



Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

/ В. В. Ивченко

31 августа 2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраки-обеды

(инвалиды, ОВЗ)

11 лет – 17 лет

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа п. Ола»

на 2022 - 2023

сезонность: осенне-весенний

31 августа 2022

1 день

1 день																
Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"																
хлеб ржано - пшеничный обог. микронутриентами	250	7,74	12,47	33,44	279,44	0,12	2,51	0,1	0,25	227,05	42,42	214,56	0	190		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8			2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14		2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379		2011
Итого за прием пищи:	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14		2008
	565	22,44	36,77	80,44	746,94	0,23	3,01	0,29	2,25	615,35	83,52	510,76	3,4			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	10,8	15,0	167,1	0	9,8	0,3	2,8	50,8	30,4	58,2	1,5	82		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	8,3	32,8	224,5	0,2	16,0	0,1	0,4	53,8	44,6	128,9	1,8	128		2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	13,1	16,1	12,1	246,2	0	0,8	0	0,6	12,9	18,5	123,7	1,8	279		2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	120	1,3	0,2	4,6	28,9	0,1	30,1	0,2	0,5	16,9	24,1	31,3	1,2			2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	2,3	115,8	0	4,0	0	0,4	33,2	15,3	14,8	1,0	342		2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8			2008
АПЕЛЬСИН	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	150	0	0,6	85	32,5	57,5	0,8			2008
Итого за прием пищи:	1270	28,9	36,8	141,8	1032,8	0,5	210,7	0,6	6,8	265,2	178,7	475,3	10,9			2008
Всего за день:		51,34	73,57	222,24	1779,74	0,73	213,71	0,89	9,05	880,55	262,22	986,06	14,3			

31 августа 2022

2 день

2 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,0	12,9	49,7	343,8	0	0,6	0,1	0,5	129,7	37,5	157,6	0,6	174	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	18,6	0,2	168,3	0	0	0,2	0,5	2,7	0	4,3	0	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
Итого за прием пищи:	645	18,9	40,7	91,3	810,5	0,1	2,0	0,4	2,6	394,1	69,9	356,9	5,0		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	11,7	20,1	21,2	311,1	0,1	9,3	0,2	4,0	36,1	41,8	155,2	2,4	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	30,1	26,7	26,6	385,1	0,3	13,8	0,2	1,1	35,0	65,9	317,4	5,0	259	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	120	1	4,1	3	16,7	0	12	0	0,1	27,5	16,7	50,2	1,2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	940	48,4	49,7	100,7	1041,7	0,5	39,1	0,4	6,7	125,2	145,7	597,7	14,2		
Всего за день:		67,3	90,4	192,0	1852,2	0,6	41,1	0,8	9,3	519,3	215,6	954,6	19,2		

31 августа 2022

3 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, гЭнергети-
ческая
ценность,
ккал

Витамины

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Минеральные вещества

Са, мг

Mg,
мг

P, мг

Fe, мг

№
рецеп-
турыСборник
рецептур

Завтрак

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

КИСЕЛЬ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

200/70

70

200/15

555

300

100

200

100

70

200

970

15,9

4,6

0,3

20,8

12,0

19,8

6,1

0,8

4,6

0,1

43,4

64,2

29,4

0,6

0

30,0

11,0

23

5,5

0,1

0,6

0,1

40,3

70,3

13,3

29,7

11,5

54,5

24,3

8,2

27,6

2,5

29,7

27,9

120,1

174,6

381,5

142,8

47,1

571,4

243,1

322

384,4

13,9

142,8

113

1019,2

1590,6

0,1

0,1

0

0,2

0,1

0,1

0,2

0

0,1

0,01

0,51

0,71

2,1

0

0

2,2

7,9

0

0

0

10

0

2

19,9

22,1

0,4

0

0

0,4

0,2

0,02

0

0

0

0

0

0,22

0,62

2,9

1,5

0

4,4

0,9

5,4

3,4

0,1

1,5

0,1

11,4

15,8

130,0

12,6

21,9

164,5

32,3

18

15,8

22,9

12,6

5

106,6

271,1

27,7

13,3

9,9

50,9

36,5

32

91,0

13,9

13,3

2

188,7

239,6

248,0

60,9

12,6

321,5

141,4

206

134,3

41,8

60,9

8

592,4

913,9

2,7

2,8

1,3

6,8

2,2

4

3,2

1

2,8

0,4

13,6

20,4

219

2008

2011

376

2011

100

271

414

2008

2008

2008

2008

2008

31 августа 2022

4 день

4 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	25,7	16,8	0	286,2	0,3	19,5	9,3	1,9	11,9	21,3	373,7	8,3	256	2008	
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	2,4	0	0,1	12,4	7,6	22,7	0,5			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011	
Итого за прием пищи:	650	37,7	26,9	89,4	782,7	0,5	22,5	9,4	3,8	160,4	89,5	621,3	13,1			
Обед																
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	14,7	14,3	15,2	247,5	0	0,9	0,2	2,0	33,9	29,8	151,5	2,0	117	2011	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	15,8	17,0	13,5	270,0	0,1	0	0	0,3	13,3	25,7	156,3	2,4	474	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,33	6,39	41,69	294,41	0,08	0	0,04	1,07	14,65	9,32	47,95	1,07	331	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0	51	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8			
Итого за прием пищи:	970	44,53	48,39	174,99	1314,41	0,30	39,6	0,49	9,47	137,15	113,52	471,05	10,47			
Всего за день:		82,23	75,29	264,39	2097,11	0,80	62,1	9,89	13,27	297,55	203,02	1092,35	23,57			

31 августа 2022

5 день

5 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/40	69,1	21,7	435,0	2208,1	0,9	0	0,1	2,7	208,9	108,6	604,8	6,8	444	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011		
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008		
Итого за прием пищи:	540	72,4	22,7	488,5	2447,2	1,0	20,1	0,2	2,7	246,8	202,5	673,4	9,3				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	17,9	22,9	313,8	0,3	6,0	0,2	4,9	48,4	48,2	167,8	3,2	99	2008		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	9,8	15,7	11,7	229,9	0	2,7	0	3,9	30,9	20,2	111,5	1,9	274	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,05	5,72	13,02	123,57	0,06	35,88	0,16	0,4	119,58	38,53	78,39	1,6	346	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	K/K	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,4	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008		
Итого за прием пищи:	870	36,05	39,92	91,92	872,07	0,48	216,58	0,38	11,5	291,48	190,23	458,59	10,3				
Всего за день:		108,45	62,62	580,42	3319,27	1,48	236,68	0,58	14,2	538,28	392,73	1131,99	19,6				

31 августа 2022

6 день

6 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	43,5	291,8	0,2	0,3	0	1,8	89,0	69,9	199,6	2,0	413	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
АПЕЛЬСИН	220	2	0,4	17,8	94,6	0,1	132	0	0,5	74,8	28,6	50,6	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	710	15,5	12,8	103,1	602,0	0,44	133,3	0,01	3,2	292,0	120,1	375,0	5,3			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	10,5	8,8	26,3	227,0	0,1	5,5	0,2	1,7	36,2	30,3	119,8	1,8	108	2011	
СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ	250	17,1	32,1	28,5	473,9	0,4	38,5	0,4	3,3	97,0	74,3	233,1	4,0	232	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	28,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	820	33,2	41,7	104,3	929,7	0,62	48,0	0,6	6,7	159,8	125,9	427,8	11,4			
Всего за день:		48,7	54,5	207,4	1531,7	1,06	181,3	0,61	9,9	451,8	246,0	802,8	16,7			

31 августа 2022

7 день

7 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/50	26,7	30,0	37,9	561,1	0,1	0,3	0,2	2,2	239,1	36,0	293,7	1,1	223	2011	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
Итого за прием пищи:	505	33,9	45,3	79,6	895,2	0,2	0,9	0,3	3,8	371,5	67,6	433,4	4,9			
Обед																
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	300	13,78	6,18	21,02	194,83	0,13	1,19	0,01	0,24	26,14	35,64	146,12	2,14	110	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	12,12	13,32	7,44	201,6	0,05	18	0	3,12	45,6	26,4	114	2,4	306	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,8	6,2	32,8	223,8	0,2	15,9	0,1	0,4	53,8	44,5	128,8	1,8	128	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	6,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0	14,6	62	0,02	172	0,02	0,8	80	70	40	0,8	К/К	2008	
Итого за прием пищи:	920	36,30	28,30	105,56	825,03	0,50	207,09	0,13	6,06	218,14	189,84	489,62	9,94			
Всего за день:		70,20	73,60	185,16	1720,23	0,70	207,99	0,43	9,86	589,64	257,44	923,22	14,84			

31 августа 2022

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, гЭнергети-
ческая
ценность,
ккал

Витамины

В1, мг

С, мг

А, мг

Е, мг

Минеральные вещества

Са, мг

Mg,
мг

P, мг

Fe, мг

№
рецеп-
турыСборник
рецептур

Завтрак

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

ЧАЙ С САХАРОМ

Итого за прием пищи:

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

КОТЛЕТА ПО КИЕВСКИ

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ОГУРЕЦ Консервированный

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Обед

2022 - 2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

2022

2023

31 августа 2022

9 день

9 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПЛОВ																
ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	22,85	22,72	33,49	430,49	0,08	1,33	0,2	4,25	22,59	49,16	261,75	3,98	265	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	0,8	0,1	2,7	16,9	0	17,6	0,1	0,3	9,8	14,1	18,3	0,7		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008	
СУП ЛЕТНИЙ КУДРЯВЫЙ	530	29,15	24,62	83,99	676,79	0,20	19,93	0,31	5,85	104,19	81,66	377,25	8,08			
Обед																
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	11,9	10,4	15,0	198,4	0,1	7,6	0,3	1,0	43,0	39,3	153,3	2,3	103	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	250/50	21,58	29,16	40,76	511,49	0,28	23,98	0,04	6,19	35,96	69,93	261,74	4	299	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	0,8	0,1	2,7	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
Итого за прием пищи:	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347	2011	
Всего за день:	970	39,58	40,26	156,26	1143,29	0,48	65,28	0,34	8,79	139,16	152,83	536,14	11,3			
		68,73	64,88	240,25	1820,08	0,68	85,21	0,65	14,64	243,35	234,49	913,39	19,38			

31 августа 2022

10 день

10 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,39	25,44	149,63	0,02	0	0,03	0,7	9,98	15,96	48,88	0,4	324	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/30	18,64	19,85	3,37	264,62	0,05	0	0,07	2,65	12,03	24,05	185,23	2,41	257	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0,10	4,65	48,71	60,01	298,91	6,51		
Итого за прием пищи:	510	25,14	24,74	65,71	583,75	0,17	0,1	0,10	4,65	48,71	60,01	298,91	6,51		
Обед															
БОРЩ С МЯСОМ	300	12,0	14,4	18,0	253,2	0,1	14,9	0,4	3,1	69,3	48,7	153,4	2,9	62	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	393,5	0	1,6	0	3,4	30,0	20,3	146,3	2,0	375	1996
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,31	5,91	25,2	236,58	0,04	0	0,04	0,36	13,17	31,12	93,37	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		
Итого за прием пищи:	850	36,81	42,51	131,53	1070,08	0,24	16,5	0,44	8,56	142,07	118,42	465,97	9,42		
Всего за день:		61,95	67,25	197,24	1653,83	0,41	16,6	0,54	13,21	190,78	178,43	764,88	15,93		

31 августа 2022

МКОУ "Средняя общеобразовательная школа п. Ола"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	689,1	703,2	2494,1	19196,3	8,2	1132,4	15,6	122,9	4499,8	2480,8	9597,1	181,2
Среднее значение за период	68,91	70,32	249,41	1919,63	0,82	113,24	1,56	12,29	449,98	248,08	959,71	18,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,36	32,97	52,67									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

2022 - 2023

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	568	954

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587308

Владелец Ивченко Валентина Васильевна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023