

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА КРАВЧЕНКО
СТАНИЦЫ НОВОМАЛОРОССИЙСКОЙ**

П Р И К А З

от 01.11.2022 г.

№ 557-од

Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район в 2022-2023 учебном году

На основании приказа управления образования администрации муниципального образования Выселковский район от 24.10.2022 года № 1522-ОД «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательных организаций муниципального образования Выселковский район 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 для обучающихся 5-11 классов (приложение 2) в МБОУ СОШ №18 в срок до 3 ноября 2022 года.
2. Ввести в действия примерное 10-ти дневное циклическое меню для обучающихся 1-4 классов (приложение 1), примерное 12-ти дневное циклическое меню для обучающихся 5-11 классов (приложение 2) в МБОУ СОШ №18 с 7 ноября 2022 года.
3. Тихоновой Елене Николаевне, кладовщику, ознакомить с примерным меню поваров школьной столовой.
- 3.1. Предоставить меню и технологические карты на проверку в МКУ МТПО УО МО Выселковский район специалисту Ю.С. Холодовой в срок до 3 ноября 2022 года.
- 3.2. Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщикам: АО фирма «Агрокомплекс», ПК «Выселковское РайПО».
- 3.3. Обеспечить своевременную подачу заявок на продукты питания поставщиков: ООО фирма «Калория», АО фирма Агрокомплекс (яблоки), ИП Кавунов, ООО «КубаньОвощ», ИП Дымов Д.А. в МКУ МТПО УО МО Выселковский район.

4.Приказ от 19.09.2022 г. № 476- од Д «Об утверждении примерных циклических меню для обучающихся МБОУ СОШ №18 в осенне- зимний период 2022-2023 учебного года» считать утратившим силу с 31.10.2022 года

5.Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о.директора МБОУ СОШ №18



Н.А.Иванова

С приказом ознакомлены:

С.В.Махно

Е.Н.Тихонова

Handwritten signature in blue ink.

Приложение №1
к приказу № 557-од от 01.11.2022 г.

Примерное циклическое меню для обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций на учебный год (2022-2023г.) в Выселковском районе

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур м
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	150	14,3	19,8	8,69	340,50	342
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	560	24,66	23,02	58,89	594,10	
Обед							
	Расходник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108,00	132
	Биточек из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Рагу из овощей	150	3	10,45	17,25	187,5	224
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	25,4	106,40	639
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	850	24,17	27,53	108,57	794	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 80/20/5	105	10,5	9,87	19,3	253,35	358
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	305	10,70	9,87	34,30	311,35	
Итого за день:							
		1715	59,53	60,42	201,76	1699,46	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	110	13,06	15,4	17,64	253,96	234-Т
	Картофель отварной	150	2,48	4,27	19,53	144,73	105-Т
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	645	18,70	20,01	77,80	571,79	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	148
	Котлеты рубленные из птицы с соусом	90	14,73	11,57	16,17	229,65	498
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	22,35	171	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	860	26,61	23,87	127,1	825,81	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир, 2,5 %)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	380	12,22	13,10	62,20	319,50	
Итого за день:							
		1863	57,53	56,98	257,10	1717,10	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Плов из птицы	200	17,3	17,3	27,2	308,00	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (нормальн.)	7	0,007	5,81	0,042	53,90	96
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	637	22,77	27,71	75,73	576,02	
Обед							
	Суп картофельный с хлебами	200	3,6	4,02	29,3	156,3	779
	Тефтели из мяса говядины	90	14,6	15,8	11,79	231,3	462
	Капуста тушеная	150	5,9	6,9	16,05	141	214
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	790	28,64	27,24	123,88	812,6	
Полдник							
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	3,54	22,5	125,2	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	330	3,00	3,54	69,70	315,20	
Итого за день:							
		1657	54,41	58,49	269,31	1702,82	

День 4 завтрак (четверг)							
	Котлет по - хляновски (из мяса говядины)	100	6,7	11,01	9,8	164,88	454
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,50	297
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,25	34-Т
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Итого	548	15,06	19,97	72,36	534,90	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,73	4,91	10,66	92,79	110
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Колеты рыбные с соусом	120	14,25	16,8	19,24	277,05	234-Т
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	908	24,93	30,69	109,58	814,12	
Полдник							
	Вареники лепные отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	12,1	8,96	18,67	228,06	355
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Итого:	310	18,20	11,66	34,63	329,06	
	Итого за день:	1760	58,19	62,32	216,54	1678,08	
День 5 завтрак (пятница)							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,5	8,45	19,76	112,80	160
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Вутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,7	8,52	13,41	136,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	570	16,97	22,28	94,63	569,26	
Обед							
	Суп картофельный с горошком	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139
	Биточек из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,9	451
	Каша вязкая ячневая	150	3,15	6	21,3	153	302
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,42	0	2,5	11,40	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	785	28,71	24,35	117,2	804,36	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Школьный"	100	9,3	10,9	18,3	172,31	459
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Итого:	300,0	9,50	10,90	55,70	318,31	
	Итого за день:	1685,0	55,18	57,53	267,53	1691,93	
Неделя 2							
День 6 завтрак (суббота)							
	Суп молочный с крутой (рисовой)	200	6,8	8,31	1,56	150,40	161
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Вутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого	590	18,17	14,23	88,88	578,16	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	3,6	4,02	24,3	156,3	779
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	149,00	229
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Салат из квашеной капусты	60	0,77	2,25	3,8	38,57	47-Т
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Итого:	760	25,24	32,36	120,31	797,63	
Полдник							
	Комментарное изделие (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,30	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	325	7,28	7,95	61,83	335,30	
	Итого за день:	1675	50,69	54,54	270,72	1711,09	
День 7 завтрак (воскресенье)							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,9	0,29	4,64	34,60	59
	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	332
	Буфетодов (мясо говядины)	100	16,4	12,3	8,65	203,00	423
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого	555	24,44	18,96	76,08	575,00	
Обед							
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	225	1,53	2,43	14,58	87,3	153
	Шницель из мяса говядины	90	14,31	12,96	14,4	234,90	451
	Рагу из овощей	150	3	10,4	17,25	187,5	224
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	815	22,92	26,23	119,31	814,5	
Полдник							
	Напиток из шиповника (промышленного производства)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники лепные отварные со сметаной, маслом сливочным, 92/13/5	110	12,1	8,96	18,67	228,06	355
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	410	13,10	8,96	45,27	338,86	
	Итого за день:	1780	60,46	54,15	240,66	1728,36	

День 8 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Гуляш из мяса говядины	90	10,1	5,9	4,8	119,00	437
	Каша гречневая вязкая	150	4,5	7,05	22,35	171	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5%)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	660	25,64	22,14	78,23	574,76	
Обед							
	Борщ со сметаной	210	1,62	5,58	8,6	90,38	109
	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	11,87	10,41	26,3	297,5	488
	Сыр порционный	15	4	4	4,1	54	97
	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	60	0,99	2,5	4,9	46,26	34-T
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Хлеб пшеничный	70	4,73	0,62	35,11	164,92	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	685
	Итого:	855	27,51	23,71	116,44	820,58	
Полдник							
	Изделия макаронные отварные, запеченные с яйцом	200	11,86	14	40,8	286	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	400,0	12,06	14,00	55,80	344,00	
	Итого за день:	1915	65,21	59,85	250,47	1739,34	
День 9 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13,5	17,23	8,5	148,00	229
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0	1,9	9,00	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	550	20,61	26,00	89,09	588,20	
Обед							
	Шницель из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124
	Птица из мяса говядины	250	13,78	19,6	43,5	360	779
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,68	4,71	5,83	47,46	14
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Компот из свежих сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	868
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	880	22,44	28,48	124,73	772,54	
Полдник							
	Кавья с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Бутерброд с сыром, 25/10	35	4,4	2,9	15,3	95	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	335	9,80	7,90	58,40	326,00	
	Итого за день:	1765	52,85	62,38	273,22	1686,74	
День 10 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со стуженным молоком 145/15	160	17,91	14,75	30,59	302,85	366
	Чай с лимоном, 200/15/7	200	0,31	0	15,21	60	686
	Бутерброд с сыром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	515	26,52	20,36	80,26	565,35	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,16	2,32	7,92	61,6	143
	Овощи соленные (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	70-T
	Азу (мясо говядины)	250	19,4	13,4	24,25	302,5	438
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Кондитерское изделия (печенье)	40	3	4,7	29,97	166,9	
	Итого:	820	30,9	21,27	114,25	769,4	
Полдник							
	Булочки одобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5%)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	380	12,22	13,10	62,20	319,50	
	Итого за день:	1715	69,64	54,73	256,71	1654,25	
	Итого за весь период:	17522	584	581	2513	17009	
Итого за день по СанПиН (60-7554)							
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Б	Ж	У			
		77	79	335	2350		

И.о. директора МБОУ СОШ №18

Иванова

Н.А.Иванова

Приложение №2
к приказу № 557-од от 01.11.2022 г.

Примерное циклическое меню для обучающихся 5-11-х классов общеобразовательных организаций на учебный год (2022-2023г.) в Выселковском районе.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 завтрак (понедельник)							
	Омлет с сыром	180	16,85	22,71	10,43	408,60	342
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,18	19	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,1	2,7	15,96	101	379-Т
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	630	27,49	25,93	62,29	669,8	
Обед							
	Рассольник денитралский	250	3	4,5	20,1	133	132
	Виточек из мяса говядины	100	15,6	14,4	18,1	261	451
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	223,00	224
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,82	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1000	28,28	31,93	129,46	930,68	
Полдник							
	Сырники из творога со сметаной, 125/20/5	150	15	14,1	25,7	328,8	358
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	58,00	685
	Итого:	350	15,20	14,10	40,70	386,80	
	Итого за день:	1980	70,97	71,96	232,45	1987,28	
День 2 завтрак (вторник)							
	Овощи соленные (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-Т
	Котлета рыбная с соусом	120	14,25	16,8	17,4	277,05	234-Т
	Картофель отварной	180	2,97	5,12	29,58	173,68	318-Т
	Чай с лимоном, 200/15/9	200	0,3	0	15,3	60,57	686
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	735	21,49	22,43	94,24	656,76	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	148
	Котлеты рубленные из птицы с соусом	110	15,25	12,53	19,24	247,25	498
	Овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0	4,16	19	
	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,46	26,82	205,2	302
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	1000	28,97	27,4	139,08	909,21	
Полдник							
	Булочка сдобная	100	6,32	8,6	44,4	186,50	
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	2,73	36,00	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5%)	200	6	5	8	102,00	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	15,42	16,20	65,73	365,50	
	Итого за день:	2145	65,78	66,03	299,05	1931,47	
День 3 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	35,00	43
	Плов из птицы	250	21,6	21,6	34	385	492
	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,92	
	Масло сливочное (порция)	7	0,007	5,81	0,042	53,90	96
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,9	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Итого:	607	27,347	33,03	84,312	659,02	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	250	4,5	4,8	32,64	164,3	779
	Тефтели из мяса говядины	100	16,22	17,56	13,1	257	462
	Каршота тушеная	180	4,5	8,28	17,2	169,2	214
	Хлеб пшеничный	30	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Кисель из сухофруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	905	31,45	31,38	142,22	933,4	
Полдник							
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,76	5,9	31,21	208,60	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	350	4,46	5,90	78,41	398,60	
	Итого за день:	1462	63,26	70,31	304,94	1991,02	

День 4 завтрак (позавтрак)							
	Каша по - кашеобразно (без масла (суточная))	100	6,7	11,01	9,8	164,98	454
	Каша пшеничная вязкая	180	3,4	7,38	25,48	214,30	257
	Напиток из шиповника (ароматизированного) (суточная доза)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,04	117,8	
	Сахар из шпатель с зеленым супом	100	1,45	4,17	8,17	77,10	34-T
	Итого:	638	17,63	23,00	88,19	636,78	
Обед							
	Буфет с кашеобразной и картофельной соевыми	250	3,29	6,7	17,46	121,98	110
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	224,8	520
	Котлеты рыбные с блинами	120	14,25	16,8	19,24	277,05	334-T
	Сладкая соевая каша	100	0,7	0	3,16	15	
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,42	
	Фрукты свежие (блинами)	100	0,5	0	11,4	48	
	Чай с сахаром, 200г/5	200	0,2	0	15	54,00	685
	Итого:	1048	28,06	34,35	138,5	844,91	
Полдник							
	Вареники картофельные открытые со сметаной, 120г/5/5	150	16,5	12,22	25,4	291	355
	Кофейный напиток с сахаром	200	6,1	2,7	15,96	101	379-T
	Итого:	350	22,66	14,92	41,42	392,00	
	Итого за день:	2028	68,19	72,27	240,05	1974,79	
День 5 завтрак (позавтрак)							
	Суп пшеничный с картофельными изделиями	250	9,4	16,45	22,21	141,00	160
	Каша с маслом	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Пюре картофельное с маслом, 35/10	45	2,47	8,61	17,52	150,5	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Фрукты свежие (блинами)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	630	19,64	24,48	101,39	626,96	
Обед							
	Суп картофельный с супом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Вареники из мяса (суточные)	100	15,2	14,4	16	261	451
	Каша рисовая вязкая	180	3,78	7,6	25,55	183,2	302
	Сладкая соевая каша (пшеничная)	100	0,7	0	4,16	19	
	Хлеб пшеничный	50	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,42	
	Напиток из шиповника (ароматизированного)	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Итого:	928	33,15	38,15	126,65	926,18	
Полдник							
	Пирог фруктовый "Пшеничный"	150	13,95	16,75	25,25	258,47	459
	Каша из соевых хлопьев или ячменя (суточная)	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Итого:	350	14,15	16,75	62,65	404,47	
	Итого за день:	1988,0	66,94	68,07	310,61	1981,61	
День 6 завтрак (позавтрак)							
	Пюре из мяса (суточные)	100	11,22	6,5	5,75	123,0	437
	Каша гречневая вязкая	200	6	9,4	29,8	228	302
	Напиток из шиповника (ароматизированного)	200	0,2	0	26,4	106,40	639
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,42	
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,04	117,8	
	Сладкая соевая каша (суточная)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	70-T
	Итого:	688	24,21	16,56	102,45	644,62	
Обед							
	Суп с картофельными изделиями и картофелем	250	2,7	2,9	9,9	79	143
	Пюре, тушеное в масле с картофелем	250	11,87	10,41	25,3	287,5	488
	Сыр творожный	15	4	4	4,1	54	97
	Хлеб пшеничный	85	5,75	0,7	42,46	200,3	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	17,2	87,4	
	Фрукты свежие (блинами)	100	0,5	0	11,4	48	
	Котлет из свиных котлет	200	0,2	0	35,8	143,00	631
	Итого:	789	29,32	18,41	147,84	981,4	
Полдник							
	Напиток витаминизированный открытые, витаминизированные в яблочко	220	13,95	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200г/5	200	0,2	0	15	54,00	685
	Итого:	420	13,95	15,34	60,96	376,90	
	Итого за день:	2068	65,78	50,91	300,40	1041,32	
День 7 завтрак (позавтрак)							
	Суп мясной с супом (пшеничный)	250	8,5	10,4	1,95	188	161
	Каша из гречневых хлопьев	200	0,7	0	35	142,8	873
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,04	117,8	
	Фрукты свежие (блинами)	100	0,5	0	11,4	48	
	Пюре картофельное с маслом, 35/20	55	7,8	5,61	23,65	154,5	
	Итого:	658	20,88	16,45	76,49	641,10	
Обед							
	Суп картофельный с супом	250	4,3	4,8	22,46	164,3	779
	Рыба, тушеная в масле с картофелем	100	19	19,14	9,4	144,40	220
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	224,8	520
	Салат из свежих овощей	100	1,38	3,75	6,3	64,38	47-T
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	57,42	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	17,56	82,46	
	Котлет из свиных котлет	200	0,2	0	34,8	142,00	631
	Итого:	900	34,44	38,32	120,84	951,06	
Полдник							
	Уксусный напиток (пшеничный)	50	1,1	1,4	49,5	172,50	
	Каша с маслом	200	4,9	5	32,5	190,00	623
	Фрукты свежие (суточные)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	350	16,40	6,40	92,66	403,50	
	Итого за день:	1968	66,72	61,17	328,42	1946,66	
День 8 завтрак (позавтрак)							
	Салат из свежих овощей и супом	80	0,9	0,29	4,64	34,60	59
	Макароны отварные открытые	180	6,3	3,38	42,3	246,6	332
	Бездрожжевые блины (суточные)	100	16,4	12,3	5,45	204,00	423
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,4	22,27	106,02	
	Чай с сахаром, 200г/5	200	0,2	0	15	54,00	685
	Итого:	498	26,84	23,27	83,16	666,22	
Обед							
	Суп с супом и картофельными изделиями	250	0,7	2,7	16,3	97	153
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,44	25,08	117,8	
	Пюре из мяса (суточные)	100	15,39	14,4	16	261	451
	Рыбу из супом	180	3,4	12,3	20,7	225,00	234
	Котлет из свиных котлет или ячменя (суточные)	200	0,2	0	37,4	146,00	644
	Фрукты свежие (суточные)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	880	24,27	29,84	126,98	887,8	
Полдник							
	Напиток из шиповника (ароматизированного) (суточная)	200	0,5	0	15,2	62,80	
	Вареники картофельные открытые со сметаной, 120г/5/5	150	16,5	12,22	25,4	291	355
	Фрукты свежие (блинами)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	450	17,50	12,22	32,10	401,60	
	Итого за день:	1978	68,61	62,43	371,24	1928,82	

День 9 завтрак (среда)							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,12	4,08	7,12	28,00	43
	Гречка из мяса тушеная	100	11,22	6,5	5,33	132,0	437
	Яблоко тушеное в масле	200	6	9,4	29,8	228	302
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5%)	180	5,4	4,5	7,2	92,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	12,56	82,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	728	28,26	25,04	86,21	644,78	
Обед							
	Булочка с изюмом	250	1,46	6,8	10,66	104,98	109
	Пюре, картофель в масле с капустой	200	12,34	10,8	27,4	300,4	411
	Сыр твердый	15	4	4	4,11	54	97
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,45	4,17	8,19	79,10	34,7
	Сок натуральный	200	1	0	20,33	84,32	
	Итого:	928	28,01	26,7	117,88	858,34	
Полдник							
	Издава мороженое открытое, заправленное с ягодами	220	13,05	15,34	44,9	317,9	252
	Чай с сахаром, 200/15	200	0,2	0	15	54,00	685
	Итого:	420	13,25	15,34	59,90	371,90	
	Итого за день:	2078	69,82	67,13	243,97	1879,01	
День 10 завтрак (четверг)							
	Рыба, тушеная в томате с картофелем	100	15	19,14	9,4	164,40	229
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8	320
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142,00	631
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,32	12,54	36,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0	3,16	11	
	Итого:	628	21,02	29,54	95,80	648,40	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	124
	Пюре из картофеля	250	13,78	19,6	45,5	360	779
	Салат из свежих помидоров с луком	80	2,24	6,28	7,76	63,28	14
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,53	30,1	141,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,2	82,6	
	Компот из свежих сульфруктов	200	0,2	0	26,4	106,40	369
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	928	24,08	31,31	144,24	689,64	
Полдник							
	Кефир с мясом	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Булочка с сахаром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	355	13,20	10,61	66,16	384,50	
	Итого за день:	1973	62,30	71,48	206,12	1523,34	
День 11 завтрак (пятница)							
	Запеканка из творога со сладкими яблоками, 180/20	200	20,63	18,4	38,2	378,6	266
	Чай с сахаром, 200/15/7	200	0,21	0	15,21	60	686
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Булочка с сахаром, 35/20	55	7,8	5,61	23,06	154,5	
	Итого:	555	29,24	24,01	87,87	648,10	
Обед							
	Суп с маринованным мясом и картофелем	250	2,7	2,9	9,0	77	143
	Пюре картофельное (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22,00	26,7
	Али (апельсин)	300	30,45	16,08	29,1	369	438
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	12,56	82,48	
	Хлеб ржаной	25	2,31	0,42	12,04	37,82	
	Сок натуральный	200	1	0	20,33	84,32	
	Кисломолочное изделие (кефир)	45	3,4	5,3	33,7	187,7	
	Итого:	968	33,32	28,21	126,33	874,3	
Полдник							
	Виноград сушеный	100	6,92	8,6	44,4	186,60	
	Кисломолочный продукт, кефир (жир. 2,5%)	200	6	5	8	102,00	
	Сыр твердый	10	2,6	2,6	2,73	36,00	97
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	410	16,42	16,28	65,73	364,50	
	Итого за день:	1938	77,99	66,42	278,93	1881,50	
День 12 завтрак (суббота)							
	Булочка с сахаром, 35/15	50	3,8	4,31	21,7	136,5	
	Суп мясной с картофелем (рыбный)	250	8,5	10,4	1,06	188	161
	Кефир с мясом	200	4,9	5	32,5	190,00	693
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,32	12,54	36,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Фрукты свежие (груши)	100	0,5	0	10,6	41	
	Итого:	650	21,04	20,23	87,89	655,7	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,31	12,56	82,48	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,04	37,82	
	Пюре картофельное	100	18,7	15,3	0,6	315	494
	Рагу из овощей	180	3,6	12,3	20,7	225,00	224
	Сок натуральный	200	1	0	20,33	84,62	685
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0	11,4	48	
	Итого:	906	34,68	33,93	164,83	880,2	
Полдник							
	Яблоко сушеное	52,2	5,1	4,6	0,3	63	337
	Издава какао-порошок	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,6	41,3	
	Компот из сульфруктов	200	0,7	0	35	142,8	873
	Итого:	377	9,29	13,86	51,40	364,10	
	Итого за день:	1927	65,07	67,96	244,32	1992,00	
	Итого за весь период:	3328	81,53	78,84	343,26	2326,00	

И.о.директора МБОУ СОШ №18

Handwritten signature

Н.А.Иванова