

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА КРАВЧЕНКО
СТАНИЦЫ НОВОМАЛОРОССИЙСКОЙ**

П Р И К А З

от 19.09.2022 г.

№ 476- од

**Об утверждении примерных циклических меню обучающихся
МБОУ СОШ №18 в осенне-зимний период 2022-2023 учебного года**

Во исполнение приказа управления образования администрации муниципального образования Выселковский район от 13.09.2022 года № 1257-ОД «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район на осенне-зимний период в 2022-2023 учебном году», с целью 100% охвата обучающихся бесплатным горячим питанием для обучающихся 1-4 классов и горячим питанием 5-11 классов в 2022-2023 учебном году, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов (приложение 2) на осенне-зимний период.

2.Кладовщику Тихоновой Елене Николаевне:

2.1. Ввести в действия примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11 классов (приложение 2) с 19 сентября 2022 года.

2.2. Ознакомить с примерными меню поваров школы.

2.3. Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщикам: АО фирма «Агрокомплекс», ПК «Выселковское РайПО».

2.4. Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщиков: ООО фирма «Калория», АО фирма «Агрокомплекс» (яблоки), ИП Кавунов, ООО «КубаньОвощ», ИП Дымов А.В. в МКУ МТПО УО МО Выселковский район.

4. Приказ № 381- од от 30.08.2022 года «Об утверждении примерных циклических меню обучающихся МБОУ СОШ №18 в осенне-зимний период 2022-2023 учебного года» считать утратившим силу с 19 сентября 2022 года.

5. Махно Светлане Васильевне, заместителю директора по УВР разместить данный приказ на сайте школы в срок до 19 сентября 2022 года.

6. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ СОШ №18:



С приказом ознакомлены:

Two handwritten signatures in blue ink. The top signature is larger and more stylized, while the bottom one is smaller and more compact.

И.Г.Гребенюк

С.В.Махно

Е.Н.Тихонова

Приложение №1
к приказу №476-од от 19.09.2022 года

Примерное цикличное меню для обучающихся 1-4-х классов на осенне-зимний период
(2022-2023г.)

Пример приема	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,6	71,02	
	Омлет натуральный	150	9,3	8,93	7,66	148,21	340
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5	4	22,5	140	379
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	63,17	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	95	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	47,6	
	Итого:	565	19,77	19,12	78,46	565,00	
Обед							
	Рапсовый лебиз радевий	200	2,6	3,5	19	53,10	132
	Виточек из мяса говяжьего	90	11,25	12,25	15,46	188,1	451
	Рагу из овощей	150	3	7,8	17,3	139,4	224
	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	52,95	265
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	31,48	145,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	900	27,8	28,82	121,29	737,51	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной	100	8,38	10,1	18,5	143,2	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Итого:	300	8,58	10,10	44,90	249,60	
	Итого за день:	1765	56,15	58,04	244,65	1552,11	
День 2							
завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,1	13,34	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	20,6	138,90	520
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Хлеб пшеничный	35	2,05	0,25	14,3	84,70	
	Хлеб ржаной	35	1,7	0,3	11,9	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	677	19,28	19,90	83,30	544,40	
Обед							
	Суп-диетический домашний	200	1,76	4,5	12,5	82,6	148
	Жидкие рубленые из птицы с соусом	90	12	14	10,5	211	498
	Каша гречневая вязкая	150	5	5,1	37	195,9	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Какао с молоком	180	3,69	3,15	15,84	103,74	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	840	27,82	27,4	117,77	778,64	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра кабачковая	60	1,14	3,34	6,6	71,4	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	66,10	877
	Итого:	317	9,42	9,75	37,94	260,75	
	Итого за день:	1834	56,52	57,05	239,01	1583,79	
День 3							
завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	0,19	6,61	32,35	43
	Плов из птицы	215	13,6	14,2	37	320,20	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,6	1,2	46,27	204
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	63,17	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3	
	Итого:	552	19,39	20,54	87,79	585,84	
Обед							
	Суп картофельный	200	5,5	5,5	16,5	127,3	133
	Тефтели из мяса говяжьего	90	11,25	14,4	13,25	171	462
	Каша тушеная	150	4,7	7	13	137,8	214
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	29,4	106,40	868
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	825	28,25	28,05	121,15	753,7	
Полдник							
	Суп молочный с крупой рисовой	180	9,63	9,64	27,2	198,72	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Итого:	380	9,70	9,66	39,20	259,18	
	Итого за день:	1757	57,34	58,25	248,14	1508,42	

День 4							
завтрак							
	Котлета по-хмельски (из мяса говядины)	100	8,71	13,81	6,77	164,88	454
	Макаронные изделия отварные	150	7	5,34	35	216,06	332
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,1	0,79	3,64	26,07	59
	Наниток из шиповника (примышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	655	19,84	20,19	85,21	578,31	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	5,5	7,5	20	142	110
	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	22,6	138,00	520
	Котлеты рыбные с соусом	120	12,92	14,35	11,8	184,86	234
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	860	27,29	28,62	118,4	740,52	
Полдник							
	Ковши с яблок и сливы (джем)	25	2,3	4	21	104,30	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир 2,5%)	200	6	5	9	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	325	8,80	9,00	41,40	254,30	
	Итого за день:	1840	55,93	57,81	245,01	1573,13	
День 5							
завтрак							
	Суп молочный с крупой рисовой	200	7,8	9,4	27,9	227,40	161
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Бутерброд с маслом сливочным, 35/7	42	7	10	13,5	162,30	1
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	567	18,33	19,65	86,23	583,12	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4	7,2	14	104	139
	Тефтели из мяса говядины	90	11,25	15,6	13,25	171	462
	Каша из ячменя	150	4,7	4,6	30	180,2	302
	Овощи свежие (шпинат)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	17,08	84,70	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Кисель из сухофруктов	200	0,9	0	25,3	104,8	873
	Итого:	785	27,37	28,35	119,23	738,6	
Полдник							
	Булочка сдобная	80	4,9	3	33,83	162,00	
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,36	57,35	213
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Итого:	332,2	11,49	9,02	47,19	273,71	
	Итого за день:	1694,2	57,19	57,02	252,65	1595,43	
Неделя 2							
День 6							
завтрак							
	Запеканка из творога со сливочным молоком 130/30	160	9	10,9	35	308,40	366
	Каша с молоком	200	4,1	4	19,6	118,60	693
	Бутерброд с сыром, 25/15	40	6,4	5,5	11,03	98,00	3
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	500	20,00	20,40	77,03	572,99	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	29,3	156,3	779
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	13,96	13,25	15,2	162,47	229
	Картофельное пюре	150	3,1	5,8	22,6	138,00	520
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,60	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	49,2	
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Мясо сливочное (позирями)	7	0,08	4,5	0,09	57,21	204
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70	
	Итого:	774	26,02	28,43	111,84	714,88	
Полдник							
	Бутерброд с сыром 25/15	40	6,4	5,5	14,8	98,00	3
	Каша с молоком	180	3,69	4	19,6	106,74	693
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	320	10,59	9,50	45,80	252,74	
	Итого за день:	1594	56,61	58,33	234,67	1540,52	
День 7							
завтрак							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,61	59
	Картофель тушеный	150	2,6	5,8	18,2	128,1	216
	Суфле из печени	100	13,9	13,8	20,6	243,60	52,9
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	70,30	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,11	0,11	16,18	68,31	877
	Итого	535	19,54	20,25	72,82	544,92	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	7	9,3	15	139,25	153
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	37	166,3	
	Лавашник с творогом	155	11,1	12,66	34,2	279,3	212
	Копченый напиток на молоке	200	3,8	4,4	22,8	146,6	379
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	750	28,1	27,06	120,4	790,45	
Полдник							
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46	685
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	28,3	172,31	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	9,8	48	
	Итого:	400	9,87	10,92	50,10	273,91	
	Итого за день:	1685	57,51	59,23	243,32	1598,28	

День 8 завтрак						
	Омлет свежий (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00
	Гуляш из мяса говядины	90	7,75	10,55	8,7	119,35
	Каша гречневая разжар	150	4	5,1	38	213,90
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	4	4	12	102,00
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3
	Итого:	550	19,85	20,20	83,35	546,05
Обед						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	5	5	14	121
	Пицца, тушёная в соусе с овощами	200	10,6	16	33	293,27
	Сыр порционный	15	3,45	5,35	0	52,95
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50
	Хлеб пшеничный	70	5,7	0,7	37	159,4
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Итого:	735	28,12	27,67	118,1	769,58
Полдник						
	Изделия макаронные отварные, запаренные с яйцом	150	10,3	10,46	35,6	214,5
	Чай с лимоном	207	0,41	0,21	14,7	58
	Итого:	357,0	10,71	10,67	45,30	272,50
	Итого за день:	1642	58,68	58,54	246,75	1588,13
День 9 завтрак						
	Котлета рыбная с соусом	110	10,5	12,4	9,5	121,60
	Картофель отварной	150	2,48	4,27	19,53	144,73
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
	Кондитерское изделие (печенье)	25	2,3	3	18	107,35
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50
	Омлет свежий (помидоры)	60	0,42	0	1,9	9,00
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3
	Итого	595	19,45	20,24	86,68	544,94
Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,7	5,7	15,3	135,3
	Гуляш из мяса говядины	215	11,85	16,9	37,38	309,9
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,68	4,71	5,83	47,46
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,50	84,70
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48
	Итого:	835	24,25	27,98	109,96	727,12
Полдник						
	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	3,5	20,5	102,30
	Бутерброд с маслом сливочным 35/7	42	7	7,5	15	123,60
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48
	Итого:	322	10,00	11,00	46,90	273,90
	Итого за день:	1752	53,70	59,22	243,54	1545,96
День 10 завтрак						
	Шницель из мяса говядины	90	9,8	11,7	10,1	159,12
	Рагу из овощей	150	4,5	8,1	17,3	160,10
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,50
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40
	Итого	515	19,83	20,65	86,10	568,62
Обед						
	Борщ со сметаной	210	5,6	5,2	15,1	103,6
	Омлет свежий (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00
	Суфле из печени	100	12,9	13,8	24,9	232,4
	Картофель тушёный	150	2,6	5,8	18,2	91,6
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	26,4	121
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60,46
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	3,5	22,5	125,1
	Итого:	800	27,39	28,82	121	743,16
Полдник						
	Яйцо отварное	32,2	6,52	6	0,36	81,95
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	6,6	71,4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,55	41,3
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	78,9
	Итого:	337	10,31	11,64	36,74	273,55
	Итого за день:	1652	57,53	61,11	243,84	1585,33
	Итого за весь период:	17206	567,16	583,60	2441,58	15761,10
Пищевые вещества						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность
	Итого за день по СанПиН (60-75%)		77	79	335	2350
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1721	56,72	58,36	244,16	1576,11

Приложение №2
к приказу №476-од от 19.09.2022 года

Примерное циклическое меню для обучающихся 5-11-х классов на осенне-зимний период
(2022-2023г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. еская ценность	М рентур ы
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Икра лавасковая	700	1,9	8,9	7,8	106,3	
	Омлет натуральный	200	9,1	8,9	8,2	162,31	340
	Кофейный напиток на молоке	180	3,5	4	22,5	136,25	379
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	70	4,6	0,84	26,7	115,6	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	685	22,4	22,99	95,08	656,16	
Обед							
	Рассолыки ленинградский	250	3,25	4,4	23,75	123,75	132
	Биточек из мяса говядины	100	12,5	13,1	16,2	209	451
	Рагу из овощей	180	3,6	9,4	20,8	158,50	224
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Сыр порционный	15	3,45	4,35	0	52,95	205
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	30,68	145,2	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1040	31,23	32,29	134,27	870,66	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной	150	12,57	11,5	27,7	241,3	219
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	888
	Итого:	350	12,77	13,50	54,10	347,70	
	Итого за день:	2075	66,40	68,78	283,45	1874,52	
День 2							
завтрак							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,3	14,8	9,4	168,25	239
	Картофельное пюре	180	3,7	7	24,3	165,6	520
	Чай с лимоном	209	0,42	0,21	15	58,5	686
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	18,48	84,70	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	13,34	57,8	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	759	22,72	22,78	95,02	597,85	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	3,1	5,6	6,3	120,8	148
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	110	12,6	17,1	12,9	178,6	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Каша гречневая вязкая	180	6	6,1	42	247,1	302
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Кавказ с молоком	180	3,69	3,15	15,84	106,74	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1015	33,75	32,97	133,84	883,24	
Полдник							
	Яйцо отварное	52,2	6,52	6	1,76	81,95	213
	Икра лавасковая	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	58,3	
	Кисель из смеси плодово-ягодного натурального	180	0,11	0,11	20,18	76,30	877
	Итого:	357	10,18	11,72	41,14	347,75	
	Итого за день:	2131	66,65	67,47	270,00	1828,84	
День 3							
завтрак							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	0,24	9,3	44,60	43
	Плов из птицы	265	16,65	14,3	40,6	357,7	492
	Сок натуральный	200	1	0	30,23	84,92	
	Масло сливочное (шпатель)	7	0,06	6,8	1,2	46,27	304
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	13,2	60,30	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10	41,3	
	Итого:	622	22,7	21,89	94,53	635,29	
Обед							
	Суп картофельный	250	3,75	6,2	18,75	141,1	133
	Тефтели из мяса говядины	100	13,25	16,2	14	190	462
	Капуста тушенная	180	5,6	8,4	15,5	132	214
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	20,5	99,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	29,4	105,4	868
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	940	31,26	32,02	134,05	837,5	
Полдник							
	Суп молочный с крутой рисовой	220	12,77	12,8	33,2	271,30	161
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	76,30	685
	Итого:	420	12,84	12,82	48,20	347,60	
	Итого за день:	1982	66,80	66,73	276,78	1820,39	

День 4 завтрак							
	Котлета по-хмельному (из мяса говядины)	100	8,71	14,5	6,77	164,88	454
	Макаронные изделия отварные	180	7	6,4	36,5	231,6	332
	Напиток из диньки (применительно к сезону)	200	0,5	0	15,2	67,8	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	0,25	12,2	60,60	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	1	4,55	25,6	59
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	730	21,79	22,45	95,22	634,68	
Обед							
	Бульон с картофелем и картошкой со сметаной	250	6,7	9,1	24,3	182,9	110
	Картофельное пюре	180	3,7	7	24,7	165,6	530
	Котлеты рыбные с салатом	120	12,02	15,35	9,82	184,87	234
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	21,68	145,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,50	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,07	15	60,46	685
	Итого:	960	31,15	32,67	134	869,53	
Полдник							
	Кондитерские изделия (печенье)	50	4,6	8	38	208,60	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5 %)	200	6	5	8	107,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	11,10	13,00	57,40	358,60	
	Итого за день:	2040	64,04	68,12	286,62	1862,81	
День 5 завтрак							
	Суп мясной с крутой рисовой	230	8,97	12,8	32,2	254,00	161
	Сок томатный	200	1	0	20,1	84,93	
	Бутерброд с мясом свиным, 35/10	45	7,5	10,7	14	177,8	3
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,45	17,08	84,70	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	610	20,77	23,85	95,78	649,43	
Обед							
	Суп картофельный с горошком	250	5	9	16,5	120	139
	Тефтели из мяса говядины	100	12,5	16,7	10,9	190	462
	Каша львовская вязкая	180	5,6	5,5	36	216,2	302
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,1	19	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Кисель из клубники	200	0,7	0	25,3	104	873
	Итого:	925	31,66	32,22	134,1	862,2	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,7	6,4	40,5	234,45	
	Ябло отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Чай с сахаром	200	0,07	0,07	15	60,46	685
	Итого:	352,2	13,29	12,42	56,86	381,26	
	Итого за день:	1887,2	65,72	68,49	286,74	1892,89	
День 6 завтрак							
	Котлета рыбная	100	7,2	8,3	15	178,3	234
	Картофель тушеный	180	3,1	7	16,71	147,60	340
	Чай с сахаром	200	0,07	0,07	15	60,46	685
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	7,8	6,9	18,54	122,36	3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,45	17,08	84,70	
	Итого:	600	23,27	22,99	94,33	596,2	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картошкой	250	6,2	8,6	17,5	172,2	143
	Птица, тушенная в смете с овощами	220	11,66	17,6	36,3	314,6	488
	Сыр твердый	15	4,6	4,35	0	52,95	205
	Хлеб пшеничный	85	6,8	0,85	44,88	205,7	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,1	82,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,07	15	60,46	685
	Итого:	820	32,63	32,02	132,78	888,41	
Полдник							
	Ябло отварное	52,2	6,52	6	1,36	81,95	213
	Икра рыбная	100	1,9	5,31	9,8	131,2	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,8	58,3	
	Кисель из сока клюквенно или яблочного	180	0,11	0,11	20,18	76,30	877
	Итого:	357	10,18	11,72	41,14	347,95	
	Итого за день:	1777	66,68	66,73	268,25	1832,38	
Печенья 2							
День 7 завтрак							
	Запеканка из творога со сухими макаронами, 170/30	200	10	12	43,8	345,9	366
	Каша с мясом	200	4,1	4,0	19,6	130,8	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	11,4	48	
	Бутерброд с сыром, 35/15	50	8	6,9	19,34	122,36	3
	Итого:	550	22,60	22,90	94,14	648,06	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	36,6	164,3	779
	Рыба, тушенная с томатами и овощами	100	14,5	13,8	11,3	168,75	229
	Картофельное пюре	180	3,7	4,8	24,7	165,6	520
	Маело сливочное (маршмэллин)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	204
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,1	15	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,42	12	57,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	145,2	
	Чай с мятой	207	0,41	0,21	14,7	58	686
	Итого:	942,00	31,05	31,88	131,83	840,25	
Полдник							
	Бутерброды с сыром, 35/15	50	8	6,9	20,3	162,5	3
	Каша с мясом	200	4,1	4	20,6	136,90	693
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	12,60	10,90	52,30	347,40	
	Итого за день:	1842	66,25	66,48	278,27	1834,71	

Дневная загрузка	Секции	Число детей	Возраст	Средний возраст	Средний вес	Средний рост
Дневная загрузка	Секция по развитию выносливости и скорости	100	1,1	0,24	4,44	25,6
	Баскетбольный клуб	180	3,1	7	21,8	142,02
	Секция по футболу	100	13,9	13,8	24,9	232,40
	Учебно-спортивный клуб	35	2,80	0,35	17,04	84,70
	Клуб по настольному теннису	200	1,55	0,3	8,6	41,3
	Итого	640	12,67	11,81	24,01	200,00
Общая	Секция по развитию выносливости и скорости	250	8,8	10,38	16	114,7
	Учебно-спортивный клуб	40	4,86	0,6	31,68	147,7
	Учебно-спортивный клуб	35	2,3	0,42	17,54	57,8
	Лекционный с тьютором	205	12,3	16,7	38,6	377,79
	Клуб по настольному теннису	200	3,8	4,4	22,8	146,4
	Итого	860	12,56	12,5	23,83	874,57
Полноценная	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,44
	Пирожки/булочки/печенье	100	10,8	10,9	31	235,55
	Фрукты/ягоды/орехи	100	0,5	0	11,4	48
	Итого	400	11,37	10,92	57,40	344,56
	Итого за день	1850	14,00	13,23	280,23	1823,43
Дневная загрузка	Секция по развитию выносливости и скорости	100	0,7	0	3,1	15
	Учебно-спортивный клуб	100	7,6	11	10,7	132,7
	Клуб по настольному теннису	120	3	6,1	45,8	247,6
	Учебно-спортивный клуб (жир 2,3%)	200	6	3	12	100,00
	Учебно-спортивный клуб	25	1,65	0,22	13,2	60,70
	Итого	620	12,50	13,65	34,3	400,00
Общая	Секция по развитию выносливости и скорости	245	8,2	7,23	17,4	180,05
	Учебно-спортивный клуб	220	11,66	17,6	36,1	314,5
	Учебно-спортивный клуб	13	3,44	5,35	0	205
	Учебно-спортивный клуб	85	6,8	0,85	46,88	205,7
	Учебно-спортивный клуб	50	3,3	0,6	19,1	82,50
	Итого	620	11,48	13,07	139,78	685,25
Полноценная	Итого за день	300	12,7	13	42,0	307,7
	Чай с сахаром	207	0,41	0,21	14,7	58
	Итого	497,0	13,11	13,21	57,80	346,50
	Итого за день	1857	14,07	13,33	284,40	1843,01
Дневная загрузка	Учебно-спортивный клуб	120	11,3	13,1	9,2	121,46
	Учебно-спортивный клуб	180	3,5	5,12	22,4	191,44
	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	15	60,44
	Учебно-спортивный клуб	25	2,07	0,32	18,2	80,00
	Учебно-спортивный клуб	25	1,44	0,3	8,6	41,3
	Итого	550	12,58	13,92	34,3	400,00
Общая	Секция по развитию выносливости и скорости	250	7,1	7	13,8	110,74
	Учебно-спортивный клуб	265	14,6	18,74	37	362,2
	Секция по развитию выносливости и скорости	100	1,89	6,19	4,72	59,1
	Учебно-спортивный клуб	50	4,86	0,6	11,48	145,7
	Чай с сахаром	50	3,3	0,6	19,1	82,50
	Итого	720	12,5	13,07	139,78	685,25
Полноценная	Итого за день	1000	0,5	0	11,4	48
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,44
	Итого	1000	0,5	0	11,4	48
	Итого за день	1857	14,07	13,33	284,40	1843,01
Дневная загрузка	Учебно-спортивный клуб	100	10,9	13	14,8	219,4
	Учебно-спортивный клуб	180	3,2	9,6	21,3	145,55
	Учебно-спортивный клуб	35	2,80	0,35	17,04	84,70
	Учебно-спортивный клуб	200	0,2	0	26,4	100,00
	Итого	560	11,40	13,17	34,82	400,00
	Общая	Секция по развитию выносливости и скорости	250	6,6	6,5	13,4
Учебно-спортивный клуб		100	0,7	0	3,1	15
Секция по развитию выносливости и скорости		100	12,9	13,8	24,9	232,40
Учебно-спортивный клуб		180	3,1	6,6	17,1	100,00
Учебно-спортивный клуб		40	4,86	0,6	31,68	147,7
Итого		620	12,16	13,2	34,43	400,00
Полноценная	Итого за день	32,2	4,13	6	1,36	81,44
	Учебно-спортивный клуб	100	1,9	5,1	9,8	131,7
	Учебно-спортивный клуб	25	1,65	0,3	8,6	41,3
	Секция по развитию выносливости и скорости	200	1,5	0	20,77	67,82
	Итого	377	11,97	11,61	50,80	246,37
Дневная загрузка	Итого за день	1857	14,07	13,33	284,40	1843,01
	Секция по развитию выносливости и скорости	50	3,6	4	20,3	122,26
	Учебно-спортивный клуб	220	7,5	9,04	17,7	241,90
	Учебно-спортивный клуб (жир 2,3%)	200	4	5	12	100,00
Общая	Учебно-спортивный клуб	52,2	4,52	6	1,76	81,74
	Учебно-спортивный клуб	25	1,65	0,3	8,6	41,3
	Итого	882	15,3	14,87	39,46	487,01
	Секция по развитию выносливости и скорости	250	7,6	11,3	14,75	141,1
	Учебно-спортивный клуб	60	4,86	0,6	31,68	147,7
	Итого	310	12,46	11,9	46,43	288,8
Полноценная	Итого за день	200	0,07	0,02	15	60,44
	Учебно-спортивный клуб	100	10,8	10,9	31	235,55
	Итого	200	0,5	0	11,4	48
	Итого за день	1857	14,07	13,33	284,40	1843,01
	Итого за день	1857	14,07	13,33	284,40	1843,01

Директор МБОУ СОШ №18

И.Г.Гребенюк



И.Г.Гребенюк