УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Козьмодемьяновской СОШ
"10" января 2022 г Т.В.Данчина

12-ти дневное меню для обучающихся 1 смены МОУ Козьмодемьяновской СОШ, возраст 7-18 лет осенне-зимний сезон

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
День/неделя: Понедельник-1															
Первый Завтрак	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**19,60р**
	Сдоба	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**5,40 р**
Итого за Первый Завтрак															
															25,00р
Второй Завтрак															
	Помидоры св. порционные	80	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	**19,60р**
	Гуляш из говядины	100	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17	**21,40р**
	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	**12,50р**
	Компот из свежих ягод	200	0,31	0,19	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19	**4,70р**
	Хлеб ржано- пшеничный	80	4,92	0,52	40,48	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**4,80р**
Итого за Второй Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00р
Итого за День		**880**	**34,72**	**29,62**	**162,97**	**1049,66**	**0,22**	**9,00**	**26,00**	**0,83**	**124,09**	**298,26**	**63,87**	**3,57**	**88,00р**
День/неделя: Вторник-1															
Первый Завтрак	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**15,60р**
	Пирожок	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**9,40р**
Итого за завтрак															
															25,00р
Второй Завтрак															
	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30	**26,55р**
	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,20	1,60	0,08	**2,55р**
	Хлеб ржано - пшеничный	80	4,92	0,52	40,84	178,8	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	**4,80р**
	сыр	30	0,60	0,60	14,70	70,50									**15,60р**
	сдоба	100	4,41	6,63	22,17	165,91	0,14	2,17	29,80	0,46	145,65	180,56	63,21	1,98	**13,50 р**
Итого за Второй Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00р
Итого за день		**900**	**28,66**	**27,66**	**136,32**	**903,52**	**0,25**	**13,77**	**29,80**	**1,26**	**274,05**	**437,69**	**99,61**	**3,84**	88,00р

День/Неделя: Среда-1																
Первый Завтрак																
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**19,60р**
	Сдоба	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**5,40р**
Второй Завтрак															
															25,00р
	Соус сметанный	50	17,65	14,58	4,70	221,00	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06	**9,325р**
	Огурец Свежий	60	0,22	0,04	0,91	4,60	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	**14,70р**
	Куриное филе запеченое	90	19,85	16,40	5,29	248,63	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58	**20,85р**
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,40	42,39	253,31	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	**10,225р**
	Компот с шиповником	200	0,07	0,02	15,04	60,16	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19	**3,10р**
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,92	0,52	40,84	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**4,80р**
Итого за Второй завтрак		**900**	**59,54**	**49,59**	**139,34**	**1232,41**	**0,31**	**7,48**	**59,60**	**2,74**	**147,90**	**299,39**	**66,59**	**6,27**	63,00р
Итого за День															88,00р
День/неделя: Четверг 1															
Первый Завтрак	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**15,60р**
	Пирожок	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**9,40р**
Итого за Первый Завтрак															
Второй Завтрак															25,00р
	Борщ со сметаной	250	2,16	5,90	13,11	124,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**26,40р**
	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,00	22,23	88,15	0,00	0,00	0,30	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28	**2,20р**
	Хлеб ржано- пшеничный	80	4,92	0,52	40,84	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**4,80р**
	сыр	30	4,41	6,63	22,17	165,91	0,14	2,17	29,80	0,46	145,65	180,56	63,21	1,98	**15,60р**
	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,50									**14,00р**
Итого за Второй Завтрак		**700**	**17,07**	**20,28**	**135,22**	**793,87**	**0,20**	**2,97**	**30,10**	**0,46**	**224,75**	**235,49**	**69,41**	**2,74**	63,00р
Итого за День															88,00р

День/неделя: Пятница-1																
Первый Завтрак																
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**19,60р**
	Сдоба	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**5,40р**
Итого за Первый Завтрак																
Второй Завтрак																
	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06		**2,01р**
	Капуста морская	50	1,00	10,00	7,00	112,00	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		**6,00р**
	Тефтели из говядины	90	14,74	9,94	5,97	172,52	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45		**30,42р**
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		**16,67р**
	Компот из шиповника	200	0,16		14,99	60,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,20	1,60	0,08		**3,10р**
	Хлеб ржано - пшеничный	80	4,92	0,52	40,84	178,8	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48		**4,80р**
Итого за Второй Завтрак																63,00р
Итого за День		**650**	**31,84**	**30,65**	**128,04**	**896,68**	**0,50**	**13,38**	**52,75**	**4,37**	**152,99**	**419,49**	**191,27**	**10,68**		88,00р
День/неделя: Суббота-1																
Первый Завтрак	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**15,60р**
	Пирожок	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**9,40р**
Итого за Первый Завтрак																
Второй Завтрак																
	Огурец Свежий	50	0,16	0,02	0,66	28,00	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		**12,25р**
	Плов с говядиной	210	20,49	13,86	20,12	303,71	0,09	2	28,5	1,82	76,38	184,93	46,33	1,23		**40,45р**
	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	0	0	0,3	0	11,1	0	1,4	0,28		**5,50р**
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,92	0,52	40,84	178,8	0,06	0,8	0	0	68	54,93	4,8	0,48		**4,80р**
Итого за Второй Завтрак																
Итого за День		**580**	**31,34**	**21,03**	**112,81**	**792,61**	**0,158**	**3,78**	**28,8**	**1,84**	**158,88**	**245,86**	**55,33**	**2,09**		63,00р
																88,00р
День/неделя:Понедельник-2																
Первый Завтрак	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**19,60р**
	Сдоба	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**5,40р**
Итого за Первый Завтрак																
Второй Завтрак																
	Каша манная молочная вязкая	250	6,37	6,86	37,87	238,95	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72		**25,50р**
	Масло сливочное	20	0,20	14,40	0,20	132,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28		**16,40р**
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,04	60,16	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48		**2,80р**
	Сдоба	100					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**13,50 р**
	Хлеб-ржано-пшеничный	80	4,92	10,52	40,84	178,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		**4,80р**
Итого за Второй Завтрак																63,00р
Итого за День		**690**	**15,97**	**38,43**	**116,12**	**775,82**	**0,16**	**1,36**	**33,60**	**0,16**	**197,77**	**199,54**	**39,83**	**1,48**		88,00р

День/неделя: Вторник-2																	
Первый Завтрак	Снежок	200	5,8	5	8	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**15,60р**	
	Пирожок	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**9,40р**	
Итого за Первый Завтрак																	
Второй Завтрак																25,00р	
	Суп с клёцками	220\30	3,30	2,00	14,82	98,51	2,98	5,89	0,32	0,47	0,77	5,89	2,98	0,32	**26,40р**		
	Компот из сухофруктов	30	6,96	8,85		109,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,20	1,60	0,08	**2,20р**		
	Хлеб ржано - пшеничный	200	0,56		27,89	113,79	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48	**4,80р**		
	Сыр порциями	30	4,92	0,52	40,84	178,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**15,60р**		
	Фрукт (Яблоко-)	100					0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**14,00р**		
Итого за Второй Завтрак																	
Итого за День		**400**	**20,15**	**18,00**	**105,72**	**666,21**	**3,04**	**6,69**	**0,32**	**0,47**	**71,17**	**63,02**	**9,38**	**0,88**	63,00р		
День/неделя: Среда-2															88,00р		
Первый Завтрак																	
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**19,60р**		
	Сдоба	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**5,40р**		
Итого за Первый Завтрак																	
Второй Завтрак															25,00р		
	Огурец свежий	100	0,16	0,02	0,66	2,80	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06	**14,00 р**		
	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	**22,42р**		
	Печень по-строгоновски	90	15,08	15,75	5,96	225,56	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58	**19,63р**		
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,00	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	**3,43р**		
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,92	0,52	40,84	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**3,52р**		
Итого за Второй Завтрак															63,00р		
Итого за День		**890**	**34,99**	**34,40**	**128,01**	**950,51**	**0,22**	**59,10**	**88,45**	**2,23**	**115,95**	**252,20**	**54,51**	**5,48**	88,00р		
День/неделя: Четверг-2																	
Первый Завтрак																	
	Снежок	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**15,60р**		
	Пирожок	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**9,40р**		
Итого за Первый Завтрак																	
Второй Завтрак	Суп гороховый с мясом	250	7,55	0,66	20,15	167,00	0,11	0,13	6,88	0,00	31,70	0,00	1,25	46,05	25,00р		
	Хлеб ржано- пшеничный	80	4,92	0,52	40,48	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**23,90р**		
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**4,80р**		
	сыр	30	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**14,00р**		
	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	0,00	5,58	0,19	**15,60р**		
Итого за Второй День															**4,70р**		
Итого за День		**900**	**27,65**	**19,84**	**137,76**	**885,26**	**0,18**	**3,33**	**6,88**	**0,00**	**122,16**	**54,93**	**11,63**	**46,72**	63,00р		
															88,00р		

День/неделя:Пятница-2																
Первый Завтрак	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**19,60р**
	Сдоба	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**5,40р**
Итого За Первый Завтрак																
	Каша перловая	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	25,00р	
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67	**12,635р**	
	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06	**16,80р**	
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,76	13,80	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	**1,955р**	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	**14,70р**	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,92	0,52	40,48	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**12,11р**	
Итого за Второй Завтрак															**4,80р**	
Итого за День																
		890	**34,33**	**35,42**	**143,40**	**1021,05**	**0,44**	**35,81**	**48,62**	**2,96**	**290,17**	**380,97**	**114,54**	**6,61**	63,00р	
															88,00р	
День/неделя: Суббота-2																
Первый Завтрак																
	Снежок	200	2,90	2,50	120,00	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**15,60р**	
	Пирожок	40	4,41	6,63	22,17	165,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**9,40р**	
Итого за Первый Завтрак																
Второй Завтрак															25,00р	
	Огурец свежий	50	0,16	0,02	0,66	2,80	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	**12,25р**	
	Печень по- строгановски	120	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79	**31,325р**	
	Макаронные изделия отварные	180	4,66	6,10	48,33	270,22	22,00	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	**10,725р**	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	**3,90р**	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,92	0,52	40,48	178,80	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	**4,80р**	
Итого за Второй Завтрак															63,00р	
Итого за День		**870**	**29,88**	**24,68**	**253,78**	**921,76**	**22,31**	**74,84**	**5564,00**	**2,93**	**103,90**	**370,51**	**50,58**	**6,10**	88,00р	