	7,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00
638	Компот из изюма	200	106	0,4	0,0	27,4	106,00	8,40	0,70	0,000	0,030	0,020	25,80
	Хлеб в/с	230	146	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	38,00	24,0	4,60	0,000	0,040	0,060	32,00
	Итого:		1082,8	29,7	34,0	136,8	224,20	86,20	38,85	4,350	68,750	1,644	264,00
	Итого за день:		1563,8	48,45	45,83	207,26	245,8	95	40,83	12,65	68,845	1,684	284,31
11-ый день - завтрак:		5-11 классы											
302	Каша молочная манная с мас.слив.	200/10	222	4,8	8,2	30,4	675,00	36,60	1,35	0,120	0,140	0,270	1 237,00
686	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00
208	Булочка с маком	100	275	8,1	3,1	52,6	18,80	34,30	1,60	0,000	0,130	0,060	90,00
	Итого:		557	5,1	14,9	111,7	762,7	77,9	4,25	0,13	0,29	0,48	1393
Обед:		5-11 классы											
132	Расоольник ленинградский со сметаной	250/10	156	11,1	7,9	20,4	22,90	13,90	0,38	0,150	0,040	0,130	174,50
452	Котлета особая с маслом	100/5	398	15,0	29,6	73,0	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00
511	Рис отварной	180	273,6	8,2	9,8	51,4	79,20	94,32	108,48	2,640	0,048	0,580	0,22

707	Сок яблочный	200	88	1,0	0,0	22,0	36,00	0,00	0,60	0,100	0,080	0,010	26,00	160,00
	Хлеб в/с	230	146	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,030	39,00	11,00
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5	3,50	11,00	0,10	0,00	0,060	0,030	17,000	1,00
	Итого:		1099,6	38,5	47,8	189,7	179,40	123,62	109,90	2,890	0,258	0,780	256,72	11,00
	Итого за день:		1656,6	43,6	62,7	301,36	942,1	201,52	114,15	3,02	0,548	1,26	1649,72	11,00
	12-ый день - завтрак:													
161	Суп молочный с пшеном	250	200	7,2	8,3	24,1	155,30	20,70	0,40	129,000	0,040	0,050	0,17	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/15	115	1,1	9,0	6,8	8,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0	122,00	18,00	0,70	0,020	0,040	0,030	163,00	0,00
	Итого:		505	19,3	25,3	53,9	285,6	43,1	1,44	129,02	0,11	0,089	183,47	0,00
	Обед:													
180	Уха рыбная с горбушей	25/250	160	6,9	5,1	14,1	24,50	26,30	1,00	0,040	0,120	0,040	120,90	0,20
451	Биточки рубл. из говяд. с крас. соус.	100/50	260	12,0	16,8	12,1	15,00	24,15	2,10	0,200	0,100	0,180	145,00	2,25
520	Пюре картофельное	180	196	3,8	8,3	31,5	43,05	40,70	1,44	0,110	0,190	0,110	119,30	32,04
638	Компот из чернослив	200	116	0,6	0,0	29,0								
	Хлеб в/с	230	146	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		944	27,9	30,9	113,5	99,85	108,85	5,58	0,350	0,470	0,390	463,20	50,49
	Итого за день:		1449	47,2	56,19	167,4	385,45	151,95	7,02	129,37	0,58	0,479	646,67	54,49
№ рел.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	13-ый день - завтрак:													
257	Каша молочная кукурузная с мас. слив.	200/10	281	6,2	11,9	27,2	666,00	22,50	1,50	0,110	0,180	0,260	750,00	1,65
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,015	0,010	0,01	0,00
	Печенье	50	210	4,4	5,6	23,6	25,20	59,75	19,35	0,900	0,500	0,100	0,30	0,10
	Итого:		549	10,8	17,5	65,8	696,5	86,65	21,69	9,31	0,695	0,37	750,31	1,75
	Обед:													
17	Салат из соевых стручков	80	104	0,6	7,2	3,0	23,00	14,00	0,90	0,000	0,002	0,002	30,40	8,10
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	110	10,1	8,6	10,3	44,90	21,10	1,00	0,125	0,060	0,070	63,90	22,50
487	Птица отварная	100	144	15,8	9,0	0,4	0,40	30,00	46,60	5,600	431,400	0,100	0,10	0,20
516	Макаронные изделия отварные	180	265	3,5	4,1	23,5	0,00	6,90	5,50	0,400	30,300	0,020	0,06	0,03
648	Кисель плодово-ягодный	200	118	118	0,0	30,6	9,80	0,00	0,03	0,200	0,020	0,030	18,50	0,70
	Хлеб в/с	230	146	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		953	152,6	29,6	94,6	95,40	89,70	55,07	6,325	461,872	0,270	192,56	31,53
	Итого за день:		1502	163,4	47,09	160,4	791,9	176,35	76,76	15,635	462,567	0,64	942,87	33,28
	14-ый день - завтрак:													
362	Пудинг из творога со сметаной	100/10	237	13,4	10,9	20,7	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
92	Кофейный напиток с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00	0,50
2	Бутерброд с повидлом	30/20	128	2,2	0,3	26,0	10,00	0,00	0,80	0,000	0,050	0,021	0,00	0,10
	Итого:		517	18,1	14,8	75,4	78,90	7,00	2,10	0,010	0,070	0,171	66,00	0,60

	Итого:		517	18,1	14,8	75,4	78,90	7,00	2,10	0,010	0,070	0,171	66,00	
	Обед:			5-11 классы										
	Помидор свежий	60	12	0,6	0,1	1,9	6,70	10,00	0,70	0,600	0,030	0,020	13,00	
137	Суп полевой	250	118	12,9	6,7	22,2	17,60	34,40	1,90	0,030	0,180	0,060	104,60	
443	Гречка по-купечески	200	206,4	45 028,0	8,4	20,2	0,00	33,00	45,20	1,070	39,300	0,020	0,24	
259	Напиток из шиповника	200	106	0,4	0,0	27,4	106,00	8,40	0,70	0,000	0,030	0,020	25,80	
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
	Хлеб ржаной	32	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	
	Яблоки свежие	150	60	0,6	0,6	14,7	24,00	13,50	3,30	0,000	0,067	0,030	16,50	
	Итого:		585,4	45 046,5	15,8	98,5	147,60	103,50	49,54	1,700	39,600	0,159	202,94	
	Итого за день:		1102,4	45064,55	30,64	173,9	226,5	110,5	51,64	1,71	39,67	0,33	268,94	
	15-ый день - завтрак:			5-11 классы										
302	Каша молочная рисовая с мас. слив.	200/10	218	4,5	12,0	47,4	677,00	32,40	0,30	0,120	0,110	0,260	568,00	
630/96г.	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,010	0,020	0,010	54,30	
772	Булочка с маком	50	4,05	1,6	26,3	9,4	17,15	0,80	45,40	0,000	0,013	0,060	0,00	
	Итого:		309,05	7,65	39,9	74,1	760,45	44,6	46,6	0,13	0,143	0,33	622,3	1,8
	Обед:			5-11 классы										
	Кукуруза десертная	60	53	1,9	0,8	9,0	2,50	0,00	0,20	0,120	0,010	0,030	30,00	2,30
137,11	Суп картофельный с мас. фрикадельками	25/250	142	7,4	5,5	15,1	30,40	46,00	2,60	0,130	0,200	0,230	176,00	28,90
499	Котлеты рубл. из птицы с соусом сметан.	100/50	289	11,0	20,5	12,4	48,90	27,50	1,90	0,100	0,060	0,100	184,30	0,20
508	Перловка рассыпчатая	180	245	5,4	7,2	38,4	20,00	47,00	1,70	0,030	0,500	0,150	219,00	0,00
641	Компот из свежих яблок	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	5,90
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		1013	30,4	34,6	128,1	126,80	142,25	8,51	0,390	0,835	0,559	673,60	37,30
	Итого за день:		1322,05	38,05	74,49	202,2	887,25	186,85	55,11	0,52	0,978	0,889	1295,9	39,1
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С
	16-ый день - завтрак:			5-11 классы										
340	Омлет натуральный с маслом	150/5	325	34,1	3,4	0,4	112,50	65,04	3,00	241,630	0,460	0,095	0,50	0,00
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,015	0,010	0,01	0,00
224	Корж молочный	75	288	4,8	8,5	48,4	21,90	22,30	0,80	0,010	0,020	0,060	64,10	0,01
	Итого:		671	39,1	11,9	63,8	139,7	91,74	4,64	249,94	0,495	0,165	64,61	0,006
	Обед:			5-11 классы										
г/к №4	Зеленый горошек консервированный	60	39	1,0	0,1	2,0	4,80	6,30	0,21	0,090	0,030	0,020	15,90	3,00
131	Рассольник домашний со сметаной	250/10	125	10,2	7,9	13,9	104,20	48,90	3,38	1,200	0,290	0,220	180,40	50,00
452	Котлета особая с маслом	100/5	398	15,0	29,6	73,0	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
541	Рату овощное	180	207	3,5	7,7	16,1	10,40	8,30	0,60	0,030	0,090	0,045	45,50	0,00
	Сок абрикосовый	200	110	1,0	0,0	27,4	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		1021	35,3	45,9	159,2	136,70	81,20	5,23	1,320	0,470	0,324	301,10	53,00
	Итого за день:		1692	74,4	57,84	223	276,4	172,94	9,87	251,26	0,965	0,489	365,71	53,006
	17-ый день - завтрак:			5-11 классы										

302	Каша молочная пшеничная с мас.слив.	200/10	238	6,0	8,2	33,2	232,20	1,06	38,10	0,800	204,600	0,070	0,16	
686	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00	
1	Бутерброд с маслом	30/15	115	1,1	9,0	6,8	8,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
97	Сыр	20	100	6,3	6,3	8,1	173,00			0,050	0,080	0,100	157,00	
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
	Итого:		589	16,13	27,38	92,18	488,7	16,86	40,08	0,86	204,76	0,338	263,76	
	Обед:				5-11 классы									
	Помидор свежий	60	12	0,6	0,1	1,9	6,70	10,00	0,70	0,600	0,030	0,020	13,00	
155,55	Суп с клецками	250/60	194	13,0	7,7	29,0	22,00	20,00	1,00	1,500	0,100	0,200	55,00	
424	Поджарка из говядины	100	360	38,2	20,2	6,8	7,60	32,80	41,20	4,600	382,600	0,160	0,12	
511	Рис отварной	180	273,6	8,2	9,8	51,4	79,20	94,32	108,48	2,640	0,048	0,580	0,22	
699	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	23,70	16,20	6,10	0,240	0,070	0,130	30,40	
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	
	Апельсин	100	43	0,9	0,2	8,1	34,00	13,00	0,30	0,000	0,040	0,030	23,00	
	Итого:		1105,6	65,2	38,4	147,3	156,50	191,02	158,52	9,580	382,908	1,129	158,04	16,02
638	18-ый день - завтрак:		1694,6	81,28	65,82	239,44	645,2	207,88	198,6	10,44		1,467	421,8	17,55
	Итого за день:				5-11 классы									
302	Каша молочная пшеничная с мас.слив	200/10	281	5,8	9,2	31,8	563,00	56,00	3,00	0,140	0,300	0,200	645,00	1,10
685	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	0,015	0,010	0,01	0,00
	Печенье	50	210	4,4	5,6	23,6	25,20	59,75	19,35	0,900	0,500	0,100	0,30	0,10
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Итого:		625	12,8	15,1	85,8	599,80	124,55	23,53	9,340	0,845	0,319	665,61	1,20
	Обед:				5-11 классы									
16	Салат из свежих огурцов	60	47	0,4	4,3	1,8	13,80	8,40	0,54	0,054	0,022	0,044	32,40	4,86
128	Щи по-уральски со сметаной	250/10	131	10,7	10,6	8,5	39,95	30,00	26,00	0,150	0,290	0,220	180,40	32,00
454	Котлета по-хлыновски с соусом сметан	100/50	282	13,6	22,2	6,9	14,70	23,80	2,12	0,010	0,080	1,620	155,60	4,20
516	Макаронные изделия отварные	180	265	3,5	4,1	23,5	0,00	6,90	5,50	0,400	30,300	0,020	0,06	0,03
638	Компот из курати	200	126	1,2	0,0	31,6	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		993	34,0	41,8	99,1	85,75	86,80	35,20	0,614	30,752	1,943	427,76	41,09
	Итого за день:		1618	46,8	56,0	184,9	685,55	211,35	58,73	9,954	31,597	2,262	1093,37	42,29
	Обед:													
	Итого:													
	Итого:													
№ респ.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C
	19-ый день - завтрак:				5-11 классы									
366	Запеканка из творога со сметаной	150/10	430	27,0	24,0	24,6	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	
693	Какао с молоком	200	190	11,0	8,0	23,0	122,00	18,00	0,70	0,020	0,040	0,030	163,00	4,00
2	Бутерброд с повидлом	30/20	102,5	1,4	1,0	25,0	0,00	0,00	0,80	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Хлеб в/с	31,3	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Итого:		798,5	41,84	33,25	88	128,3	22,4	1,84	0,02	0,07	0,039	183,3	4
	Обед:				5-11 классы									





139	Суп картофельный с горохом	250	167	14,0	14,0	22,3	39,95	48,90	3,38	0,150	0,290	0,220	180,40	10,00
491	Чахохбили	125	159	9,8	9,5	8,0	39,30	39,80	3,22	264,600	0,450	0,100	0,12	10,00
508	Гречка рассыпчатая	180	335	5,8	5,2	28,4	0,00	33,00	45,20	1,070	39,300	0,020	0,24	10,00
631	Компот из свежих груш	200	142	0,1	0,0	26,4	7,70	4,05	1,07	0,010	0,005	0,010	5,00	0,00
	Хлеб в/с	230	146	4,8	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	12,50
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	12,50
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5	35,0	11,00	0,10	0,00	0,060	0,030	17,000	10,00
	Итого:		1015	36,7	29,6	127,3	110,55	147,85	54,25	265,830	40,135	0,398	265,36	33,50
	Итого за день:		1813,5	78,54	62,84	215,3	238,85	170,25	56,09	265,85	40,205	0,437	448,66	43,99
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	
	20-ый день - завтрак:													
302	Каша молочная ячневая с мас.слив.	200/10	281	6,2	11,9	27,2	666,00	22,50	1,50	0,110	0,180	0,260	750,00	6,65
92	Кофейный напиток с молоком	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00	6,50
234	Капач сметанный	75	284	7,0	6,5	49,3	38,20	28,70	1,40	0,070	0,100	0,110	88,50	10,07
	Хлеб в/с	30	76	2,4	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,00
	Итого:		793	18,1	22,25	120,6	779,4	62,6	4,54	0,19	0,33	0,529	924,8	2,22
	Обед:													
	Отруец свежий	60	6	0,3	1,7	5,2	11,50	0,00	7,00	0,000	0,000	0,000	0,00	4,00
113	Борщ украинский со сметаной	250/10	166	2,8	9,6	17,0	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	250	313,33	22,3	12,3	27,0	38,41	38,00	70,10	5,180	372,160	0,110	0,30	0,28
239	Напиток из шиповника	200	106	0,4	0,0	27,4	106,00	8,40	0,70	0,000	0,030	0,020	25,80	0,00
	Хлеб в/с	230	146	4,8	0,5	30,8	12,60	8,80	0,68	0,000	0,060	0,018	40,60	0,00
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		803,33	32,9	24,5	118,8	141,10	68,50	79,18	5,180	372,280	0,178	105,70	4,28
	Итого за день:		1596,33	50,96	46,79	239,37	920,5	131,1	83,72	5,37	372,61	0,707	1030,5	6,5

Дни	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С
1	1801,93	74,2	64,4	258,1	1023,70	266,48	152,46	4,34	1,42	1,38	1318,51	9,81
2	1501	57,1	68,2	175,1	518,29	162,55	17,47	8,70	0,56	0,53	587,45	118,27
3	1537	51,0	45,1	225,5	699,70	183,95	14,19	133,38	10,64	0,48	465,92	37,01
4	1542	69,5	55,7	218,0	129,09	221,18	83,05	8,28	554,29	1,76	298,77	0,20
5	1535	196,7	64,5	226,7	870,70	177,70	43,14	305,18	0,60	1,40	1355,80	23,57
6	1480	67,9	56,5	166,8	573,12	183,60	33,79	10,54	166,03	1,13	754,91	19,36
7	0	56,5	44,8	144,9	507,42	176,23	9,09	1,72	0,55	0,88	921,98	4,66
8	1509	51,3	51,7	182,0	203,70	334,52	61,65	2,32	253,72	0,69	677,87	152,80
9	1703	50,2	46,5	230,9	366,30	147,81	117,50	7,43	431,20	0,46	259,67	7,42
10	1563,8	48,5	45,8	207,3	245,80	95,00	40,83	12,65	68,85	1,68	284,31	28,75
11	2332,3	50,8	69,6	315,8	866,44	140,92	171,94	27177,18	3,71	0,74	1724,22	168,79
12	1518	47,7	55,1	180,4	342,40	111,25	5,58	129,26	0,39	0,37	527,37	22,45

13	1433	163,7	51,3	168,4	834,95	210,15	72,70	15,35	432,46	0,73	1062,11	6,9
14	1102,4	45 064,6	30,6	173,9	226,50	110,50	51,64	1,71	39,67	0,33	268,94	12,9
15	1322,05	38,1	74,5	202,2	887,25	186,85	55,11	0,52	0,98	0,89	1295,90	11,0
16	1692	74,4	57,8	223,0	276,40	172,94	9,87	251,26	0,97	0,49	365,71	5,1
17	1694,6	81,3	65,8	239,4	645,20	207,88	198,60	10,44	0,00	1,47	421,80	4,5
18	1618	46,8	56,0	184,9	685,55	211,35	58,73	9,95	31,60	2,26	1093,37	4,9
19	1813,5	78,5	62,8	215,3	238,85	170,25	56,09	265,85	40,21	0,44	448,66	4,9
20	1596,33	51,0	46,8	239,4	920,50	131,10	83,72	5,37	372,61	0,71	1030,50	7,0
Всего	30 295	46 419,7	1 113,7	4 177,9	11 061,86	3 602,21	1 337,15	28 361,42	2 410,42	18,82	15 163,76	8,0
Среднее	1 443	2 210,5	53,0	198,9	526,76	171,53	63,67	1 350,54	114,78	0,90	722,08	4,3





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СБ Контур»

Организация, сотрудник		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя Школа № 7 Городского Округа Стрежевой с Углубленным Изучением Отдельных Предметов" Портнова Галина Павловна	 Не приложена при подписании	5278546B02C7073DB162E2BDC9 AF6622 с 06.05.2024 07:35 по 30.07.2025 07:35 GMT+03:00	03.05.2025 07:55 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа