

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И.Васильева
 Е.А. Яровенко

Неделя : первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	%	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : день-1	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углевод			B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
№ ТК	Понедельник														
	Завтрак														
	Каша рисовая молочная	200	13,6	10,48	44,42	241,95		0,237	12,1	104	144,6	155,4	34,8	1,89	
	Кондитерское изделие/вранник	10	1,58	2,95	0,09	53,7		0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07	
	Масло слив. /порциями/	10	0,06	5,8	0,09	72,8		0	0	40	2,4	3		0,02	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	82,2		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за прием пищи	510	19,25	19,75	83,75	587,7	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
	Обед														
	Салат из соевых огрцов с зел. Горошком	100	4,99	5,38	13,15	110,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	18,35	0,81	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,44	4,92	14,1	123,2		0,09	0,106		59,72	54,34	17,53	1,825	
	Рыба ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ	90	10,58	12,67	21,35	183,75		0,102	0,14	243,02	161,35	139,76	16,5	0,652	
	Картофельное пюре	200	3,85	4,1	20,013	153,4		0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115	
	Кисель	200	0,15	0,08	24,49	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138	
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,02			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за прием пищи	880	26,95	27,65	117,253	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2	
	Итого за день		46,2	47,4	201,003	1410,20	60,00%	0,72	36	420	660	660	150	7,2	
	Неделя : первая														
	День : понедельник	день-1	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
	Возрастная категория : 12 - 18 лет			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
	Понедельник														
	Завтрак														
	Каша рисовая молочная		250	15,4	13,48	56,38	280,46		0,284	14,1	144	159,6	170,4	45,3	3,38
	Кондитерское изделие/вранник		30	3,03	3,2	0,13	107,49		0,006	0,57	41	110	70	7,5	0,08
	Масло слив. /порциями/		10	0,06	5,8	0,09	72,8		0	0	40	2,4	3		0,02
	Чай с сахаром и лимоном		200	0,07	0,02	15	82,2		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого за прием пищи		580	22,5	23	95,75	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед														
	Салат из соевых огрцов с зел. Горошком		150	6,32	6,72	17,7	165,7		0,079	2,344	3,98	33,27	103,04	21,55	0,91
	Борщ с капустой и картофелем		250	5,59	6,08	18,3	154,2		0,09	1,116		61,98	64,66	22,43	2,588
	Рыба ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ		100	10,58	13,2	29,4	210,58		0,126	1,18	311,02	181,35	139,8	19,7	1,878
	Картофельное пюре		230	4,92	5,62	20,013	169,87		0,169	0,25		115,6	51,36	15,9	0,122
	Кисель		200	0,15	0,08	24,49	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб пшеничный		90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,02			13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого за прием пищи		1020	31,5	32,2	134,053	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	104,96	6,30
	Итого за день			54	55,2	229,80	1632,00	60,00%	0,84	42	540	720,0	720,00	180,0	10,8

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 И.М. М.И. Вепикова
 Е.А. Яровенко

Т/К	Неделя : первая День : среда Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	%	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А(рет.зав/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак															
222	Запеканка из творога	150	9,88	15,4	13,55	246,6		0,17	4,05	162,37	14,1	85,2	15,7	0,71		
	Молоко сгущеное	20	1,33	0,78	6,45	49,05		0,04	0,2	12,63	23,4	35,8	3,8	0,04		
	Фрукт/груша	120	0,5	0,4	10,4	54,6		0,06	6,3		9	12	7	0,5		
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09		
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4										
	Итого за прием пищи	580	19,25	19,75	83,75	587,70	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3		
	Обед															
20	Салат из свеж.огурцов	100	0,53	6,87	4,25	131,5		0,07	10,96		52,66	42,98	8,96	0,58		
119	Рассольник ленинградский	200	4,83	4,7	25,87	169,85		0,106	7,76		44,28	138,46	15,12	1,125		
267	Печень по строгановски	100	13,7	11,38	16,25	189,2		0,05		245	137,39	111,47	15,1	0,83		
312	Картофельное пюре	200	3,85	4,1	20,013	153,4		0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115		
344	Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	41,5		0,01	2,07		24,71	7,2	18,78	0,89		
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за прием пищи	890	26,95	27,65	117,25	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2		
	Итого за день		46,2	47,4	281	1410,20	60,00%	0,72	36	420	660	660	150	7,2		
	Неделя : первая День : среда Возрастная категория : 12 - 18 лет															
	Завтрак															
222	Запеканка из творога	200	13,13	18,65	25,55	338,9		0,22	6,55	212,37	168	110,2	28,2	2,21		
	Молоко сгущеное	20	1,33	0,78	6,45	49,05		0,04	0,2	12,63	23,4	35,8	3,8	0,04		
376	Напиток кофейный на молоке	200	0,5	0,4	10,4	100,4		0,06	6,3		9	12	7	0,5		
	Фрукт/груша	120	3,94	0,5	24,15	54,6		0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09		
	Хлеб пшеничный	90	3,6	2,67	29,2	137,05										
	Итого за прием пищи	630	22,5	23	95,75	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5		
	Обед															
20	Салат из свеж.огурцов	150	1,08	7,66	10,56	197,25		0,07	11,96		52,66	46,87	12,5	1,58		
119	Рассольник ленинградский	200	4,6	4,5	16,8	169,85		0,106	10,26		44,28	138,46	15,12	1,125		
267	Печень по строгановски	120	17,91	15,34	35,027	252,95		0,12		315	172,39	142,58	20,1	1,93		
312	Картофельное пюре	200	3,85	4,1	20,013	153,4		0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115		
344	Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	41,5		0,01	2,07		24,71	7,2	18,78	0,89		
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за прием пищи	960	31,5	32,2	131,05	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	96,04	6,3		
	Итого за день		54	55,2	229,8	1632,00	60,00%	0,84	42	540	720	720	171,04	10,6		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И. Вельякова
 Е.А. Яровенко

Неделя : первая		Масса	Пищевые вещества			Энергетичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : день-5	порции		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.акт/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Возрастная категория : 7 - 11 лет													
Завтрак													
215/87	Омлет с зел. горошком	200	7,87	5,5	51,42	184,15	0,157	13,53	37,98	43,8	39,8	9,2	2,05
15	Сыр /порциями/	10	1,58	2,95	0,09	53,7	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07
	Масло слив. /порциями/	10	0,06	5,8	0,09	72,8	0	0	40	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06		66,02	13,8	52,2	19,8	0,66
386	Кисло мол.продукт	200	5,8	5	8	140,00	0,08	1,4		115	80	28	0,2
Итого за прием пищи		510	19,25	19,75	83,75	587,70	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед													
45	винегрет овощной	100	7,8	6,33	8,01	166,1	0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,52
118	Суп с клецками	200	5,5	4,8	16,79	115,8	0,055	0,8	17,03	23,72	56,55	10,5	0,46
261/330	Птица запеченая	90	8,1	11,82	13,96	128,35	0,105	10,7	127,97	219,68	193,14	17,7	0,86
302	Каша гречневая	150	1,39	4,1	26,84	233,7	0,145			60,09	47,59	13,12	0,81
342	Комлот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	41,5	0,01	2,07		24,71	7,2	18,78	0,89
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
Итого за прием пищи		830	26,95	27,65	117,25	823,5	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Итого за день			46,2	47,4	201	1611,2	0,72	36	420	660,00	660	150	7,2
Неделя : первая													
День : день-5													
Возрастная категория : 12 - 18 лет													
Завтрак													
215/97	Омлет с зел. горошком	250	8,056	5,8	63,205	276,45	0,207	16,03	87,88	66,6	104,8	21,7	3,55
	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	2,4	3	0	0,02
15	Сыр /порциями/	10	4,64	5,9	0,09	53,7	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06		66,02	13,8	52,2	19,8	0,66
386	Кисло мол.продукт	200	5,8	5	8	140,00	0,08	1,4		115	80	28	0,2
Итого за прием пищи		560	22,5	23	95,75	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
45	винегрет овощной	150	6,8	6,38	11,01	171,1	0,048	8,43		43,58	32,28	9,4	0,58
118	Суп с клецками	250	5,5	5,3	17,52	173,7	0,118	3,03	87,03	50,72	85,07	12,3	0,48
261/330	Птица запеченая	120	8,24	13,82	16,36	150,12	0,107	10,97	227,97	223,68	195,15	19,8	1,95
302	Каша гречневая	180	6,8	6,1	35,21	278,22	0,147			63,51	48,1	24,92	1,74
342	Комлот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	41,5	0,01	2,07		24,71	7,2	18,78	0,89
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
Итого за прием пищи		990	31,5	32,2	134,95	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Итого за день			54	55,2	229,8	1633,0	0,84	42	540	720	720,00	180	10,8

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И. Вешнякова
 Е.А. Яровенко

Неделя 1 первая		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ В-В (мг)				
День 1	День 5		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(ретинол/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
Возрастная категория : 7 - 11 лет														
Завтрак														
391	Каша "Дружба" молочная	200	8,826	7,43	17,896	187,02	0,207	4,18	104	64	58	14	0,66	
	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	2,4	3	0	0,02	
15	Кондитерское изделие/пирожок	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4	0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09	
	Фрукт/груша	120	0,5	0,4	12,4	34,6		6,3		9	12	7	0,5	
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за прием пищи	510	19,25	19,75	83,75	587,7	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
Обед														
9	Салат из соевых орехов с зел. Горошек	100	4,99	5,38	11	110,5	0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	18,35	0,81	
111	Суп с макарон.изд. "метелица"	200	9,88	10,3	23,31	91,93	0,088	8,673		99,69	23,55	10,05	0,08	
288	Гуляш	90	3,69	6,752	26,7	193,22	0,03	11	202,4	95,38	133	9,56	0,595	
307	Картофельное пюре	200	3,85	4,318	20,013	153,4	0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115	
389	Сок	200	0,6	0,4	12,077	136,4	0,04	0,18	40,62	40	46,49	20	2	
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за прием пищи	880	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	20,995	245	385	385	87,5	4,2	
Итого за день			46,2	47,4	201	1410,20	0,72	35,995	420	660	660	150	7,2	
Возрастная категория : 12 - 18 лет														
Завтрак														
391	Каша "Дружба" молочная	250	11,93	10,43	29,766	207,66	0,254	6,18	144	79	73	24,5	2,15	
	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	2,4	3	0	0,02	
15	Кондитерское изделие/пирожок	20	3,08	3,2	0,13	107,49	0,098	0,57	41	110	70	7,5	0,08	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4	0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09	
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Фрукт/груша	120	0,5	0,4	12,4	34,6		6,3		9	12	7	0,5	
	Итого за прием пищи	570	22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5	
Обед														
9	Салат из соевых орехов с зел. Горошек	150	4,99	5,38	11	165,7	0,079	2,344	3,98	33,27	103,04	21,55	0,91	
111	Суп с макарон.изд. "метелица"	250	12,5	13,197	30,0074	137,89	0,091	8,221		115,2	29,38	16,15	0,11	
288	Гуляш	100	4,85	7,542	26,8	205,09	0,051	12	270,4	102,13	141,53	11,55	2,498	
307	Картофельное пюре	230	4,62	5,181	24,0156	169,87	0,169	0,25		115,6	51,36	15,9	0,122	
389	Сок	200	0,6	0,4	12,077	136,4	0,04	0,18	40,62	40	46,49	20	2	
	Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого за прием пищи	1020	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,495	315	420	420	105	6,3	
Итого за день			54	55,2	229,8	1632,00	0,84	42	540	720	720	180	10,8	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И. Веполова
 Е.А. Яровенко

Неделя : вторая	День : 7	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	Аскорб./сут	Ca	P	Mg	Fe
Возрастная категория : 7 - 11 лет													
Завтрак													
Каша молочная рисовая	200	4,526	3,83	29,996	185,02	0,137	10,48	41,6	56,4	316	13,8	0,29	
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	0	2,4	8	0,02	
Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07	
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4	0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09	
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,07	0	62,4	19	67	4,2	0,87	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи	550	19,25	19,75	83,75	587,7	0,3	15	175	275	275	62,5	8	
Обед													
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	101,7	0,078	8,29		106,24	74,934	11,97	1,426	
Борщ с фасолью	200	3,55	5,12	14,16	129,75	0,109	4,87		74,58	99,5	7,45	0,173	
Виточки из курицы	100	9,79	12,73	17,49	124,4	0,125	7,11	186,295	129,31	82,8	10,02	0,731	
Макаронные изд. отварные	150	7,3	4,21	24,97	196,8	0,028		58,705	8,59	42,126	20,5	0,45	
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		52,48	33,44	17,46	0,76	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи	840	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2	
Итого за день		46,20	47,40	201	1410,20	0,720	36	420	660	660	150	7,2	
						35,00%							
						60,00%							
Неделя : вторая													
День : 7													
Возрастная категория : 12 - 15 лет													
Завтрак													
Каша молочная рисовая	250	7,776	7,08	41,996	277,32	0,237	12,98	91,6	81,4	28,6	26,3	1,79	
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	0	2,4	8	0,02	
Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07	
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4	0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09	
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4,2	0,87	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи	600	22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5	
Обед													
Салат из квашеной капусты с луком	150	2,5	7,5	6,69	153,29	0,087	11,29		130,78	98,932	12,58	1,526	
Борщ с фасолью	250	4,23	6,16	27,88	162,18	0,166	9,37		84,17	109,5	21,06	2,063	
Виточки из курицы	100	9,79	12,73	17,49	124,4	0,125	7,11	186,295	129,31	82,8	10,2	0,731	
Макаронные изд. отварные	200	10,37	5,22	25,82	242,28	0,032		128,705	9,46	48,128	28,9	0,56	
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		52,48	33,44	17,46	0,76	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи	990	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,8	
Итого за день		54	55,20	229,8	1632,00	0,94	42	540	720	720	180	10,8	
						35,00%							
						60,00%							

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И. Веплюкова
 Е.А. Яровенко

Неделя : вторник		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 8	Возрастная категория : 7 - 11 лет		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(рет.акт./сут)	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Пудинг из творога с яблоками	200	15,246	13,45	40,496	297,85	0,21	5	134,88	216,2	220,4	99,7	2,32		
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
Напиток витаминизированный Витоника	200	0,00	0,000	19,00	80,00	0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за прием пищи	500	19,25	19,75	83,75	587,7	25,00%	0,3	15	179	230	275	62,5	3	
Обед														
Салат из свежих овощей	100	3,1	6,11	4,56	77,7	0,048	4		47,7	31,8	17,25	0,23		
Суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	107,10	0,07	5,66	245	122,51	105,18	8,37	2,243		
Курочка тушеная с морковью	90	9,07	10,84	22,597	144,94	0,07	0,376		59,28	143,85	4,43	0,249		
Картофельное пюре	200	3,85	4,1	20,013	153,4	0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115		
Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	65,3	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073		
Итого за прием пищи	1030	26,95	27,65	117,25	822,5	35,00%	0,42	20,996	245	385	385	87,5	4,2	
Итого за день		46,2	47,4	201	1410,20	60,00%	0,72	35,996	420	615	660	150	7,2	
Неделя : вторник		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День : 8	Возрастная категория : 12 - 18 лет		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(рет.акт./сут)	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Пудинг из творога с яблоками	250	18,496	16,7	52,496	390,15	0,26	7,5	224,88	280,7	245,4	92,2	3,02		
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
Напиток витаминизированный Витоника	200	0,00	0,000	19,00	80,00	0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за прием пищи	550	22,5	23	95,75	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50	
Обед														
Салат из свежих овощей	150	3,1	6,13	5,53	116,55	0,048	4		47,7	31,8	17,45	0,23		
Суп с рыбными консервами	250	6,61	9,372	25	191,82	0,048	8,18	315	157,51	140,18	25,67	4,243		
Курочка тушеная с морковью	90	9,07	10,84	22,597	144,94	0,07	0,376		59,28	143,85	4,43	0,249		
Картофельное пюре	200	3,85	4,318	20,013	153,4	0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115		
Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	65,3	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073		
Итого за прием пищи	1130	31,5	32,2	134,05	952,00	35,00%	0,49	24,496	315	420	420	105	6,3	
Итого за день		54	55,2	229,8	1632,00	60,00%	0,84	41,996	540	720	720	180	10,80	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И. Веникова
 Е.А. Яровенко

Неделя : вторая День : 9 Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эка/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
макаронные изделия с сыром	200	6,85	6,78	29,996	220,85	0,14	10,55	72,6	156,4	63,8	19,3	0,36		
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4	0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09		
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,07	0	62,4	19	67	4,2	0,87		
Итого за прием пищи	540	19,25	19,75	83,75	587,70	0,3	15	175	275	275	62,5	3		
Обед														
Салат из свежей капусты с морковью	100	4,52	7,26	9,58	90,02	0,081	7,61	39	101,76	84,44	17,59	2,046		
Суп гороховый	200	3,83	4,99	22,55	147,19	0,109	5	77,2	90,76	73,02	14,5	0,27		
Ленивые голубцы	200	13,99	14,81	28,95	315,44	0,15	7,66	128,8	126,2	141,9	18,15	0,464		
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		52,48	33,44	17,46	0,76		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за прием пищи	790	26,95	27,65	117,25	822,5	0,420	21	245	385	385	87,5	4,2		
Итого за день		46,2	47,4	201	1410,20	0,72	36	420	660	660	150	7,2		
Неделя : вторая День : 9 Возрастная категория : 12 - 18 лет														
Завтрак														
макаронные изделия с сыром	250	10,1	10,03	41,996	313,15	0,19	13,05	122,6	181,4	88,6	31,8	1,86		
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	100,4	0,03	4,45		85,8	89,8	16,2	1,09		
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8	0	0	40	0	2,4	3	0,02		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Яйцо отварное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,07	0	62,4	19	67	4,2	0,87		
Итого за прием пищи	580	22,5	23	95,75	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5		
Обед														
Салат из свежей капусты с морковью	150	8,26	12,79	10,3	149,58	0,092	9,11	41	102,1	86,45	33,99	4,116		
Суп гороховый	250	4,64	4,01	38,63	216,73	0,168	7	145,2	125,42	106,01	15,6	0,3		
Ленивые голубцы	200	13,99	14,81	28,95	315,44	0,15	7,66	128,8	126,2	141,9	18,15	0,464		
Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		52,48	33,44	17,46	0,76		
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
Итого за прием пищи	890	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3		
Итого за день		54	55,2	229,8	1632,00	0,84	42	540	720	720	180	10,8		

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ СОШ с. Аван
 им. М.И. Велюкова
Сидя
 Е.А. Яровенко

Неделя : вторая		Пищевые вещества				Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
День : 10	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)				В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции														
Завтрак																
Плов с курицей	200	15	13,4	43,746	279,65				0,23	7,84	135	234,27	205,2	35,58	1,83	
Огурец свеж.	60	0,24	0,03	0,75	16				0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,134	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	82,2				0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05				0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8				0	0	40	2,4	3	0,02	0,016	
Итого за прием пищи	560	19,25	19,75	83,75	587,7		25,00%		0,3	15	175	275	275	62,5	3	
Обед																
Салат витаминный	60	3,6	8,22	12,15	154,9				0,03	2,01	65,44	53,68	43,56	8,35	0,58	
Суп овощной	200	4,81	4,7	5,76	134,95				0,065	0,35		44,28	84,14	3,65	0,274	
Биточки из курицы	90	9,58	5,23	10,49	120,4				0,125	1,83	80,56	26,43	80,3	8,02	0,731	
Каша гречневая	150	4,9	8,9	37,2	233,7				0,13	14,73	99	222,1	117,6	28,9	1,065	
Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	41,5				0,01	2,07		24,71	7,2	18,78	0,89	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05				0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи	790	26,95	27,65	117,25	822,5		35,00%		0,42	21	245	385	385	87,5	4,2	
Итого за день		46,2	47,4	201	1410,200		60,00%		0,72	36	420	660	660,00	150	7,2	
Неделя : вторая																
День : 10																
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)				ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Завтрак																
Плов с курицей	250	18,006	16,63	55,636	369,95				0,25	9,39	185	258,17	229,1	46,98	3,321	
Огурец свеж.	100	0,42	0,05	0,86	18				0,04	5,28		11,43	11,3	5,8	0,143	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	82,2				0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05				0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	72,8				0	0	40	2,4	3	0,02	0,016	
Итого за прием пищи	650	22,5	23	95,75	680		25,00%		0,35	17,5	225	300	300	75	4,5	
Обед																
Салат витаминный	100	3,6	8,22	12,15	160,3				0,03	2,01	65,44	53,68	43,56	20,81	0,58	
Суп овощной	250	7,59	5,6	16,98	255,05				0,2	0,223		34,26	94,2	4,48	0,285	
Биточки из курицы	100	11,35	8,88	16,07	124,4				0,06	5,467	150,56	71,45	105,24	12,23	2,82	
Каша гречневая	150	4,9	8,9	37,2	233,7				0,13	14,73	99	222,1	117,6	28,9	1,065	
Компот из яблок	200	0,12	0,1	27,5	41,5				0,01	2,07		24,71	7,2	18,78	0,89	
Хлеб пшеничный	90	3,94	0,5	24,15	137,05				0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за прием пищи	890	31,5	32,2	134,05	952		35,00%		0,49	24,5	315	420	420	105	6,3	
Итого за день		54	55,2	229,8	1632		60,00%		0,84	42	540	720	720	180	10,8	

