

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №4 г.Сердобска



/О.Г.Проворнова/

« 01 » сентября 2022г.

**Примерное 12 – дневное меню  
горячего питания обучающихся  
ФМОУ СОШ №4 г.Сердобска «Основная школа ст. Балтинка»**

Сердобский район

Сводная ведомость  
по пищевым и энергетическим ценностям блюд и кулинарных изделий  
по возрастным группам для школьного питания

Содержание	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
1 день	69.93	79.96	76.21	90.69	356.48	395.48	2340.8	2598.3
2 день	61.97	81.51	62.12	76.34	351.34	397.85	2208.28	2480.2
3 день	79.47	94.11	79.48	92.3	356.57	396.68	2433.3	2724.25
4 день	79.76	92.54	87.8	98.47	411.97	468.09	2354.2	2597.3
5 день	75.1	78.23	78.91	96.4	355.7	413.56	2190.0	2608.0
6 день	74.29	82.29	79.71	92.63	404.54	447.8	2344.1	2637.11
7 день	83.25	101.25	80.32	89.57	388.24	431.9	2244.3	2538.6
8 день	69.76	79.65	59.36	65.21	431.4	477.3	2268.4	2501.4
9 день	70.85	76.52	94.44	106.05	419.5	459.11	2340.0	2546.0
10 день	77.56	93.55	86.1	96.5	431.6	490.1	2205.5	2443.0
11 день	67.93	79.25	64.25	70.24	412.8	326.78	2306.3	2212.34
12 день	76.19	85.12	75.18	83.08	367.44	426.77	2265.1	2021.68
Всего за 12 дней	885.03	1023.98	923.94	1057.48	1177.25	5131.42	27499.3	29907.82
Среднее потребление за 1 день	73.7	85.3	76.9	88.1	98.1	427.6	2291.6	2492.3

Сводная ведомость  
по пищевым и энергетическим ценностям блюд и кулинарных изделий

Содержание	Витамины								Минеральные вещества							
	B1		C		A		B2		Ca		P		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
1 день	0.9	1.21	57.31	59.11	0.61	0.89	1.31	1.41	1000.1	1179	1479.7	1679.7	241.9	289.0	9.9	14.9
2 день	1.01	1.27	59.1	66.7	0.623	0.697	1.261	1.352	997.9	1105.1	1501.0	1701.7	249.1	289.1	10.8	14.8
3 день	0.95	1.29	56.92	59.75	0.598	0.621	1.27	1.471	1079.1	1179.0	1598	1798	247.9	287.9	11.2	15.5
4 день	1.01	1.30	52.7	58.92	0.641	0.673	1.291	1.496	1005.1	1105.7	1679.1	1775.4	235.9	285.9	11.9	15.7
5 день	0.91	1.27	59.7	69.7	0.599	0.817	1.350	1.456	1019.2	1219.1	1431.7	1731.1	241.9	281.9	10.9	15.9
6 день	1.18	1.21	58.9	65.9	0.601	0.901	1.292	1.49	959.7	1159.2	1527.1	1727.5	249.7	289.7	11.1	17.0
7 день	0.92	1.29	59.1	66.8	0.657	0.897	1.311	1.511	981.9	1081.7	1581.4	1781.1	237.9	287.9	10.9	16.1
8 день	1.09	1.27	57.7	68.9	0.647	0.891	1.29	1.457	1069.9	1169.9	1479.6	1679.9	246.9	286.9	10.2	16.9
9 день	1.66	1.31	59.01	68.9	0.689	0.973	1.372	1.57	1090.1	1190.1	1590.3	1790.1	247.1	287.1	11.0	15.7
10 день	0.9	1.27	59.91	69.7	0.697	0.893	1.307	1.59	1071.7	1171.7	1587.1	1751.6	245.9	279.1	11.9	16.0
11 день	0.7	1.26	57.44	65.2	0.678	0.829	1.32	1.375	1059.3	1163.4	1569.2	1682.6	242.8	285.6	10.7	15.8
12 день	1.6	1.31	53.07	58.36	0.591	0.634	1.298	1.42	991.2	1193.1	1489.6	1789.1	239.4	283.7	10.0	15.0
его за 12 дней	12.4	15.16	689.12	776.46	8.069	9.67	16.14	17.71	12344	14036	18711	21024	2920	3431	131	189.3
нее потребление за 1 день	1.03	1.26	57.42	64.705	0.67	0.81	1.34	1.47	1028.6	1169.6	1559.2	1752	243.3	285.9	10.9	15.77

## Примерное меню

Наименование блюд	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
<b>Обед</b>								
Нарезка из св.огурцов	0.6	0.8	3.6	4.5	2.4	3.0	44	55
Суп картоф.куриный	6.67	8.0	6.99	8.4	18.45	22.14	227	260.4
Капуста тушеная с овоц.	6.56	7.75	9.53	11.04	15.09	20.12	175.5	204
Сосиска отварная	16	20	22	27.5	1.3	1.5	246	300.7
Компот из с/фруктов	0.5	0.5	0.4	0.4	31.2	31.2	124	124
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Икра свекольная	1.4	1.8	5.7	7.1	7.5	9.3	86	100
Суп-лапша домашняя	2.8	3.4	2.7	3.3	17.9	21.4	109	131
Макароны отварные	5.35	7.13	3.81	5.08	31.94	42.59	196.48	262
Котлета домашняя	12.6	22.65	10.42	18.3	12.62	17.5	256	320
Кофейный напиток	4.9	4.9	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190
Хлеб ржаной/пшеничный	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Салат капуста с кукуруз.	1.9	2.3	5.7	7.2	7.3	9.1	88	110
Борщ	12.06	17.0	15.27	17.0	13.01	16.2	208	251.7
Картофельное пюре	3.15	4.2	8.25	11.0	24.48	32.64	177	236
Чай с сахаром	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22	59	59
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Салат морковь с сахаром	0.74	0.93	0.05	0.063	7.14	8.93	31	39
Суп-рассольник	5.1	5.6	15.2	16.2	15.4	18.5	219	249
Каша гречневая	5.8	6.6	6.2	10.4	38.6	62	274.6	372
Рыба тушеная с овоц.	7.88	7.88	4.14	4.14	3.74	3.74	82.78	82.78
Компот из с/фруктов	0.5	0.5	0.4	0.4	31.2	31.2	124	124
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0

<b>Обед</b>								
Нарезка из св.помидор.	0.6	0.8	3.6	4.5	2.4	3.0	44.0	55.0
Щи из св.капусты	6.97	7.1	15.6	16.7	19.33	20.4	144	160
Рис отварной	5.7	7.6	9.3	12.4	57.9	77.2	342	456
Котлета куриная	18	18	26	26	17	17	263	263
Компот из с/фруктов	0.5	0.5	0.4	0.4	31.2	31.2	124	124
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	3.05	3.3	3.9	4.3	5.7	7.2	65.6	82.0
Суп вермиш. с консер.	6.89	8.61	6.72	8.40	11.47	14.3	133.80	167.25
Плов куриный	18	25.5	37.2	46.5	41.0	51.25	574	749.3
Какао с молоком	4.85	4.85	5.04	5.04	32.73	32.73	195.71	195.71
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Нарезка из св. огурцов	0.6	0.8	3.6	4.5	2.4	3.0	44	55
Суп гороховый	19.16	21	15.8	17	52.1	58.5	261.7	282
Каша гречневая	5.8	6.6	6.2	10.4	38.6	62	274.6	372
Рыба тушеная с овощ.	7.88	7.88	4.14	4.14	3.74	3.74	82.78	82.78
Чай с сахаром	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22	59	59
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Салат морковь с сахаром	0.74	0.93	0.05	0.063	7.14	8.93	31	39
Суп-лапша с консерв.	6.89	8.61	6.72	8.40	11.47	14.3	133.80	167.25
Каша гороховая	16.0	21.33	8.0	10.67	38.6	51.47	283	377.33
Гуляш	20.9	25.0	17.0	20.0	37.65	51.0	283	309
Кисель	-	-	-	-	42.1	42.1	163	163
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0

<b>Обед</b>								
Салат капуста с кукурузой	1.9	2.3	5.7	7.2	7.3	9.1	88	110
Суп-лапша курин.	2.7	3.2	2.5	3.0	18.8	22.6	114	133
Картофельное пюре	3.15	4.2	8.25	11.0	24.48	32.64	177	236
Котлета куриная	18	18	26	26	17	17	263	263
Какао с молоком	4.85	4.85	5.04	5.04	32.73	32.73	195.71	195.71
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0

<b>Обед</b>								
Салат морковь с сахаром	0.74	0.93	0.05	0.063	7.14	8.93	31	39
Суп гороховый	19.16	21	15.8	17	52.1	58.5	261.7	282
Плов куриный	18	25.5	37.2	46.5	41.0	51.25	574	749.3
Чай с сахаром	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22	59	59
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Икра свекольная	1.4	1.8	5.7	7.1	7.5	9.3	86	100
Суп картоф.рисовый	2.6	3.2	2.5	3.0	19.3	23.2	112	135
Каша гороховая	16.0	21.33	8.0	10.67	38.6	51.47	283	377.33
Тефтели мясные	8.87	11.78	9.83	12.91	11.71	14.90	171.0	223.0
Кисель	-	-	-	-	42.1	42.1	163	163
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	3.05	3.3	3.9	4.3	5.7	7.2	65.6	82.0
Щи	6.97	7.1	15.6	16.7	19.33	20.4	144	160
Макароны отварные	5.35	7.13	3.81	5.08	31.94	42.59	196.48	262
Сосиска отварная	16	20	22	27.5	1.3	1.5	246	300.7
Кофейный напиток	4.9	4.9	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190
Хлеб ржан/пшеничный	9.4	11.75	1.6	1.6	99.6	124.5	235.2	304.0

Школа № 1 «Девятикласс» пр.п.у.г. Сердобск, прошнуровано и скреплено

печатью 6 (шесть) листов.

Директор МОУ СОШ №4 г.Сердобска В.Мед О.Г.Проворнова  
01.03.2022г.

