



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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МОУ «СОШ№7»

для учащихся с ОВЗ 1 – 4 классов



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

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №7 городского округа Стрежевой»
с углубленным изучением отдельных предметов
(МОУ «СОШ№7»)
☒ 636780, Томская область, г. Стрежевой
ул. Коммунальная, 1 ☒ факс (382-59) 5-57-99
☒ Е-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	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
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:													
					1-4 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
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	124,8	8,9	6,3	16,1	18,32	11,12	0,30	0,120	0,032	0,104	139,60
461	Тфтели с томатным соусом	80/50	278,66	14,8	17,6	12,0	17,60	18,02	1,98	0,080	0,790	0,720	3,72
511	Рис отварной	150	228	6,8	8,2	42,8	66,00	78,60	90,39	2,200	0,040	0,483	0,18
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	30	73	2,3	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
	Итого:		881,46	37,4	33,5	133,7	147,42	166,74	107,31	3,520	0,932	1,386	232,83
	Итого за день:		1582,46	64,57	56,57	223,21	989,72	233,44	133,45	3,85	1,252	1,856	1262,33
2-ой день - завтрак:													
					1-4 классы								
337	Яйца вареные	шт	63	5,1	4,6	0,3	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,0	15,0	5,30	4,40	0,84	8,300	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						0,00
	Итого:		356	14,0	21,2	31,8	325,60	8,80	1,18	8,300	0,035	0,019	20,31
	Обед:				1-4 классы								0,00
	Огурец свежий	60	6	0,3	1,7	5,2	11,50	0,00	7,00	0,000	0,000	0,000	0,00
110	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	117,6	8,1	7,0	10,7	42,24	33,44	1,90	0,180	0,076	0,124	117,76
451	Пшеница с маслом	80/5	268,8	12,8	18,1	13,0	16,03	25,68	2,17	0,040	0,080	0,128	154,43
520	Пюре картофельное	150	163,33	3,2	6,9	26,3	35,87	33,91	1,20	0,090	0,158	0,091	99,41
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	30	73	2,3	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:		879,73	29,9	34,5	116,4	164,64	127,78	14,68	0,320	0,419	0,422	458,90
	Итого за день:		1235,73	43,87	55,71	148,2	490,24	136,58	15,86	8,62	0,454	0,441	479,207
3-ий день - завтрак:													
					1-4 классы								
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	112,8	5,6	6,3	19,8	450,40	16,64	0,32	105,440	0,032	0,056	0,14
	Вафли	50	270	2,8	15,0	30,5	2,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00
686	Чай с лимоном	200/157	60	0,3	0,0	15,2	3,00	8,20	5,30	0,900	9,900	0,002	0,04
	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:		515,8	11,0	21,5	80,9	461,70	29,24	5,96	106,340	9,962	0,067	20,48
	Обед:				1-4 классы								0,01
	Помидор свежий	60	12	0,6	0,1	1,9	6,70	10,00	0,70	0,600	0,030	0,020	13,00
180	Уха рыбная с горбушей	25/200	128	5,5	4,1	11,3	19,60	21,04	0,80	0,032	0,096	0,032	96,72
437	Туляш из говядины	100	132	13,9	6,5	4,0	13,40	20,30	2,30	0,000	0,060	0,140	168,00

508	Гречка рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6	41,25	56,50	1,16	0,024	0,300	0,116	49,08	0,60
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	0,03
	Хлеб в/с	30,0	73	2,3	0,3	15,4	6,30	4,40	0,34	0,000	0,030	0,009	20,30	0,16
	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,08
	Итого:		832	33,2	19,2	113,0	105,95	129,59	7,07	0,666	0,551	0,357	391,10	0,35
	Итого за день:		1347,8	44,18	40,67	193,82	567,65	158,83	13,03	107,006	10,513	0,424	411,584	0,35
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	
	4-ый день - завтрак:													
366	Запеканка из творога с маслом	1505	358	22,5	20,0	20,5	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	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	0,00
	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	0,02
	Итого:		518	26,4	21,8	53,2	6,45	70,7	11,74	0,9	54,33	0,019	20,32	0,02
	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	0,00
139	Суп картофельный с горохом	200	133,6	11,2	11,2	17,8	31,96	39,12	2,70	0,120	0,232	0,176	144,32	2,00
487	Птица отварная Чакхобиши	80	115,2	12,6	7,2	0,3	0,32	24,00	37,28	4,480	345,120	0,080	0,08	1,40
513	Рис припущенный с томатом	150	232,5	3,9	5,7	39,8	2,33	15,90	10,80	1,090	56,700	0,195	0,04	0,02
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	0,20
	Хлеб в/с	30	73	2,3	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	0,20
	Итого:		842,3	34,1	28,0	136,9	107,80	127,12	58,81	6,010	402,252	1,521	232,24	0,20
	Итого за день:		1360,3	60,45	49,8	190,14	114,25	197,82	70,55	6,91	456,582	1,54	252,56	0,20
	З-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	1,65
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	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	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	0,00
	Итого:		492	44,2	14,7	99,2	700,4	64,1	3,43	63,62	0,225	0,359	1 257,37	1,71
	Обед:													
128	Щи по-уральски (с крутой) со смет	200/10	88	2,1	5,8	6,6	23,12	31,12	17,92	0,880	0,000	0,000	0,00	0,00
467	Биточки по-белорусски	80	264	17,0	21,1	17,9	34,40	25,28	2,40	192,160	0,080	0,640	0,16	0,13
522	Картофель жареный (из сырого)	150	306	4,2	15,1	35,4	21,00	50,25	17,25	1,166	38,660	0,340	0,15	0,08
648	Кисель плодово-ягодный	200	118	11,8	0,0	30,6	9,80	0,00	0,03	0,200	0,020	0,030	18,50	0,70
	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
	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
	Мандарины	100	38	0,8	0,3	8,1	36,00	11,00	0,10	0,060	0,160	0,160	0,13	0,00
	Итого:		953	146,5	42,9	125,4	141,62	135,35	38,74	194,466	38,980	1,209	78,24	17,91
	Итого за день:		1445	190,7	57,59	224,59	842,02	199,45	43,14	258,086	39,205	1,568	1335,607	19,621
	6-ой день - завтрак:													
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	0,60
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	0,01
	Йогурт	115	109	6,4	4,0	10,6	120,00	14,00	0,10	0,020	0,030	0,150	91,00	0,60
	Итого:		373	37,9	31,8	54,1	490,90	71,70	2,11	8,550	0,155	0,760	509,31	1,21



Обед:														
		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	
135	Суп из овощей со сметаной	200/10	96	8,2	6,3	10,2	28,88	30,24	1,82	0,150	0,116	0,168	119,52	
499	Котлеты рубленые из птицы с мас.слив	80/5	259,2	6,1	9,0	5,9	0,10	21,68	15,36	1,120	108,240	0,048	0,03	
516	Макаронные изделия отварные	150	220,83	2,9	3,4	19,6	0,00	5,75	4,58	0,330	25,250	0,016	0,05	
638	Компот из кураги	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	30	73	2,3	0,2	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	
	Дюблочки свежие	150	60	0,6	0,6	14,7	24,00	13,50	3,30	0,000	0,067	0,030	16,50	
	Итого:		901,03	23,5	20,0	108,8	70,28	88,87	26,10	1,600	133,733	0,301	195,40	
	Итого за день:		1274,03	61,43	51,76	162,86	561,176	160,57	28,21	10,15	133,888	1,061	704,712	
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	А	В1	В2	Р	
т.к. №4	7-ой день - завтрак:													
161	Суп молочный с гречкой	200	160	5,9	6,6	19,0	160,00	38,32	1,76	0,320	0,064	0,360	368,00	
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	50	288	4,8	8,5	48,4	21,90	22,30	0,80	64,100	0,010	0,020	0,06	
	Итого:		350	16,92	14,64	42,04	282	56,32	2,46	0,34	0,104	0,39	531	
	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	200/10	100	8,2	6,3	11,1	83,36	39,12	2,70	0,960	0,232	0,176	144,32	
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	30	73	2,3	0,2	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	
	Итого:		817	33,8	26,7	99,3	159,88	91,65	5,15	1,060	0,375	0,325	244,20	
	Итого за день:		0	50,68	41,33	141,32	441,88	147,97	7,608	1,4	0,479	0,715	775,2	
	8-ой день - завтрак:													
	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	
358	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	
92	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:													
	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	25/200	117,6	5,4	6,5	11,2	20,64	23,60	1,63	0,992	0,124	0,128	122,88	
492	Плов из говядины	200	350,4	12,2	17,5	21,8	36,96	36,81	2,98	0,128	0,080	0,104	234,56	
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	
	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	
	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:		802	24,6	29,3	85,2	106,90	119,11	27,20	9,420	0,389	0,361	478,35	
	Итого за день:		1281	44,74	45,54	148,16	182,7	317,41	60,94	10,33	253,639	0,63	564,72	

Передан через Дисконт

03.05.2025 08:09 GMT+03:00

bae4745c-ed64-4764-8b92-a3b68689b36a

Страница 4 из 11





9-ый день - завтрак:		1-4 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	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00
206	Булочка домашняя	50	197	3,8	6,6	30,5	8,85	15,55	0,76	0,035	0,060	0,030	40,95	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			522	11,35	16,4	80,95	307,35	28,01	39,76	0,845	204,68	0,11	95,41	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед:																	
Орлец консервированный		60	7	0,1	0,9	0,3	0,30	0,25	1,00	2,900	0,100	0,090	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00
115	Борщ с фасолью	200	109,6	3,2	5,8	11,0	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Гречка рассыпчатая	150	279,16	4,8	4,3	23,7	0,00	61,87	37,66	0,890	32,750	0,016	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00
Итого:			827,76	30,8	20,9	96,6	43,80	128,72	69,10	6,430	219,880	0,305	102,97	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:			1349,76	42,13	37,26	177,55	351,15	156,73	108,86	7,275	424,56	0,415	198,379	7,49	0,00	0,00	0,00
№ рел.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С			
10-ый день - завтрак:																	
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	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00
Итого:			405	16,4	11,6	55,1	15,30	4,40	1,64	8,300	0,065	0,031	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00
Обед:																	
Помидор консервированный		60	10	0,1	1,8	0,1	0,10	0,10	0,20	0,300	0,030	0,015	1,20	16,30	0,00	0,00	0,00
134	Суп крестьянский с крупой	200	92,8	2,1	4,2	11,4	22,00	27,60	24,32	1,280	54,720	0,960	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00
469	Фрикадельки гов.с крас.соусом	80/50	345	17,6	18,3	18,4	35,30	25,50	1,91	2,450	0,190	0,310	145,60	2,30	0,00	0,00	0,00
518	Картофель отварной	1150	166,5	3,0	6,2	24,3	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00
	Груша	200	94	0,8	0,6	20,6	38,00	24,0	4,60	0,000	0,040	0,060	32,00	10,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			953,3	28,4	31,7	129,1	218,70	79,30	32,77	4,030	55,070	1,404	263,98	28,64	0,00	0,00	0,00
Итого за день:			1358,3	44,83	43,25	184,17	234	83,7	34,41	12,33	55,135	1,435	263,99	28,74	0,00	0,00	0,00
11-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	1,65	0,00	0,00	0,00
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	0,50	0,00	0,00	0,00
208	Булочка с маком	50	137,5	4,1	1,6	26,3	9,40	17,15	0,80	0,000	0,065	0,030	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			419,5	9,15	13,35	85,4	753,3	60,75	3,45	0,13	0,225	0,45	1348	2,15	0,00	0,00	0,00
Обед:																	
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	156	11,1	7,9	20,4	22,90	13,90	0,38	0,150	0,040	0,130	174,50	1,78	0,00	0,00	0,00
452	Котлета особая с маслом	80/10	318	12,0	23,7	11,0											
511	Рис отварной	150	228	6,8	8,2	42,8	66,00	78,60	90,39	2,200	0,040	0,483	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	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
	Мандарины	100	36	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	0,00
	Итого:		902	35,5	40,4	112,0	142,20	110,20	92,41	2,450	0,220	0,662	259,98	1,18
	Итого за день:		1321,5	44,68	53,75	197,43	895,5	170,95	95,86	2,58	0,445	1,112	1607,98	3,33
	12-ый день - завтрак:													
	Суп молочный с пшеном	200	160	5,8	6,6	19,3	124,24	16,56	0,32	103,200	0,040	0,032	0,14	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:		465	17,86	23,64	49,08	254,54	38,96	1,36	103,22	0,11	0,071	183,436	0,00
	Обед:													
	1-4 классы													
	Т/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	0,00
	180 Уха рыбная с горбушей	25/200	128	5,5	4,1	14,5	19,60	21,04	0,80	0,032	0,096	0,032	96,72	0,96
	451 Биточки рубл.из говяд. с крас.соус.	80/50	208	9,6	13,4	9,7	12,00	19,32	1,68	0,160	0,080	0,144	116,00	1,80
	520 Пюре картофельное	150	163,33	3,2	6,9	26,3	35,87	33,91	1,20	0,091	0,158	0,075	99,41	26,70
	638 Компот из чернославя	200	116	0,6	0,0	29,0								
	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:		796,33	24,5	25,2	108,3	89,57	98,27	4,93	0,373	0,424	0,310	387,33	44,46
	Итого за день:		1261,33	42,34	48,81	157,35	344,11	137,23	6,29	103,593	0,534	0,381	570,766	48,46
	№ рел.													
	Наименование блюд													
	Выход													
	13-ый день - завтрак:													
	1-4 классы													
	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:													
	1-4 классы													
	17 Салат из соевых отрубов	60	78	0,5	5,4	2,3	17,25	10,50	0,67	0,000	0,002	0,002	22,80	6,08
	124 Ши из свежей капусты со сметаной	200/10	88	8,1	6,9	8,2	35,92	16,88	0,80	0,740	0,048	0,056	51,12	18,00
	487 Пшени отварная	80	115,2	12,6	7,2	0,3	0,32	24,00	37,28	4,480	345,120	0,080	0,08	0,16
	516 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	220,83	2,9	3,4	19,6	0,00	0,00	4,58	0,330	25,250	0,016	0,05	0,02
	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	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:		762,03	146,7	23,5	87,8	80,59	74,83	44,40	5,750	370,500	0,223	151,85	24,96
	Итого за день:		1311,03	157,48	41,03	153,59	777,09	161,48	66,09	15,06	371,1945	0,593	902,16	26,709
	14-ый день - завтрак:													
	1-4 классы													
	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
	Обед:													
	1-4 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	1,00
137	Суп полевой	200	94,4	10,3	5,4	17,8	14,08	27,52	1,52	0,024	0,144	0,048	83,68	10,00
	Гречка по-купчески	180	335	5,8	5,2	28,4	0,00	33,00	45,20	1,070	39,300	0,020	0,24	10,00
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	10,00
	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	10,00
	Хлеб ржаной	32	67	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	10,00
	Яблоки свежие	150	60	0,6	0,6	14,7	24,00	13,50	3,30	0,000	0,067	0,030	16,50	10,00
	Итого:		690,4	21,7	11,3	102,3	144,08	96,62	49,16	1,694	39,564	0,147	182,02	20,00
	Итого за день:		1207,4	39,77	26,1	177,66	222,98	103,62	51,26	1,704	39,634	0,318	248,02	20,00
	15-ый день - завтрак:													
302	Каша рисовая с маслом слив	200/10	218	4,5	12,0	47,4	677,00	32,40	0,30	0,120	0,110	0,260	568,00	10,00
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	10,00
770	Булочка дорожная	50	194	3,6	7,4	28,1	8,30	15,00	8,25	0,000	0,060	0,025	39,10	10,00
	Итого:		499	9,65	21	92,75	751,6	58,8	9,45	0,13	0,19	0,295	661,4	10,00
	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	2,30
137,11	Суп картофельный с мис.фрикадельками	25/200	113,6	5,9	4,4	12,1	24,32	36,80	2,08	0,104	0,160	0,184	140,80	23,12
499	Котлеты рубл. из птицы с соусом сметан.	80/50	231,2	8,8	16,4	9,9	39,12	22,00	1,52	0,080	0,048	0,080	147,44	0,16
508	Перловка рассыпчатая	150	204,16	4,5	6,0	32,0	16,66	39,16	1,41	0,025	0,416	0,130	182,99	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:		885,96	25,8	28,2	116,2	107,60	119,71	7,32	0,339	0,699	0,473	565,53	31,48
	Итого за день:		1384,96	35,47	49,19	208,94	859,2	178,51	16,77	0,469	0,889	0,768	1226,93	33,28
№ рел.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	16-ый день - завтрак:													
340	Омлет натуральный с маслом	100/5	216,66	22,7	2,3	0,3	75,00	43,36	2,00	161,080	0,306	0,063	0,33	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	50	192	3,2	5,7	32,3	14,60	14,86	0,53	0,006	0,013	0,040	42,73	0,01
	Итого:		466,66	26,13	7,92	47,52	94,9	62,62	3,37	169,386	0,334	0,113	43,07	0,006
	Обед:													
131	Рассольник домашний со сметаной	200/10	100	8,2	6,3	11,1	83,36	39,12	2,70	0,960	0,232	0,176	144,32	40,00
452	Котлета особая с маслом	80/5	318,4	12,0	23,7	11,0	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
541	Рату овощное	150	172,5	2,9	6,4	13,4	8,66	6,91	0,49	0,025	0,075	0,038	37,91	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:		842,9	28,7	37,1	89,8	109,32	63,73	4,23	0,985	0,367	0,253	241,53	40,00
	Итого за день:		1309,56	54,81	44,97	137,29	204,22	126,35	7,604	170,371	0,701	0,3655	284,6	40,006
	17-ый день - завтрак:													
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	0,33
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	60	0,3	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,020	0,150	66,00	0,50
1	Вутерброд 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

	Хлеб ржаной	32	66	2,2	0,4	11,4	11,00	13,30	0,70	0,000	0,030	0,030	39,00	9,45
	Мандарины	100	38	0,8	0,2	7,5	35,0	11,00	0,10	0,00	0,060	0,030	17,000	3,01
	Итого:		854,96	21,6	22,2	98,5	64,30	123,42	42,99	265,500	33,265	0,165	64,62	2,66
	Итого за день:		1434,12	70,01	47,15	162,86	186,3	141,42	44,49	265,52	33,305	0,195	227,619	2,66
№ реч.	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	
	20-ый день - завтрак:													
	1-4 классы													
25	Вареники ленивые отварные с маслом	100/5	219	14,0	11,3	14,1								
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	0,04
234	Капач сметанный	50	189,33	4,7	4,3	32,9	25,46	19,13	0,93	0,046	0,066	0,073	59,00	0,02
	Итого:		560,33	21,16	19,23	75,66	94,36	26,13	2,23	0,056	0,086	0,223	125	0,06
	Обед:													
	1-4 классы													
134	Суп крестьянский с крупой	200	92,8	2,1	4,2	11,4	22,00	27,60	24,32	1,280	54,720	0,960	0,08	0,04
436	Жаркое по-домашнему	200	250,66	17,8	9,8	21,6	30,72	30,40	56,08	4,140	297,720	0,088	0,24	0,22
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	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:		591,46	24,9	14,7	87,2	176,02	84,10	82,14	5,420	352,530	1,107	85,42	0,26
	Итого за день:		1151,79	46,08	33,95	162,9	270,38	110,23	84,37	5,476	352,616	1,33	210,42	0,81

Дни	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	А	В1	В2	Р	С
1	1582,46	64,6	56,6	223,2	989,72	233,44	133,45	3,85	1,25	1,86	1262,33	9,45
2	1235,73	43,9	55,7	148,2	490,24	136,58	15,86	8,62	0,45	0,44	479,21	109,66
3	1347,8	44,2	40,7	193,8	567,65	158,83	13,03	107,01	10,51	0,42	411,58	33,77
4	1360,3	60,5	49,8	190,1	114,25	197,82	70,55	6,91	456,58	1,54	252,56	0,20
5	1445	190,7	57,6	224,6	842,02	199,45	43,14	258,09	39,21	1,57	1335,61	19,62
6	1274,03	61,4	51,8	162,9	561,18	160,57	28,21	10,15	133,89	1,06	704,71	18,73
7	0	50,7	41,3	141,3	441,88	147,97	7,61	1,40	0,48	0,72	775,20	3,72
8	1281	44,7	45,5	148,2	182,70	317,41	60,94	10,33	253,64	0,63	564,72	142,61
9	1349,76	42,1	37,3	177,6	351,15	156,73	108,86	7,28	424,56	0,42	198,38	7,49
10	1358,3	44,8	43,3	184,2	234,00	83,70	34,41	12,33	55,14	1,44	263,99	28,74
11	1943,5	49,9	64,9	256,7	850,74	118,90	166,69	27155,16	3,15	0,68	1640,22	168,79
12	1318,83	42,8	47,9	168,2	308,24	103,32	5,09	103,50	0,38	0,31	471,36	21,76
13	1253,53	157,7	44,5	160,3	812,96	189,64	62,71	14,82	346,10	0,65	1001,52	53,39
14	1207,4	39,8	26,1	177,7	222,98	178,51	16,77	0,47	39,63	0,32	248,02	25,99
15	1384,96	35,5	49,2	208,9	859,20	103,62	51,26	1,70	0,89	0,77	1226,93	33,28
16	1309,56	54,8	45,0	137,3	204,22	126,35	7,60	170,37	0,70	0,37	284,60	40,01
17	1598,2	76,8	62,5	223,2	620,90	178,16	179,88	9,10	0,00	1,31	397,76	4,55
18	1491,23	41,4	56,0	177,9	674,62	199,44	52,18	17,23	26,47	1,89	1026,16	35,05
19	1434,12	70,0	47,2	162,9	186,30	141,42	44,49	265,52	33,31	0,20	227,62	25,36



20	1151,79	46,1	34,0	162,9	270,38	110,23	84,37	5,48	352,62	1,33	210,42	68,89
Всего	26 328	1 262,2	956,7	3 629,9	9 785,33	3 242,09	1 187,10	28 169,32	2 178,95	17,90	12 982,89	7 187,10
Среднее	1 254	60,1	45,6	172,9	465,97	154,39	56,53	1 341,40	103,76	0,85	618,23	3 187,10





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 Стржевой 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 08:09 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа