

«Утверждаю»

И.о. директора ГБОУ СО

«Черноусовская школа-интернат»

Ю.С. Бегева

«30» августа 2022 г



**Примерное 14-дневное меню для детей в возрасте
7-11 лет на зимне-весенний период**

2022-2023 учебный год

514	ОБЕД	Кисель с витаминными "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,3	0	0	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																				
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																				
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,70	87,00	0,09	0	0	0	1,95	17,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0																				
264	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	12,04	7,00	289,23	289,23	0,35	0,5	0,48	0	1,03	63,14	0,05	0,17	46,95	0	0	0	0	0	0	0	0,02																				
518	ПОЛДНИК	Салат свекольный, фруктовые и ягодные	200	0,62	0,16	26,60	110,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,004																					
112	ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,80	0,80	9,60	94,00	0,221	0,126	16,312	0,459	17,366	0,045	0,045	24,795	0	185,962	79,605	0	0	0	0	0,009																					
244	УЖИН	Горошек из гороха с рисом	45	3,70	9,51	11,64	169,20	0,07	0,12	3,7	1,53	14,68	0	0	15,51	0	1200,64	122,6	0,02	0	0	0	0,06																					
106	УЖИН	Картофельное пюре	200	0,18	0,18	20,00	77,72	0	0,2	42,66	0,1	0,88	14,2	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0,2																					
138	УЖИН	Хлеб с сыром, вареньем, медом	200	5,18	0,20	30,00	106,80	0,1	0	0	0	0,85	17,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0																					
493	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	87,00	0,09	0	0	1,95	23,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
108	УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	18,70	174,00	0,06	0	1,2	0,2	2,2	0,4	0	0	0	0	182	0	0	0	0	0																					
109	УЖИН 2	Молот	300	10,00	6,40	15,42	78,60	0,33	1,824	180,36	0,36	889,21	0,348	356,842	16,449	4182,701	1404,437	0,099	0	0	0	0	1,573																					
517	УЖИН 2	Батон парижский	200	116,15	76,5	455,73	2972,4	2,508	1,824	180,36	23,975	889,21	0,348	356,842	16,449	4182,701	1404,437	0,099	0	0	0	0	0																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																							2819	116,15	76,5	455,73	2972,4	2,508	1,824	180,36	23,975	889,21	0,348	356,842	16,449	4182,701	1404,437	0,099	0	0	0	0	0	0
День 14																																												
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом, сахаром)	200	5,56	9,74	38,50	264,54	0,08	0,16	1,06	0,46	121,88	0,06	18,46	0	170,9	107,44	0	0	0	0	0	0,114																					
501	ЗАВТРАК	Кисель из молока с яблоком	190	3,42	3,72	33,63	176,80	0,038	0,152	1,235	0,19	119,865	0,058	6,998	0,194	17,6	99,99	0	0	0	0	0	0																					
90	ЗАВТРАК	Булгуровый суп с сыром (1-й вариант)	45	6,48	9,20	91,65	149,15	0,054	0,068	0,14	0,643	8,6	0	6,16	0	28,6	0	0	0	0	0	0,009	0,01																					
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	44	3,34	0,35	21,65	103,40	0,048	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	284,1	10,45	0	0	0	0	0	0,25																					
112	ЗАВТРАК	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0,04	0,05	0,84	59,95	0	19,4	0	355,15	40,67	0	0	0	0	0	0,066																					
6	ОБЕД	Салат из брокколи, капусты	100	2,30	3,14	18,70	85,02	0,1	0,075	15,6	0,75	24,3	0	21,725	0	416,6	52,75	0	0	0	0	0	0																					
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	2,13	2,68	19,92	191,62	0,068	0,231	2,079	3,047	12,793	0	7,35	0	362,395	205,975	0,011	0	0	0	0	0																					
95	ОБЕД	Уреш	150	5,35	3,81	51,95	87,84	0	0,018	117	0,288	14,866	0,072	3,51	0	4,68	1,44	0	0	0	0	0	0,216																					
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	0,29	0,13	22,00	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
519	ОБЕД	Напиток из шоколада	50	3,95	0,50	24,15	87,00	0,09	0	8,94	1,24	16,69	0,02	18	0,15	243,73	41,66	0	0	0	0	0	0,03																					
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	19,70	264,20	0,35	0,39	20	4,4	32	0	0	0	556	22	0	0	0	0	0	0,02																					
109	ОБЕД	Хлеб ржаной	50	7,01	6,26	44,21	94,00	0,06	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
252	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	200	0,80	0,80	19,50	110,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	259,2	38,7	0,01	0	0	0	0	0,02																					
112	ПОЛДНИК	Фрукт	200	0,82	0,16	26,20	83,50	0,04	0,04	9,05	1,27	34,2	0	19,8	0	78,746	26,095	0	0	0	0	0	0,564																					
518	ПОЛДНИК	Салат свекольный, фруктовые и ягодные	100	1,38	5,09	6,07	197,94	0,027	0,013	4,495	0,365	13,945	0	55,34	0	1366,6	139,54	0,02	0	0	0	0	0,08																					
59	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	135	24,26	9,53	3,69	209,82	0,28	0,18	48,12	2,18	25,52	0	2,04	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0,2																					
52	УЖИН	Сельдь с луком	200	4,86	3,64	39,30	77,72	0	0	0,1	0,88	14,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
136	УЖИН	Картофель отварной с маслом	200	0,20	0,00	20,00	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	23,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	50	3,95	0,50	24,15	87,00	0,09	0	0,6	0,2	24,6	0,04	0,04	28	0	292	184	0	0	0	0	0																					
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	18,70	174,00	0,06	0	1,2	0,2	2,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																					
109	УЖИН	Хлеб ржаной	200	5,80	5,00	81,00	108,00	0,04	0,04	0,26	0,36	51	0	3,9	0	0	19,5	0	0	0	0	0	1,584																					
516	УЖИН 2	Роженица	30	2,25	0,87	15,42	48,62	0,033	1,726	290,039	26,362	1018,14	0,25	4480,088	54,449	527,59,821	17112,603	1,235	0,463	0	0	0	15,97																					
111	УЖИН 2	Батон парижский	2929	112,39	77,18	486,25	3001,53	2,681	1,711	28,598	401,425	15043,263	14,675	4480,088	54,449	527,59,821	17112,603	1,235	0,463	0	0	0	15,97																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																							35,785714288	7371,428571	4828,57142857	8921,428571	4828,57142857	3202,80428571429	7721,428571429	182,794	67331,428571	8921,428571	4828,57142857	4480,088	54,449	527,59,821	17112,603	1,235	0,463	0	0	0	15,97	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:																							15,45	28,12	55,63	28,12	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63	28,12	55,63
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности																																												