

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник территориального  
отдела управления федеральной  
службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия  
человека по Тверской области  
в г. Вышний Волочек

"СОГЛАСОВАНО"

И.о. Руководителя отдела  
образования

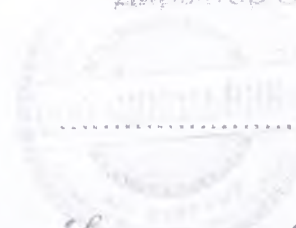
"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"



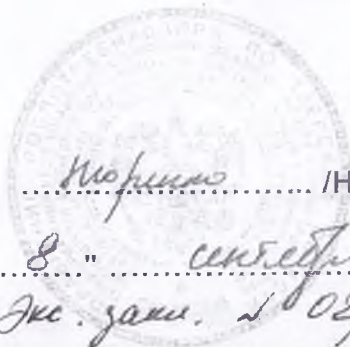
..... /И.А. Гаранина/

"....." ..... 2020 года.



..... /С.М. Губка/

"....." ..... 2020 года.



..... /Н.А. Моренко/

"....." ..... 2020 года.

*Экс. зам. № 02/4-129 от 4.09.20*

### ИЗМЕНЕНИЯ В ОСНОВНОЕ ПЛАН МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 -11 ЛЕТ

организация питания обучающихся при МБОУ СОШ№1 и МБОУ СОШ№2

с 1 сентября по 31 декабря

Сезон: осенне-зимний

№П/П №кар	День 1 завтрак Понедельник	масса порции	пищевые вещества			Энергет ц-ть(ккал)	с-витам.			химический состав								
			Б	Ж	У		ц-ть(ккал)	мгр	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
173	Каша молочная овсянная	210	8,64	11,06	44,32	312		366,6	261,64	147	44	242,3	2,3	54,8	0,14	0,17	0,74	0,96
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157		271,9	42,6	139	9,45	196	0,5	59	0,04	0,07	0,3	0,11
383	Какао с молоком	200	3,28	3	20,6	82,6		1,44	0,54	7,4	1,62	0	0	12	0,04	0,06	0,04	0,52
476	Печенье	30	2,2	2,2	7,2	35,5		182,9	87,53	13,2	17,1	27,45	0,8	0	0,07	0,04	0,93	0,12
	<b>Итого завтрак</b>		<b>19,9</b>	<b>24,56</b>	<b>86,95</b>	<b>587,1</b>		<b>822,9</b>	<b>392,31</b>	<b>307</b>	<b>72,1</b>	<b>465,8</b>	<b>3,6</b>	<b>125,8</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>2,01</b>	<b>1,71</b>
№П/П №кар	День 3 завтрак Вторник	масса порции	пищевые вещества			Энергет ц-ть(ккал)	с-витам.			химический состав								
1			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
175	Каша молоч.из риса и пшена	220	6,08	10,18	45,46	303		202	133,68	17,2	157	148	55	1,12	0,1	0,14	0,58	0,96
15	Сыр российский	25	5,8	7,4		90		226,6	37,9	124	8,41	57,8	0,4	52,5	0,04	0,06	0,3	0,1
422	Булочка Ванильная	50	3,95	4,06	22,24	131		157,4	55,1	11,2	14,2	38,3	0,7	7	5,07	0,04	0,78	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	0	0	0	0,02	0,03
389	Сок(в индив. упаковке)	200	1,2	1,1	3,1	2		0,01	5,2	10,2	0,1	4,5	2,1	0	2,2	4,1	0,01	2,7
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,1</b>	<b>22,76</b>	<b>85,8</b>	<b>536</b>	<b>0</b>	<b>586,3</b>	<b>240,48</b>	<b>174</b>	<b>181</b>	<b>251,4</b>	<b>58</b>	<b>60,62</b>	<b>7,41</b>	<b>4,34</b>	<b>1,69</b>	<b>3,79</b>
№П/П №кар	День 5 завтрак Пятница	масса порции	пищевые вещества			Энергет ц-ть(ккал)	с-витам.			химический состав								
1			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
294	Котлета рубленая из птицы	100	9,45	15,25	19,36	247		1325	154,8	42,9	14,2	61,2	1,2	42,2	0,25	0,2	3,25	1,64
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,801	20,439	137,3		586,2	648,45	37	27,7	86,6	1	0	0,14	0,1	1,4	18,2
71	Огурец	30	0,3	0,1	0,62	5,2		275	35,2	5,7	3,5	6	0,2	0	0,01	0,025	0,03	0,87
480	Хлеб пшеничный	60	6,32	1,8	38,64	194,05		226,8	54	18,4	26,4	69,6	0,9	0	0,08	0,04	1	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	0	0	0	0,02	0,03
	<b>Итого завтрак</b>		<b>19,1</b>	<b>21,95</b>	<b>79,059</b>	<b>583,55</b>		<b>2413</b>	<b>892,45</b>	<b>104</b>	<b>71,8</b>	<b>223,4</b>	<b>3,2</b>	<b>42,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,365</b>	<b>5,68</b>	<b>20,7</b>
№П/П №кар	День 6 завтрак Понедельник	масса порции	пищевые вещества			Энергет ц-ть(ккал)	с-витам.			химический состав								
1			2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
243	Сосиска отварная	80	11,5	10,6	49,36	243,5		588,4	162,2	26,9	14,5	31,2	1,3	29,09	0,15	0,99	6,03	0,53
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	2,44	168,45		581	30,3	4,9	21,1	37,2	1	0	0,06	0,03	0,8	0
244	Кукуруза консервированная	50	0,84	0,69	1,38	15,6		108	11,8	6	6,3	9	0,2	15	0,04	0,002	0,21	3
480	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52		113,4	27	9,2	13,2	8,2	0,4	0	0,04	0,02	0,5	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	0	0	0	0,02	0,03
	<b>Итого завтрак</b>		<b>21</b>	<b>16,21</b>	<b>72,5</b>	<b>521,07</b>		<b>1391</b>	<b>231,3</b>	<b>47</b>	<b>55,1</b>	<b>85,6</b>	<b>3</b>	<b>44,09</b>	<b>0,29</b>	<b>1,042</b>	<b>7,54</b>	<b>3,53</b>



№П/П			масса	пищевые вещества (			Энергет	с-витам. химический состав											
№кар	День 8 завтрак Среда		порции	Б	Ж	У	ц-ть(кка	мгр	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1	2		3,00	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
181	Каша молочная манная		210	8,64	8,8	44,32	292		356,6	250,2	145	41	318,2	2,1	51,2	0,13	0,19	0,64	0,81
3	Бутерброд с сыром		50	5,8	8,3	14,83	157		271,9	42,6	139	9,45	96	0,5	59	0,04	0,07	0,3	0,11
14	Масло сливочное		5	0,04	3,745	0,65	33		0,7	1,5	1,2	0	1,5	0	20	0	0,01	0,01	0
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,2	0,6	25,9	101,5		50,1	146,2	126	14	90	0,1	10	0,04	0,16	0,8	1,3
<b>Итого завтрак</b>			<b>0,00</b>	<b>17,7</b>	<b>21,25</b>	<b>85,7</b>	<b>583,5</b>		<b>679,3</b>	<b>440,5</b>	<b>411</b>	<b>64,5</b>	<b>440,1</b>	<b>2,7</b>	<b>140,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>1,75</b>	<b>2,22</b>
№П/П			масса	пищевые вещества (			Энергет	с-витам. химический состав											
№кар	День 9 завтрак Четверг		порции	Б	Ж	У	ц-ть(кка	мгр	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1	2		3,00	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
210	Омлет запеченный		150	16,2	13,8	43,06	346		745,2	230,73	120	18,7	171,9	3,1	376,5	0,12	0,6	0,27	336
6	Колбаса п/копченая		20	1,14	5,86	5,2	61,5		0,2	5	2	0	25,1	0,3	0	0,05	0,1	0,29	0
480	Хлеб пшеничный		30	3,16	0,4	19,32	93,52		113,4	27	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0,02	0,5	0
383	Какао с молоком		200	3,28	3	20,6	82,6		1,44	0,54	7,4	1,62	0	0	12	0,04	0,06	0,04	0,52
<b>Итого завтрак</b>				<b>23,8</b>	<b>23,06</b>	<b>88,18</b>	<b>583,62</b>		<b>860,2</b>	<b>263,27</b>	<b>138</b>	<b>33,5</b>	<b>231,8</b>	<b>3,8</b>	<b>388,5</b>	<b>0,25</b>	<b>0,78</b>	<b>1,1</b>	<b>337</b>
№П/П			масса	пищевые вещества (			Энергет	с-витам. химический состав											
№кар	День 10 завтрак Пятница		порции	Б	Ж	У	ц-ть(кка	мгр	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C
1	2		3,00	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
246	Гуляш из отварного мяса		100	11	11,2	13,1	176		356,8	159,2	35,8	101	8,63	9,4	0,06	0,01	0,15	0,01	22,8
304	Рис отварной		150	3,65	5,38	36,68	209,7		583,9	40,6	1,37	16,3	60,95	0,5	0	0,03	0,02	0,68	1,78
70	Помидор соленый		60	0,56	0,05	1,75	10		240	130	5	7,5	17,5	0,4	0	0,01	0,01	0,2	5,25
480	Хлеб пшеничный		30	3,16	0,4	19,32	93,52		113,4	27	9,2	13,2	34,8	0,4	0	0,04	0,02	0,5	0
376	Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15	60		0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	0	0	0	0,02	0,03
<b>Итого завтрак</b>				<b>18,4</b>	<b>17,05</b>	<b>87,4</b>	<b>584,25</b>		<b>1294</b>	<b>365,4</b>	<b>51</b>	<b>140</b>	<b>77</b>	<b>11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>1,41</b>	<b>29,9</b>

Самостоятельно в 00:00