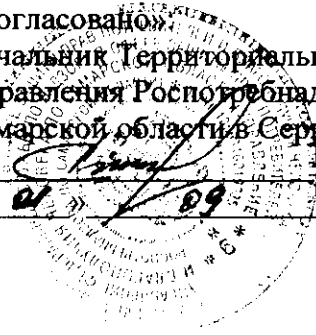
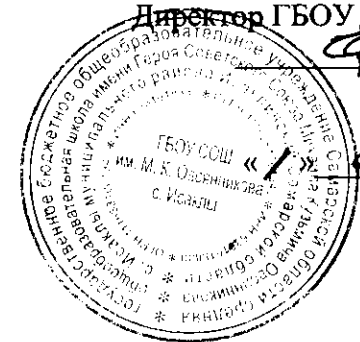


«Согласовано»
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Самарской области в Сергиевском районе
Л. Ф. Астафьева
« 01 » 09 2010г.



«Утверждаю»:
Директор ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
Е. Н. Нестерова
« 01 » 09 2010г.



«Согласовано»:
Председатель родительского комитета
Г. В. Корниенко
« 1 » 09 2010г.

Примерное 10-дневное меню школьной столовой при по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
1-4 класс**

Неделя:	первая
Сезон:	зимне-весен

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 Понедельник	Завтрак													
	Каша манная вязкая на мол	150/5	4,3	7,4	20,1	166	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,1	7,8	58,2	338	0,1	6,6	0,1	0	157,6	127,8	27	1,3
	Завтрак(второй)													
	Макароны отвар с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сосиска отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			23,52	28,82	76	649,7	1,58	29,2	0	0	92,12	46,8	13,4	7,48
Итого за день			31,62	36,62	134,2	987,7	1,68	35,8	0,1	0	249,72	174,6	40,4	8,78
День 2 Вторник	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	150,5	4,5	7,35	23,49	179,5	0,04	0,67	0,2	0	141,55	131,5	25,15	0,42
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,3	7,75	61,59	351,5	0,14	6,67	0,2	0	163,15	136,3	29,55	1,42
	Завтрак(второй)													
	Каша гречнев рассып. с мас	180/7	10,08	8,6	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	17,1	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			26,76	22,02	96	696,3	0,45	7,1	0,04	0	117,28	245,5	183,7	13,1
Итого за день			35,06	29,77	157,59	1047,8	0,59	13,77	0,24	0	280,43	381,8	213,25	14,52
День 3 Среда	Завтрак													
	Каша молоч.5 злаков с масл	150/5	6,12	7,38	26,7	198	0,15	0,37	0	0	102,9	0	0	1,25
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			9,92	7,78	64,8	370	0,25	6,37	0	0	124,5	4,8	4,4	2,25
	Завтрак(второй)													
	Рис отварной с маслом	180/8	4,3	7,9	33,9	257,2	0	0	0	0	1,4	65,7	21,6	0,6
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8

	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			26,3	22	75,6	646	0,4	7,3	9,9	0	99,1	139,3	35,1	7
итого за день			36,22	29,78	140,4	1016	0,65	13,67	9,9	0	223,6	144,1	39,5	9,25
День 4	Завтрак													
Четверг	каша кукурузная	150/5	3,45	1,3	6,3	142	0,1	99,8	0	0	99,8	0	10,9	2,33
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
итого			7,25	1,7	44,4	314	0,2	105,8	0	0	121,4	4,8	15,3	3,33
	Завтрак(второй)													
	Картофельное пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели крупяные	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			17,5	11,9	53,7	468,2	3,9	10,9	0	0	136,8	112,5	48,3	7,9
итого за день			24,75	13,6	98,1	782,2	4,1	116,7	0	0	258,2	117,3	63,6	11,23
День 5	Завтрак													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	150,5	4,6	7,5	19,5	167	0	0,6	0,07	0	137,4	108,9	22,8	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,4	7,9	57,6	339	0,1	6,6	0,07	0	159	113,7	27,2	1,3
	Завтрак(второй)													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,5	345,2	28,2	0,7
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			8,05	2,18	56,66	285,04	0,3	9,7	0	0	100,3	347,6	32,6	6,5
Итого за день			16,45	10,08	114,26	624,04	0,4	16,3	0,07	0	259,3	461,3	59,8	7,8
Итого за неделю			145,26	119,86	627,36	4457,74	7,48	196,14	19,97	0	1214,42	1041,4	242,8	46,31

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
1-4 класс**

Неделя:	вторая
Сезон:	зимне-весен

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
			4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6	Завтрак													
Понедельник	Каша манная вязкая на мол	150/5	4,3	7,4	20,1	166	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,1	7,8	58,2	338	0,1	6,6	0,1	0	157,6	127,8	27	1,3
	Завтрак(второй)													
	Макароны отвар с масл	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			23,52	28,82	76	649,7	1,58	29,2	0	0	92,12	46,8	13,4	7,48
Итого за день			31,62	36,62	134,2	987,7	1,68	35,8	0,1	0	249,72	174,6	40,4	8,78
День 7	Завтрак													
Вторник	Каша рисовая молочная	150,5	4,5	7,35	23,49	179,5	0,04	0,67	0,2	0	141,55	131,5	25,15	0,42
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,3	7,75	61,59	351,5	0,14	6,67	0,2	0	163,15	136,3	29,55	1,42
	Завтрак(второй)													
	Гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	тефтели гов	80	12,5	11,8	4,9	177,6	0	0,67	0	0	9,6	0	16,2	1,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			19,9	15,7	53,5	510,9	0,2	10,97	0	0	138,2	3,2	49,9	8,4
Итого за день			28,2	23,45	115,09	862,4	0,34	17,64	0,2	0	301,35	139,5	79,45	9,82
День 8	Завтрак													
Среда	каша кукурузная	150/5	3,45	1,3	6,3	142	0,1	99,8	0	0	99,8	0	10,9	2,33
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			7,25	1,7	44,4	314	0,2	105,8	0	0	121,4	4,8	15,3	3,33
	Завтрак(второй)													
	Картофельное пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6

	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			25,2	15,3	48,6	519,2	0,4	11,4	9,9	0	137	74,4	42,8	7,2
итого за день			32,45	17	93	833,2	0,6	117,2	9,9	0	258,4	79,2	58,1	10,53
День 9	<i>Завтрак</i>													
Четверг	Каша молочн.5 злаков с масл	150/5	6,12	7,38	26,7	198	0,15	0,37	0	0	102,9	0	0	1,25
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
итого			9,92	7,78	64,8	370	0,25	6,37	0	0	124,5	4,8	4,4	2,25
	<i>Завтрак(второй)</i>													
	Каша гречнев рассып. с мас	180/7	10,08	8,6	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	17,1	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/55	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			26,76	22,02	96	696,3	0,45	7,1	0,04	0	117,28	245,5	183,7	13,1
итого за день			36,68	29,8	160,8	1066,3	0,7	13,47	0,04	0	241,78	250,3	188,1	15,35
День 10	<i>Завтрак</i>													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,6	7,5	19,5	167	0	0,6	0,07	0	137,4	108,9	22,8	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,4	7,9	57,6	339	0,1	6,6	0,07	0	159	113,7	27,2	1,3
	<i>Завтрак(второй)</i>													
	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			8,75	7,4	44,57	302,65	3,4	20,8	0	0	137,3	124,4	31,4	6,6
Итого за день			17,15	15,3	102,17	641,65	3,5	27,4	0,07	0	296,3	238,1	58,6	7,9
Итого за неделю			146,1	122,17	605,26	4391,25	6,82	211,51	10,31	0	1347,55	881,7	424,65	52,38

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
5-11 класс**

Неделя:	первая
Сезон:	зимне-весен

1	2	3	Пищевые вещества(г)			7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 Понедельник	Завтрак													
	Каша манная вязкая на мол	150/5	4,3	7,4	20,1	166	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого		8,1	7,8	58,2	338	0,1	6,6	0,1	0	157,6	127,8	27	1,3	
	Завтрак(второй)													
	Макароны отвар с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сосиска отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого		23,52	28,82	76	649,7	1,58	29,2	0	0	92,12	46,8	13,4	7,48	
Итого за день		31,62	36,62	134,2	987,7	1,68	35,8	0,1	0	249,72	174,6	40,4	8,78	
День 2 Вторник	Завтрак													
	Каша рисовая молочная	150,5	4,5	7,35	23,49	179,5	0,04	0,67	0,2	0	141,55	131,5	25,15	0,42
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого		8,3	7,75	61,59	351,5	0,14	6,67	0,2	0	163,15	136,3	29,55	1,42	
	Завтрак(второй)													
	Каша гречнев рассып. с мас	180/7	10,08	8,6	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	17,1	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого		26,76	22,02	96	696,3	0,45	7,1	0,04	0	117,28	245,5	183,7	13,1	
Итого за день		35,06	29,77	157,59	1047,8	0,59	13,77	0,24	0	280,43	381,8	213,25	14,52	
День 3 Среда	Завтрак													
	Каша молоч.5 злаков с масл	150/5	6,12	7,38	26,7	198	0,15	0,37	0	0	102,9	0	0	1,25
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого		9,92	7,78	64,8	370	0,25	6,37	0	0	124,5	4,8	4,4	2,25	
	Завтрак(второй)													
	Рис отварной с маслом	180/8	4,3	7,9	33,9	257,2	0	0	0	0	1,4	65,7	21,6	0,6
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого		0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8	

	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			26,3	22	75,6	646	0,4	7,3	9,9	0	99,1	139,3	35,1	7
итого за день			36,22	29,78	140,4	1016	0,65	13,67	9,9	0	223,6	144,1	39,5	9,25
День 4	<i>Завтрак</i>													
Четверг	Сыр порционный	20	4,6	5,7	0	74,6	0	0,4	0,06	0	208	24	13,3	0,3
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
итого			13,6	10,8	38,16	309,3	0,1	15,1	0,06	0	238,3	28,8	17,7	1,8
	<i>Завтрак(второй)</i>													
	Картофельное пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели крупяные	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			17,5	11,9	53,7	468,2	3,9	10,9	0	0	136,8	112,5	48,3	7,9
итого за день			31,1	22,7	91,86	777,5	4	26	0,06	0	375,1	141,3	66	9,7
День 5	<i>Завтрак</i>													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	150,5	4,6	7,5	19,5	167	0	0,6	0,07	0	137,4	108,9	22,8	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,4	7,9	57,6	339	0,1	6,6	0,07	0	159	113,7	27,2	1,3
	<i>Завтрак(второй)</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,5	345,2	28,2	0,7
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			8,05	2,18	56,66	285,04	0,3	9,7	0	0	100,3	347,6	32,6	6,5
Итого за день			16,45	10,08	114,26	624,04	0,4	16,3	0,07	0	259,3	461,3	59,8	7,8
Итого за неделю			151,61	128,96	621,12	4453,04	7,38	105,44	20,03	0	1331,32	1065,4	245,2	44,78

**Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
5-11 класс**

Неделя:	вторая
Сезон:	зимне-весен

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe
			4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6	Завтрак													
Понедельник	Каша манная вязкая на мол	150/5	4,3	7,4	20,1	166	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,1	7,8	58,2	338	0,1	6,6	0,1	0	157,6	127,8	27	1,3
	Завтрак(второй)													
	Макароны отвар с масл	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			23,52	28,82	76	649,7	1,58	29,2	0	0	92,12	46,8	13,4	7,48
Итого за день			31,62	36,62	134,2	987,7	1,68	35,8	0,1	0	249,72	174,6	40,4	8,78
День 7	Завтрак													
Вторник	Каша рисовая молочная	150,5	4,5	7,35	23,49	179,5	0,04	0,67	0,2	0	141,55	131,5	25,15	0,42
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,3	7,75	61,59	351,5	0,14	6,67	0,2	0	163,15	136,3	29,55	1,42
	Завтрак(второй)													
	Гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	тефтели гов	80	12,5	11,8	4,9	177,6	0	0,67	0	0	9,6	0	16,2	1,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			19,9	15,7	53,5	510,9	0,2	10,97	0	0	138,2	3,2	49,9	8,4
Итого за день			28,2	23,45	115,09	862,4	0,34	17,64	0,2	0	301,35	139,5	79,45	9,82
День 8	Завтрак													
Среда	каша кукурузная	150/5	3,45	1,3	6,3	142	0,1	99,8	0	0	99,8	0	10,9	2,33
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			7,25	1,7	44,4	314	0,2	105,8	0	0	121,4	4,8	15,3	3,33
	Завтрак(второй)													
	Картофельное пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6

	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			25,2	15,3	48,6	519,2	0,4	11,4	9,9	0	137	74,4	42,8	7,2
итого за день			32,45	17	93	833,2	0,6	117,2	9,9	0	258,4	79,2	58,1	10,53
День 9 Четверг	<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	20	4,6	5,7	0	74,6	0	0,4	0,06	0	208	24	13,3	0,3
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
итого			13,6	10,8	38,16	309,3	0,1	15,1	0,06	0	238,3	28,8	17,7	1,8
	<i>Завтрак(второй)</i>													
	Каша гречнев рассып. с мас	180/7	10,08	8,6	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	17,1	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/55	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			26,76	22,02	96	696,3	0,45	7,1	0,04	0	117,28	245,5	183,7	13,1
итого за день			40,36	32,82	134,16	1005,6	0,55	22,2	0,1	0	355,58	274,3	201,4	14,9
День 10 Пятница	<i>Завтрак</i>													
	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,6	7,5	19,5	167	0	0,6	0,07	0	137,4	108,9	22,8	0,3
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
итого			8,4	7,9	57,6	339	0,1	6,6	0,07	0	159	113,7	27,2	1,3
	<i>Завтрак(второй)</i>													
	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			8,75	7,4	44,57	302,65	3,4	20,8	0	0	137,3	124,4	31,4	6,6
Итого за день			17,15	15,3	102,17	641,65	3,5	27,4	0,07	0	296,3	238,1	58,6	7,9
Итого за неделю			149,78	125,19	578,62	4330,55	6,67	220,24	10,37	0	1461,35	905,7	437,95	51,93

Еженедельное школьное меню по ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с.Исаклы
5-11 класс

Неделя:	первая
Сезон:	зимне-весенн

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	9,9	0,9
День 1	Макароны отварные с маслм	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
Понедельник	Сосиска отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			23,52	28,82	76	649,7	1,58	29,2	0	0	92,12	46,8	13,4	7,48
День 2	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
Вторник	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
Итого			26,81	22,06	96	696,3	0,45	7,1	0,04	0	117,1	245,5	183,7	13,1
День 3	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
Среда	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			26,14	22	74,46	639,23	0,4	7,3	9,9	0	98,96	139,3	35,2	6,94
День 4	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Тефтели крупяные	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			17,76	15,07	54,8	467,5	3,9	10,56	0	0	145,72	112,5	48,3	8,04
День 5	Суп вермиш. куриный с зел	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
Пятница	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			8,05	2,18	56,66	285,04	0,3	9,7	0	0	100,05	347,6	32,4	6,5
Итого за неделю			102,28	90,13	357,92	2737,77	6,63	63,86	9,94	0	553,95	891,7	313	42,06

Еженедельное школьное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы

5-11 класс

Неделя:	вторая
Сезон:	зимне-весен

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6 Понедельник	Макароны отварные с	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			23,52	28,82	76	649,7	1,58	29,2	0	0	92,12	46,8	13,4	7,48
День 7 Вторник	гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели из говядины	100	15,6	14,8	6,1	222	0	0,84	0	0	12	164,8	20,3	2,3
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			23	18,7	54,7	555,3	0,2	11,14	0	0	140,6	168	54	8,9
День 8 Среда	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			25,46	18,47	49,7	518,5	0,4	11,06	9,9	0	145,92	74,4	42,8	7,34
День 9 Четверг	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	1/50	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
Итого			26,81	22,06	96	696,3	0,45	7,1	0,04	0	117,1	245,5	183,7	13,1
День 10	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
Пятница	Хлеб белый	1/55	3,7	1,5	24,7	125	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			8,75	7,4	44,57	302,65	3,4	20,8	0	0	137,3	124,4	31,4	6,6
Итого за неделю			107,54	95,45	320,97	2722,45	6,03	79,3	9,94	0	633,04	659,1	325,3	43,42

**Еженедельное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
кадетские классы**

Неделя:	первая
Сезон:	зимне-весенний

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1	Завтрак													
Понедельник	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,6	10,2	64,9	393,38	0,1	6,89	0,13	0	203,6	152,4	34,93	1,36
	Обед													
	Щи куриные св. капусты со см	250/25	5,2	2,2	0,15	129,9	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Макароны отварные с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сосиска отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			31,82	31,92	94,25	873,0	4,98	44	0	0	217,82	168,8	40,4	9,28
Итого за день			41,42	42,12	159,15	1266,4	5,08	50,89	0,13	0	421,42	321,2	75,33	10,64
День 2	Завтрак													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,8	10,2	69,42	411,33	0,15	6,89	0,3	0	210,3	180,1	37,93	1,56
	Обед													
	Суп с рыбными консерв.пшен	250/25	3,77	3,3	16,47	142,6	0	9,1	0	0	87,37	310,8	60,17	1,15
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром и лимон	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			33,68	26,26	130,57	932,3	0,65	16,2	0,04	0	263,67	556,3	243,87	15,25
Итого за день			43,48	36,46	199,99	1343,63	0,8	23,09	0,34	0	473,97	736,4	281,8	16,81
День 3	Завтрак													
Среда	Каша молочная 5 злаков	200/7	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5	0	0	137,3	0	37,2	1,66
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			11,96	10,24	73,7	436	0,3	6,5	0	0	158,9	4,8	41,6	2,66
	Обед													
	Суп .с/м с зелен.горош	250/25	4,7	4,72	19,35	158,75	0	14,6	0	0	52,6	176	42,85	1,42
	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
Среда	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6

	Соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			33,94	27,62	111,91	891,38	0,6	21,9	9,9	0	210,76	315,3	78,05	9,36
Итого за день			45,9	37,86	185,61	1327,38	0,9	28,4	9,9	0	369,66	320,1	119,65	12,02
День 4 Четверг	<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	15	4,6	5,8	0	72	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			13,6	10,9	38,16	306,7	0,1	15	0,05	0	186,3	22,8	14,4	1,7
	<i>Обед</i>													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0	12,45	0	0	73,9	0	30,9	1
	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Тефтели крупяные	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			30,36	22,29	79,8	701,5	4,1	23,01	0	0	278,82	112,5	79,2	10,04
Итого за день			43,96	33,19	117,96	1008,2	4,2	38,01	0,05	0	465,12	135,3	93,6	11,74
День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>													
	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,3	10,17	26,32	223,16	0	0,89	0,1	0	183,9	145,2	33,97	0,53
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			10,1	10,57	64,42	395,16	0,1	6,89	0,1	0	577	150	38,37	1,53
	<i>Обед</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
	Жаркое по-домашнему с говяд	250/50	15,93	16,29	29,1	365,61	0,3	6,15	0	0	43,65	270,4	0	3,54
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			27,08	19,37	103,86	744,05	0,8	15,85	0	0	202,9	618	32,4	11,04
Итого за день			37,18	29,94	168,28	1139,21	0,9	22,74	0,1	0	779,9	768	70,77	12,57
Итого за неделю			211,94	179,57	830,99	6084,8	11,88	163,13	10,52	0	2510,07	2281	641,15	63,78

**Еженедельное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
кадетские классы**

Неделя:	вторая
Сезон:	зимне-весенн

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6	<i>Завтрак</i>													
Понедельник	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,6	10,2	64,9	393,38	0,1	6,89	0,13	0	203,6	152,4	34,93	1,36
	<i>Обед</i>													
	Суп рисовый куриный	250/25	4,1	0,5	17,6	104,9	0	2,8	0	0	23,4	176	22,4	0,4
	Макароны отварн с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			30,72	30,22	111,7	848	1,38	32	0	0	174,72	222,8	35,8	8,88
Итого за день			40,32	40,42	176,6	1241,38	1,48	38,89	0,13	0	378,32	375,2	70,73	10,24
День 7	<i>Завтрак</i>													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,8	10,2	69,42	411,33	0,15	6,89	0,3	0	210,3	180,1	37,93	1,56
	<i>Обед</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
	гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели из говядины	100	15,6	14,8	6,1	222	0	0,84	0	0	12	164,8	20,3	2,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			30,45	20,28	90,96	755,74	0,5	14,84	0	0	229,05	513,2	82	10,6
Итого за день			40,25	30,48	160,38	1167,07	0,65	21,73	0,3	0	439,35	693,3	119,93	12,16
День 8	<i>Завтрак</i>													
Среда	каша кукурузн вязкая молочн	200/7	4,6	1,8	8,4	189,2	0	1	0	0	133	0	54,5	3,11
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			8,4	2,2	46,5	361,2	0,1	7	0	0	154,6	4,8	58,9	4,11
	<i>Обед</i>													
	Рассольник с мясом и смет	250/25	2,5	4,7	18,1	133,9	0	8,15	0	0	36,45	63,2	32,52	1,08
	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6

	Чай с сахаром и лим	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			31,06	24,07	85,9	745,8	0,6	19,21	9,9	0	241,57	137,6	75,32	9,42
Итого за день			39,46	26,27	132,4	1107	0,7	26,21	9,9	0	396,17	142,4	134,22	13,53
День 9	Завтрак													
Четверг	Сыр порционный	15	4,6	5,8	0	72	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			13,6	10,9	38,16	306,7	0,1	15	0,05	0	186,3	22,8	14,4	1,7
	Обед													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0,12	12,45	0	0	73,9	0	30,95	1
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
Итого			39,41	29,28	121	930,3	0,77	19,55	0,04	0	250,2	245,5	214,65	15,1
Итого за день			53,01	40,18	159,16	1237	0,87	26,65	0,08	0	426,5	268,3	229,05	16,8
День 10	Завтрак													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,3	10,17	26,32	223,16	0	0,89	0,1	0	183,9	145,2	33,97	0,53
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			10,1	10,57	64,42	395,16	0,1	6,89	0,1	0	205,5	150	38,37	1,53
	Обед													
	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Плов из говядины	200/40	18	18,4	37,8	421,1	0,1	0	0	0	8,9	38,4	12	2,4
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			29,85	26,7	100,47	817,15	3,7	20,8	0	0	205,4	162,8	43,4	10
Итого за день			39,95	37,27	164,89	1212,31	3,8	27,69	0,1	0	410,9	312,8	81,77	11,53
Итого за неделю			212,99	174,62	793,43	5964,76	7,5	141,17	10,51	0	2051,24	1792	635,7	64,26

**Еженедельное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
обучающиеся со статусом ОБЗ**

Неделя:	первая
Сезон:	зимне-весенний

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1	Завтрак													
Понедельник	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,6	10,2	64,9	393,38	0,1	6,89	0,13	0	203,6	152,4	34,93	1,36
	Обед													
	Щи куриные св. капусты со см	250/25	5,2	2,2	0,15	129,9	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Макароны отварные с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сосиска отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			31,82	31,92	94,25	873,0	4,98	44	0	0	217,82	168,8	40,4	9,28
Итого за день			41,42	42,12	159,15	1266,4	5,08	50,89	0,13	0	421,42	321,2	75,33	10,64
День 2	Завтрак													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,8	10,2	69,42	411,33	0,15	6,89	0,3	0	210,3	180,1	37,93	1,56
	Обед													
	Суп с рыбными консерв.пшен	250/25	3,77	3,3	16,47	142,6	0	9,1	0	0	87,37	310,8	60,17	1,15
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром и лимон	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	
Итого			33,68	26,26	130,57	932,3	0,65	16,2	0,04	0	263,67	556,3	243,87	15,25
Итого за день			43,48	36,46	199,99	1343,63	0,8	23,09	0,34	0	473,97	736,4	281,8	16,81
День 3	Завтрак													
Среда	Каша молочная 5 злаков	200/7	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5	0	0	137,3	0	37,2	1,66
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			11,96	10,24	73,7	436	0,3	6,5	0	0	158,9	4,8	41,6	2,66
	Обед													
	Суп .с/м с зелен.горош	250/25	4,7	4,72	19,35	158,75	0	14,6	0	0	52,6	176	42,85	1,42
	Рис отварной с маслом	180/8	4,14	7,9	32,76	250,43	0	0	0	0	1,26	65,7	21,7	0,54
Среда	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6

	Соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			33,94	27,62	111,91	891,38	0,6	21,9	9,9	0	210,76	315,3	78,05	9,36
Итого за день			45,9	37,86	185,61	1327,38	0,9	28,4	9,9	0	369,66	320,1	119,65	12,02
День 4 Четверг	<i>Завтрак</i>													
	Сыр порционный	15	4,6	5,8	0	72	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			13,6	10,9	38,16	306,7	0,1	15	0,05	0	186,3	22,8	14,4	1,7
	<i>Обед</i>													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0	12,45	0	0	73,9	0	30,9	1
	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Тефтели крупяные	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			30,36	22,29	79,8	701,5	4,1	23,01	0	0	278,82	112,5	79,2	10,04
Итого за день			43,96	33,19	117,96	1008,2	4,2	38,01	0,05	0	465,12	135,3	93,6	11,74
День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>													
	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,3	10,17	26,32	223,16	0	0,89	0,1	0	183,9	145,2	33,97	0,53
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			10,1	10,57	64,42	395,16	0,1	6,89	0,1	0	577	150	38,37	1,53
	<i>Обед</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
	Жаркое по-домашнему с говяд	250/50	15,93	16,29	29,1	365,61	0,3	6,15	0	0	43,65	270,4	0	3,54
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			27,08	19,37	103,86	744,05	0,8	15,85	0	0	202,9	618	32,4	11,04
Итого за день			37,18	29,94	168,28	1139,21	0,9	22,74	0,1	0	779,9	768	70,77	12,57
Итого за неделю			211,94	179,57	830,99	6084,8	11,88	163,13	10,52	0	2510,07	2281	641,15	63,78

**Еженедельное меню ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы
обучающиеся со статусом ОВЗ**

Неделя:	вторая
Сезон:	зимне-весенн

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6	<i>Завтрак</i>													
Понедельник	Каша манная вязкая на молоке	200/7	5,8	9,8	26,8	221,38	0	0,89	0,13	0	182	147,6	30,53	0,36
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,6	10,2	64,9	393,38	0,1	6,89	0,13	0	203,6	152,4	34,93	1,36
	<i>Обед</i>													
	Суп рисовый куриный	250/25	4,1	0,5	17,6	104,9	0	2,8	0	0	23,4	176	22,4	0,4
	Макаронаты отварн с маслом	180/6	7,02	9,72	37,4	275,7	0,1	0	0	0	8,28	44,4	9	0,96
	Сарделька отварная	80	12,8	17,6	0,1	196	1,28	23,2	0	0	13,04	0	0	0,72
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
Итого			30,72	30,22	111,7	848	1,38	32	0	0	174,72	222,8	35,8	8,88
Итого за день			40,32	40,42	176,6	1241,38	1,48	38,89	0,13	0	378,32	375,2	70,73	10,24
День 7	<i>Завтрак</i>													
Вторник	Каша рисовая молочная	200/7	6	9,8	31,32	239,33	0,05	0,89	0,3	0	188,7	175,3	33,53	0,56
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
Итого			9,8	10,2	69,42	411,33	0,15	6,89	0,3	0	210,3	180,1	37,93	1,56
	<i>Обед</i>													
	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,25	345,2	28	0,7
	гороховое пюре	180/6	3,7	2,4	10,1	155,3	0	4,3	0	0	57,8	0,8	29,3	0,8
	Тефтели из говядины	100	15,6	14,8	6,1	222	0	0,84	0	0	12	164,8	20,3	2,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/50	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			30,45	20,28	90,96	755,74	0,5	14,84	0	0	229,05	513,2	82	10,6
Итого за день			40,25	30,48	160,38	1167,07	0,65	21,73	0,3	0	439,35	693,3	119,93	12,16
День 8	<i>Завтрак</i>													
Среда	каша кукурузн вязкая молочн	200/7	4,6	1,8	8,4	189,2	0	1	0	0	133	0	54,5	3,11
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			8,4	2,2	46,5	361,2	0,1	7	0	0	154,6	4,8	58,9	4,11
	<i>Обед</i>													
	Рассольник с мясом и смет	250/25	2,5	4,7	18,1	133,9	0	8,15	0	0	36,45	63,2	32,52	1,08
	Картофельное пюре	180/6	3,96	5,57	11,2	154,6	0	3,96	0	0	66,72	0,8	29,3	0,94
	Курица тушеная.	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6

	Чай с сахаром и лим	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			31,06	24,07	85,9	745,8	0,6	19,21	9,9	0	241,57	137,6	75,32	9,42
Итого за день			39,46	26,27	132,4	1107	0,7	26,21	9,9	0	396,17	142,4	134,22	13,53
День 9	Завтрак													
Четверг	Сыр порционный	15	4,6	5,8	0	72	0	0,3	0,05	0	156	18	10	0,2
	колбаса порционная	30	5,2	4,7	0,06	62,7	0	8,7	0	0	8,7	0	0	0,5
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			13,6	10,9	38,16	306,7	0,1	15	0,05	0	186,3	22,8	14,4	1,7
	Обед													
	Борщ с мясом со сметаной	250/25	9,5	6,32	6,9	140,6	0,12	12,45	0	0	73,9	0	30,95	1
	Каша гречнев рассыпч. с мас	180/7	10,13	8,64	49,5	324,5	0,25	0	0,04	0	16,92	243,1	162	5,4
	биточки гов.	80	12,48	10,72	4,8	168,9	0	0,9	0	0	10,88	0	17,3	1,9
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
	соус красный основной	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0
Итого			39,41	29,28	121	930,3	0,77	19,55	0,04	0	250,2	245,5	214,65	15,1
Итого за день			53,01	40,18	159,16	1237	0,87	26,65	0,08	0	426,5	268,3	229,05	16,8
День 10	Завтрак													
Пятница	Каша молочная "Дружба"	200/7	6,3	10,17	26,32	223,16	0	0,89	0,1	0	183,9	145,2	33,97	0,53
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6
	Чай с сахаром	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4
Итого			10,1	10,57	64,42	395,16	0,1	6,89	0,1	0	205,5	150	38,37	1,53
	Обед													
	Щи с/м из св. капусты	250/25	5,05	5,9	6,07	124,65	3,2	14,8	0	0	66,5	122	27	0,8
	Плов из говядины	200/40	18	18,4	37,8	421,1	0,1	0	0	0	8,9	38,4	12	2,4
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/	0	0	13,8	53	0	6	0	0	11,6	2,4	4,4	4,8
	Хлеб белый	2/55	6,8	2,4	42,8	218,4	0,4	0	0	0	118,4	0	0	2
Итого			29,85	26,7	100,47	817,15	3,7	20,8	0	0	205,4	162,8	43,4	10
Итого за день			39,95	37,27	164,89	1212,31	3,8	27,69	0,1	0	410,9	312,8	81,77	11,53
Итого за неделю			212,99	174,62	793,43	5964,76	7,5	141,17	10,51	0	2051,24	1792	635,7	64,26