

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Умётская СОШ»

Т.П. Окунькова



*Примерное десятидневное меню питания обучающихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Умётская средняя общеобразовательная школа»  
осень-зима на 2023-2024 учебный год*



Лист 2  
Вторично  
Оценочный период (7-11 лет)

УТВЕРЖАЮ  
Директор МБОУ "Уметская СОШ"  
Т.П. Окунькова



	Наименование блока		I порция		Пшеничные вещества		Жир	Углеводы	Кисл. эк. ценное	Витамины			Минеральные вещества				
	брутто	нетто	белки	завтрак	белки	жир				В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№109 СР 2005	Земляника и/или творог с мякотью ступенчат		150/20		27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84		
	творог	141	141														
	гр. манна	10	10														
	сахарный песок	10	10														
	ванильное	4	1/10														
	масло сливочное	5	5														
	сметана	5	5														
	сухари пшеничные	5	5														
	молоко ступенчат	20	20														
	Классо с мякотью	4	4	0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002			
№113 СР 2005	сахарный песок		15	15													
	молоко		170	170													
	Баллаи		100	100	0,7	0	10,2	45	1,7	4,8	0,96	22,7	18,6	23,4			
	Всего за завтрак		28,974		18	55,325	370,633	1,81	5,62	0,39	252,194	366,305	72,87	12,042			
					Обед												
№25 СР 2005	Сметан витаминный		100		1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08		
	капустка свежая		67	60													
	морковь		23	20													
	абрик		17	15													
	сахарный песок		0,4	0,4													
	масло подсолнечное		4	4													
	соль йодированная		0,6	0,6													
	Щи из бик капусты		200		1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64		
	капустка		50,7	40													
	картофель		50,1	34													
	морковь		10,7	8													
	лук		9,6	8													
	масло растительное		4	4													
	мясо цыпленка		32,4	22													
	томатная паста		5	5													
соль йодированная		0,2	0,2														
№187 СР 2005	Котлеты рыбные		100		10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59		
	мятай		100	94													
	хлеб пшеничный		10	10													
	вино столовое		0,5	0,5													
	масло сливочное		10	10													
	сухари пшеничные		7	7													
	соль йодированная		0,2	0,2													
	масло растительное		7	7													
	Картофельные пюре		150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01		
	картофель		214	128													
№694 СР 2005	молоко		23,7	22													
	масло сливочное		5,3	5													
	соль йодированная		0,2	0,2													
	Сок фруктовый* вкг. С		200		1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8,8	1,8			
	Сок фруктовый		200	200													
№511 СР 2005	Хлеб пшеничный		50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
	Хлеб ржаной		2,75	0,5	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
	Всего за обед		24,02	17,7	105,85	654,61	0,61	48,65	46,66	196,74	362,62	208,9	7,72				
	Всего за завтрак и обед		52,994	35,7	161,175	1025,243	2,42	54,27	47,05	448,934	728,925	281,77	19,762				



	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			К/ккал экв. липос	Витамины			Минеральные вещества				
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
№134 СР 2005 №131 СР 2005	Суп молочный (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13	
	бульон гречневый	130	130												
	сахар	26	26												
	масло сливочное	1,6	1,6												
	бульон с маслом	2	2	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8	
	масло сливочное	10	10												
	Хлеб пшеничный	40	40												
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434		12,725	46,033	0,02	0,08	3,094	2,795	0,55	0,002		
	чай листовый	2	2												
	сахарный песок	15	15												
№138 СР 2005	Приник	5	5												
	Яблоко	25	25	0,98	7,65	15,63	135,25								
№139 СР 2005	Всего за завтрак	50		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2	
				11,584	13,98	80,135	483,103	0,24	10,99	30,6	190,22	220,955	73,54	4,132	
				Обед											
	Салат из б/к капусты	100		0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31	
	капуста	67	60												
	морковь	40	35												
	сахарный песок	2	2												
	масло растительное	3	3												
	соль йодированная	0,2	0,2												
	Суп картофельный с рисом	200		4,39	4,27	16,5	108,15	0,18	5,82	0,3	22,06	14,5	4	0,75	
№170 СР 2005	мясо цыпленка	32,2	22												
	рис круглозерный	16,2	16												
	картофель	80-100	60												
	морковь	10,7	10												
	лук	9,6	8												
	масло растительное	4	4												
	соль йодированная	0,2	0,2												
	Гуаш из филе птицы	100		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0,03	24,36	194,09	26,01	2,32	
	мясо (филе)	140	140												
	морковь	15	10												
лук	13	10													
томатная паста	5	5													
мука	3	3													
масло растительное	6	6													
соль йодированная	0,2	0,2													
№136 СР 2005	Макаронные изделия отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
	макаронные изделия	51	51												
	соль йодированная	0,3	0,3												
	масло сливочное	5,3	5,3												
	Компот из сухофруктов + вкг. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18	
№168 СР 2005	сухофрукты	20	20												
	сахарный песок	15	15												
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	Всего за обед			37,07	30,68	119,78	789,66	0,61	153,46	21,33	103,62	387,56	113,73	7,27	
Всего за завтрак и обед			48,654	44,66	199,915	1272,763	0,85	164,45	51,93	293,84	608,515	187,27	11,402		



День 4  
четверг

Осенне-зимний период (7-11 лет)

№ п/п	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества		к/кал эн. ценное	Витамины				Минеральные вещества				
		бруттог	неттог	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№418 СР 2005	Каша молочная пшеничная	44,4	44	4,61	9,1	21,89	199,75	0,08	0,4	0,1	147,2	17,3	20,6	1,2	
		165	165												
		5	5												
		5	5												
		0,3	0,3												
		50		9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2	
		35	35												
		15	15												
		200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059	
		8	8												
№451 СР 2005	Печенье	100	100												
		15	15												
		30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63	
№451 СР 2005	Всего за завтрак	100	100	0,7	0	10,2	45	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2	
		18,807	20,833	103,09	585,11	1,852	15,46	0,212	382	212,26	96,95	14,289			
№418 СР 2005	Суп картофельный с горохом	100	90	0,531	2,6	5,4	43,63	0,03	0,8	0,3	29,1	34,2	12,35	0,201	
		113,8	90												
		7	7												
		0,5	0,5												
		2,5	2,5												
		200		4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
		32,2	22												
		80-100	60												
		16,2	16												
		10-10,7	10												
№206 СР 2005	Плов из птицы	150	130	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74	
		144	130												
		9	75												
		16	13,3												
№608 СР 2005	Сок фруктовый + Вит. С	200	200	0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216	
		50	200												
		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8			
		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8			
№608 СР 2005	Всего за обед	37,591	29,02	126,53	909,38	0,492	6,83	60,3	148,33	302,71	359,15	7,377			
		56,398	49,853	229,62	1494,49	2,344	60,512	530,33	514,97	456,1	21,666				
№608 СР 2005	Всего за завтрак и обед	200	200												
		50	200												





№ п/п	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины				Минеральные вещества			
		брутто	нетто	Белок	Жиры	Углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№614 СР 2005	Вареники, молочная вермишель, молоко, сахар, масло сливочное, соль, водородная чай с сахаром и лимонном чай листовый сахарный песок, сливки свеж	200	30	5,85	8,19	19,84	148,3	0,04	0	0,04	10,16	36,77	7,6	0,45	
		150	150												
		3	3												
		5	5												
		0,2	0,2												
		200/15/5	0	0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002	
		15	15												
		15	15												
		5	5												
		50	30	13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,701	
№615 СР 2005	Бутерброд с маслом и сыром хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр "Толвикский", Сухофрукты вяжильные Яблоко	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№616 СР 2005	Винегрет овощной, картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, горошек консервированный, зеленый, масло растительное, соль, водородная, яйцо птши	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№617 СР 2005	Котлета куриная под соусом, куриное филе, хлеб пшеничный, молоко, Бухари пшеничные, масло сливочное, лук, томатная паста, морковь, лук, соль, водородная, картофель	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№618 СР 2005	Куропольное пюре, молоко, соль, водородная, картофель	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№619 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С, сухофрукты, сахарный песок, Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№620 СР 2005	Всего за завтрак	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№621 СР 2005	Всего за обед	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	
№622 СР 2005	Всего за завтрак и обед	200	16	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	25,71	69,47	43,02	0,07	
		20	16												
		66,7	40												
		30,7	18												
		9,6	8												
		6,3	6												
		0,2	0,2												
		32,2	22												
		5	5												
		100	69	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51	



№ п/п	Питательная	I порция		Белки	Питательные вещества		Углеводы	Жир	Витамины	Минеральные вещества											
		брутто	нетто		Завтрак	Углеводы				Вит	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
№101 СР 2010	Класс рисовая молочная рис. длиннозерный сахарный песок молоко масло сливочное соль йодированная Булгурбор с мясом масло сливочное Хлеб пшеничный Кефир на молоке какао молоко №1019 СР 2005 сахарный песок №1018 СР 2005 Печенье Яйца Всего за завтрак	44	200/5	16,2	8,9	36,98	261,5	0,03	0	2	5,9	67	21,8	0,47							
		6																			
		164																			
		5																			
		0,3																			
		200/10																			
		10																			
		4																			
		170																			
		15																			
№1019 СР 2005	Сметан из б/в сахара масло морковь сахарный песок масло растительное соль йодированная Суп картофельный с рыбными консервами картофель морковь лук масло растительное консервы "Сайра" рис длиннозерный соль йодированная Гуляши из филе птицы молоко (фле) картофель лук томатная паста мука масло растительное соль йодированная Гречка рассыпчатая Гречневая крупа соль йодированная масло сливочное Чай с сахаром и лимонном чай саларный песок лосос Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего за обед	67	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31							
		40																			
		2																			
		3																			
		0,2																			
		200																			
		75,93																			
		17,3																			
		7,6																			
		3																			
32																					
4																					
0,5																					
140																					
15																					
13																					
5																					
3																					
6																					
0,2																					
150																					
60,6																					
0,3																					
5,3																					
2	200/15/5																				
15																					
5																					
№1018 СР 2005	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего за обед Всего за завтрак и обед	3,8																			
		2,75																			
		35,12																			
		61,59																			
		0,45																			
		0,5																			
		32,77																			
		46,78																			
		132,41																			
		2,31																			





День 7  
Вторник  
Осенне-зимний период (7-11 лет)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Уметская СОШ"  
Окунькова



Именное наименование блюда	I порция		Пшеничные вещества			в/сод. эв. веществ	Витамины			Минеральные вещества				
	бруттог.	неттог.	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
<b>Омлет</b>	150,5		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	3,45	114,2	260,5	19,5	2,94	
яйцо	60	60												
молоко	22	22												
масло сливочное	6	6												
соль йодированная	0,1	0,1												
<b>Бутерброд с сыром</b>	50		9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2	
Хлеб пшеничный	33	35												
сыр "голландский"	15	15												
<b>Кофейный напиток</b>	200		1,767	1,563	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059	
кофейный напиток	8	8												
молоко	100	100												
сахарный песок	15	15												
<b>Печенье</b>	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63	
Яблоко	50		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2	
<b>Всего за завтрак</b>			27,767	33,893	73,65	608,29	0,172	10,512	3,502	326,3	436,86	72,45	4,829	
<b>Обед</b>														
<b>Салат витаминный</b>	100		1,37	4,08	8,24	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08	
капуста	61	53,5												
морковь	26,3	21,3												
свежие огурцы	22	20												
соль йодированная	0,5	0,5												
масло растительное	4,7	4,7												
<b>Борщи</b>	200		1,5	3,96	6,8	68,1	0,06	14,9	0,1	35,4	38,2	18,1	0,76	
капуста свежая	40,7	30												
картофель	50,1	34												
свекла	18,1	10												
морковь	10,7	8												
лук репчатый	9,6	8												
масло растительное	4	4												
томатная паста	3	5												
масо цыпленка	32,2	22												
соль йодированная	0,2	0,2												
<b>Пюре из овощей в соусе</b>	100		15,522	18,56	4,204	252,82	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646	1,928	
шпатель (филе)	132	132												
масло сливочное	3	3												
томатная паста	5,6	5,6												
лук	3	3												
мука	3,5	3,5												
сахарный песок	1	1												
масло растительное	4	4												
морковь	20	15												
соль йодированная	0,2	0,2												
<b>Макаронные изделия отварные</b>	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
макаронные изделия	51	51												
соль йодированная	0,3	0,3												
масло сливочное	5,3	5,3												
<b>Кисель питьевой - Вит. С</b>	200		1,36	0	39,02	126,1	0	9,9	0	0	18,48	0	0	
кисель концентрат	24	24												
сахарный песок	10	10												
<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
<b>Всего за обед</b>			31,832	32,07	127,214	866,03	0,524	46,81	21,37	134,76	243,44	127,566	8,478	
<b>Всего за завтрак и обед</b>			59,589	65,963	200,864	1474,32	0,696	56,322	24,87	461,05	680,29	200,016	13,307	



Лист 8  
Стр. 6/8

Оценочный период (7-11 лет)

Инициалы	Инициалы блока	I порция		Пищевые вещества				к/кал эн. ценнос	Витамины				Минеральные вещества			
		бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы	Завтрак		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№190 СР 2005	Каши злачные (молочная)	200		4,29	3,87	33,69		187,15	0,04	0	0,04	10,16	36,67	7,5	0,45	
	крупа пшеница	30,8	30,8													
	молоко	100	100													
	масло сливочное	5	5													
	сахар	7	7													
	чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434				46,033	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002	
	чай листовый	2	2			12,725										
№043 СР 2005	сахарный песок	15	15													
	лимон свеж	5	5													
	Бутерброд с сыром	50		9,48	7,43	24,9		110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2	
	Хлеб пшеничный															
	сыр "голландский"	35	35													
№047 СР 2005	Печенье	15	15	2,25	2,94	22,32		125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63	
	Банан	100		0,7	0	10,2		45	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2	
	Всего за завтрак			17,154	14,24	103,835		513,283	1,82	15	0,14	181,15	179,365	79,85	13,482	
<b>Обед</b>																
№15 СР 2005	Салат овощной	100		2,17	16,38	12,24		44,52	0,3	10,6	0,8	11,21	20,77	9,76	0,44	
	капуста свежая	52,1	35													
	помидор свежий	30	35													
	огурец свежий	26,2	24													
	масло растительное	4	4													
	соль йодированная	0,2	0,2													
	сахарный песок	2,2	2,2													
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		5,83	4,56	13,59		118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29	
	говядина	45	40													
	картофель	100	80													
№104 СР 2005	лук репчатый	9,6	8													
	масло растительное	2	2													
	соль йодированная	1	1													
	На фрикадельки	20														
	говядина (козлетное мясо) Б.К	18,80	17,10													
	лук репчатый	1,80	1,20													
	айбол	1,25	1,20													
	Рыба припущенная с овощами	100		12,4	2,81	3,54		82	0,08	1,44	6	20,6	112,8	16	0,86	
	филе минтая	180	136,5													
	морковь	50-53,4	40													
№244 СР 2005	лук	15	13													
	масло растительное	4	4													
	соль йодированная	0,1	0,1													
	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45		137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01	
	картофель	160,4-214	128													
	молоко	23,7	22													
	соль йодированная	0,2	0,2													
	масло сливочное	5,3	5,3													
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0,74	0	21,56		88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216	
	сок фруктовый	200	200													
№004 СР 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9		113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17		85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	Всего за обед			30,75	29,5	113,28		669,27	0,842	40,2	36,26	126,7	404,68	213,8	5,416	
	Всего за завтрак и обед			47,904	43,74	217,115		1187,553	2,662	55,2	36,4	307,85	584,045	293,65	18,898	



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Ужестская СОШ"  
Окулькова



Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества													
	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																						
Суп мясной (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08	0,11	0,91	30,6	160,88	165,7	46,46	1,13										
картофель	130	130																				
курица тушеная	26	26																				
сметана	1,6	1,6																				
масло сливочное	2	2																				
булгур с маслом и сыром	50		13,78	12,64	60,11	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,701										
сметана	30	30																				
масло сливочное	5	5																				
сметана	15	15																				
чай "Полонез"	200/15/5		0,434	0	12,725	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002										
чай с сахаром и лимоном	2	2																				
сахарный песок	15	15																				
лимонный сок	5	5																				
Сухари овсяные	50		8	4,4	35																	
Итого	50		0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2										
Всего за завтрак			28,584	22,92	134,715	0,33	10,99	30,75	393,014	396,5	98,92	5,033										
<b>Обед</b>																						
Салат из свеклы с соевыми орехами	100		0,86	3,65	5,05	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8										
свекла столовая	120,1	75																				
орехи соевый	21,2	20																				
масло подсолнечное	5	5																				
соль йодированная	0,3	0,3																				
Суп вегетарианский с макаронными изделиями	200		2,15	2,27	13,71	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87										
картофель	75-100	60																				
макаронные изделия	8	8																				
морковь	10-10,7	8																				
лук	9,6	8																				
масло растительное	3	3																				
мясо шпикера	32,2	22																				
соль йодированная	0,2	0,2																				
Плов из ягнны	150		25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74										
бройлер-шпикер	144	130																				
масло оливковой птицы	75	75																				
масло растительное	9	9																				
морковь	16	13,3																				
лук репчатый	11,8	9,3																				
томатное пюре	8,8	8,8																				
крупа рисовая	57,5	37,5																				
масса готового риса с овощами	150																					
<b>Комнат из сухофруктов + Вит.</b>																						
С	200		0,04	0	24,76	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18										
Сухофрукты	20	20																				
сахарный песок	15	15																				
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	0,03	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8										
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8										
Всего за обед			34,98	28,12	130,03	0,36	13,728	60	127,07	269,4	329,3	7,19										
Всего за завтрак и обед			63,564	51,04	264,745	0,69	24,718	90,75	520,084	665,8	428,22	12,223										











Лист 3  
Средн

Средне-дневной период (12-18 лет)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Уметская СОШ"  
Т.П. Ожунькова

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества													
	бруттог.	неттог.	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																						
Суп молочный (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08	0,11	0,91	30,6	160,88	165,06	46,46	1,13										
молоко	130																					
крупа гречневая	26																					
сахар	1,6																					
масло сливочное	2																					
Бутерброд с маслом	50		3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8										
масло сливочное	10																					
Хлеб пшеничный	40																					
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434		12,725	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002										
чай листовой	2																					
сахарный песок	15																					
лимон свеж.	5																					
Привание	25		0,98	7,65	15,63																	
Яблоко	50		0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2										
Всего за завтрак	50		11,584	13,98	80,135	0,24	10,99	30,6	190,22	220,955	73,54	4,132										
<b>Обед</b>																						
Салат из б.е. капусты	100		0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31										
капустя	99																					
морковь	13,3		79																			
сахарный песок	4		10																			
масло растительное	6		6																			
соль йодированная	0,2		0,2																			
Суп вегетарианский с рисом	250		4,39	4,27	16,5	0,18	5,82	0,3	22,06	14,5	4	0,75										
масло шпленка	32,2		22																			
рис круглозерный	20,1		20																			
картофель	93,8		80																			
морковь	13,3		10																			
лук	12		10																			
масло растительное	5		5																			
соль йодированная	0,2		0,2																			
Гуляш из филе птицы	110		19,72	17,89	4,76	0,17	128	0,03	24,36	194,69	26,01	2,32										
мясо (филе)	154		130,9																			
морковь	25		20																			
лук	13		10																			
томатная паста	5		5																			
мука	1,5		1,5																			
масло растительное	4		4																			
соль йодированная	0,2		0,2																			
Макаронные изделия отварные	200		5,52	4,52	26,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11										
макаронные изделия	68		68																			
соль йодированная	0,2		0,2																			
масло сливочное	7		7																			
Сок фруктовый + вкг.С	200		1	0,2	20,2	0,02	4	0	14	14	8,8	0,18										
сок фруктовый																						
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8										
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8										
Всего за обед	38,03		30,88	115,22	787,46	0,62	157,29	21,33	111,22	397,96	122,53	7,27										
Всего за завтрак и обед	49,614		44,86	195,355	1270,563	0,86	168,28	51,93	301,44	618,915	196,07	11,402										





Лист 4  
 Приложение  
 к плану питания на период (12.18 лет)

Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества		к/кал эн. ценнос	Витамины					Минеральные вещества				
	брутто-г	нетто-г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
№005 СР 2005 Каша молочная пшеница пшено молоко масло сливочное сварный песок соль йодированная	200		4,61	9,1	21,89	199,75	0,08	0,4	0,1	147,2	17,3	20,6	1,2		
	44,4	44													
	165	165													
	5	5													
	5	5													
	0,3	0,3													
	50		9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2		
	30	30													
	5	5													
	15	15													
№005 СР 2005 Кофейный напиток кофейный напиток молоко сахарный песок	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059		
	8	8													
	100	100													
	15	15													
Всего за завтрак			15,857	17,893	70,57	415,01	0,132	10,64	0,152	356,3	184,96	46,55	2,459		
<b>Обед</b>															
№010 СР 2005 Салат из моркови морковь масло растительное соль йодированная сахарный песок	100		0,531	2,6	5,4	43,63	0,03	0,8	0,3	29,1	34,2	12,35	0,201		
	113,8	90													
	7	7													
	0,5	0,5													
	2,5	2,5													
	№010 СР 2005 Суп картофельный с горохом мясо шпикенка картофель горох морковь лук соль йодированная масло сливочное	250		4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
		32,2	22												
		93,8	80												
		20,3	20												
		13,3	10												
№010 СР 2005 Плов из птицы бройлер-цыпленок масса отварной птицы масло растительное морковь лук репчатый томатное пюре крупа рисовая	200		25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,13	2,74		
	192	173													
	100	100													
	12	9													
	21	17,7													
	15,8	12,3													
	11,8	11,8													
	76,6	76,6													
	200	200													
	200	15	0,434		12,725	46,033	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002		
№013 СР 2005 Чай с сахаром и лимоном чай листовой сахарный песок лимон свеж	2	2													
	15	15													
	5	5													
	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
Всего за обед			37,285	29,02	117,695	866,933	0,48	6,79	60,3	142,55	294,62	336,3	7,163		
Всего за завтрак и обед			53,142	46,913	188,265	1281,943	0,612	17,43	60,452	498,85	479,57	382,85	9,622		

Лист 5  
Итого  
Итого за период (13-18 лет)



Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			в/кальц. и белки		Витамины					Минеральные вещества				
	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углевод	Затраг	Углевод	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
Вареники, молочные	200		5,85	8,19	19,84	148,3	0,04	0	0,04	10,16	36,77	7,6	0,45				
вареники (молоко)	40	40															
вареники (сыр)	160	150															
вареники (яблоко)	3	3															
вареники (сливочное)	7	7															
чай с сахаром и лимоном	0,2	0,2															
чай (липовый)	200/15/5		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002				
чай (липовый)	2	2															
чай (липовый)	15	15															
чай (липовый)	5	5															
чай (липовый)	30	30	33,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,701				
чай (липовый)	5	5															
чай (липовый)	15	15															
Итого за завтрак			20,064	20,83	92,675	588,883	0,23	0,08	0,19	229,244	256,565	51,06	2,153				
<b>Обед</b>																	
Итого за обед	100		0,82	3,71	5,06	56,58	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51				
картофель	43	25															
картофель	27	20															
картофель	20,1	15															
картофель	25	20															
картофель	15	15															
картофель	5	5															
картофель	0,5	0,5															
картофель	25	20	1,65	5,98	9,35	98,37	0,11	6,5	0	25,71	69,47	43,02	0,07				
картофель	83	50															
картофель	23,3	20															
картофель	12	10															
картофель	7,8	7,5															
картофель	0,2	0,2															
картофель	32,2	22															
картофель	4,8	4,8															
картофель	110		13,59	12,999	10,949	218,087	0,082	0,646	0,061	123,257	263,309	19,75	0,955				
картофель	120	75,9															
картофель	20	20															
картофель	17	17															
картофель	10	10															
картофель	2+0,3	2+0,3															
картофель	0,52	0,52															
картофель	0,1	0,1															
картофель	0,1	0,1															
картофель	0,24	0,24															
картофель	0,2	0,2															
картофель	200		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01				
картофель	285	128															
картофель	30	30															
картофель	0,2	0,2															
картофель	7	7															
картофель	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18				
картофель	20	20															
картофель	15	15															
картофель	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8				
картофель	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8				
картофель	25,74	28,439	112,469	803,007	0,552	31,934	25,561	229,787	519,609	207,85	4,325	6,478					
картофель	45,804	49,269	205,144	1391,89	0,782	32,014	459,031	776,174	258,91	6,478							



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ "Уметская СОШ"  
И. П. Ожунькова



Итого за завтрак	Итого за обед	Итого за завтрак		Итого за обед		Итого за завтрак		Итого за обед		Итого за завтрак		Итого за обед		Итого за завтрак		Итого за обед	
		брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Витамин	Са	Р	Мg	Fe					
100	100	16,2	8,9	36,98	262,5	0,03	0	2	5,9	67	21,8	0,47					
54	54																
6	6																
184	184																
5	5																
0,3	0,3																
5	5	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8					
30	30																
15	15																
4	4	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56					
170	170																
15	15																
		23,52	13,07	87,37	520,92	0,12	1,3	2,01	141,1	198,5	53,33	1,83					
<b>Обед</b>																	
100	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31					
99	79																
13	10																
5	5																
5	5																
0,2	0,2																
250	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	3,2					
116,7	70																
21,7	16,5																
9,5	8																
4	4																
40	40																
6	6																
0,5	0,5																
110	110	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0,03	24,36	194,69	26,01	2,32					
154	130,9																
25	20																
13	10																
5	5																
1,5	1,5																
4	4																
0,2	0,2																
200	200	7,46	5,11	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95					
80,8	80																
0,3	0,3																
7	7																
200/200/5	200/200/5	0,2	0	35,8	46,5	0,02	0,8	0	3	2,8	0,5	0,02					
2	2																
15	15																
5	5																
50	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8					
50	50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8					
		35,12	32,77	93,28	631,39	0,47	155,56	12,03	99	566,31	148,46	9,8					
		58,64	45,84	180,65	1152,31	0,59	156,86	14,04	240,1	754,81	201,79	11,63					



Всего 7  
Всего 10  
Всего 10

Всего 10  
Всего 10  
Всего 10

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества				
	бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Омлет	200		14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	3,45	114,2	260,5	19,5	2,94	
ябло	3,9 шт	156,6												
молоко	55	55												
масло сливочное	5	5												
соль йодированная	0,1	0,1												
Бутерброд с сыром	50		9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2	
Хлеб пшеничный	35	35												
сыр "голландский"	15	15												
Кофейный напиток	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059	
кофейный напиток	8	8												
молоко	100	100												
сахарный песок	15	15												
Всего за завтрак	25,517	30,953			51,33	483,19	0,152	10,492	3,502	323,3	428,16	45,45	4,199	
<b>Обед</b>														
Салат витаминный	100		1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08	
капуста	61	53,5												
морковь	26,3	21,3												
свежие огурцы	22	20												
соль йодированная	0,5	0,5												
масло растительное	4,7	4,7												
Карни	250		1,5	3,96	6,8	68,1	0,006	14,9	0,1	35,4	38,2	18,1	0,76	
картофель	50,7	40												
картофель	70,1	54												
свиная	28,1	20												
морковь	20,7	10												
лук репчатый	9,6	8												
масло растительное	4	4												
томатная паста	5	5												
мясо куриная	32,2	22												
соль йодированная	0,2	0,2												
Шашлык тушеные в соусе	110		15,522	18,56	4,204	252,82	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646	1,928	
шашлык (филе)	145,2	132												
масло сливочное	5	5												
лук	3	3												
томат паста	6	6												
мука	4	4												
сахарный песок	1,2	1,2												
масло растительное	5	5												
соль йодированная	0,2	0,2												
Максимальные значения отварные	200		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
соль	0,5	0,5												
макаронные изделия	68	68												
масло сливочное	7	7												
Кисель ягодный+ Вит. С	200		1,36	0	39,02	126,1	0	9,9	0	0	18,48	0	0	
кисель концентрат	24	24												
сахарный песок	15	15												
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
Всего за обед	31,822	32,07			127,214	866,03	0,524	45,81	21,37	134,76	243,44	127,566	8,478	
Всего за завтрак и обед	57,339	63,023			178,544	1349,22	0,676	56,302	24,87	458,05	671,59	173,016	12,677	







Анк 9  
 12.12.2015  
 Период отчетный (12-12 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества				Витамин				Минеральные вещества			
	бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы	Вит. А	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Са	Р	Mg	Fe	
№108 СР 2010 Суп молочный (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08		0,11	0,31	30,6	105,88	165,7	46,46	1,13	
	130	130												
	26	26												
	1,6	1,6												
	2	2												
№114 СР 2005 Буурбрак с маслом и сыром	50		13,78	12,64	60,11		0,17	0	0,18	315,99	317	43,91	1,701	
	30	30												
	5	5												
	15	15												
	200/15/5		0,434	0	12,725		0,03	0,06	0	3,094	3,798	0,33	0,002	
№114 СР 2005 Чай с сахаром и лимоном	2	2												
	15	15												
	5	5												
	20,184		18,12		89,915		0,3	0,99	30,78	379,964	385,8	49,93	2,033	
<b>Обед</b>														
№ 118 СР 2005 Салат из свеклы с солёными огурцами	100		0,86	3,65	5,05		0,01	5,7	0	31,09	34,08	13,84	0,8	
	120,1	75												
	21,2	20												
	5	5												
	0,3	0,3												
	№ 208 СР 2005 Суп картофельный с мясными изделиями	250		2,15	2,27	13,71		0,09	6,6	0	19,68	83,33	31,6	0,07
		125	75											
		10	10											
		13,3	10											
		12	10											
3		3												
32,2		22												
0,2		0,2												
№ 208 СР 2005 Плов из птицы		200		25,38	21,25	44,61		0,08	1,26	60	56,38	249,13	2,74	
		192	173											
	12	100												
	21	17,7												
	15,8	12,3												
	11,8	11,8												
	76,6	76,6												
	200													
	№168 СР 2005 Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76		0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
		20	20											
15		15												
50			3,8	0,45	24,9		0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
50			2,75	0,5	17		0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
№168 СР 2005 Хлеб ржаной	50		34,98	28,12	130,03		0,36	13,728	60	127,07	269,4	329,3	7,19	
	55,164		46,24	219,945		0,66	14,718	90,75	507,034	654,8	419,22	10,023		
<b>Всего за завтрак и обед</b>														



