

Согласовано

И.о.начальника ТО в г. Фролово,  
Фроловском, Иловлинском, Ольховском  
районах

Управления Федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Волгоградской области

/Т.О. Илясова/

20<sup>20</sup> год

Утверждаю

Директор МБОУ Иловлинской СОШ №1  
Иловлинского муниципального района  
Волгоградской области

/С. Н. Попова/

20<sup>20</sup> год

## ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся с 7-11 лет и с 12 до 18 лет

МБОУ Иловлинской СОШ №1 в летне-осенний период

## Накопительная ведомость с 7 до 11 лет и с 12 до 18лет

### Летне – осенний период

Наименование продуктов	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день		
Хлеб ржаной	53	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	56	+
Хлеб пшеничный	100	84	80	54	92,4	70	40	60	79	79,8	70	40	84,4	40	70	94,36	+
Мука	10	12	3,45	18,75	3,75	-	7,75	16,25	2,5	2,7	3,45	16,2	2,5	16	3,5	10,88	+
Крупы, бобовые	30	10	96	10	-	45	39	20	25	35	40	46	31	56	-	44,2	+
Макаронные изделия	10	-	-	35	35	35	35	-	35	-	35	-	35	-	-	10,5	+
Картофель	125,3	25	50	202	172	157	70	60	122	100	100	180	30	30	200	146,8	+
Овощи свежие, зелень	187	341,1	41	68	96,4	159,5	160,9	69	137,2	265,5	133,5	102	96,7	101	149,7	192,15	+
Фрукты(свежие)	123	11,65	-	-	-	100	204,54	200	-	8	200	200	200	200	8	124,17	+
Фрукты(сухие)	10	50	50	-	50	50	-	-	50	50	-	-	50	50	50	14,0	+
Соки плодовые, напитки	133,3	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	+
Мясо 1 категории	46,7	--	-	37	-	-	38	74	38	-	-	-	59,2	-	-	47,34	+
Цыплята 1 категории	23,3	45	72	-	62,4	68	-	-	-	45	45	45	72	75	-	26,08	+
Рыба- филе,консервы	38,7	-	-	-	-	50	50	-	-	-	-	50	-	-	50	34,8	+
Колбасы	10	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	10	+
Кисель в брикетах	100	-	-	24	-	24	-	24	-	-	24	-	-	-	-	80	-
Молоко	200	50	-	45	20	-	300	25	50	12	340	22,5	312	168	16	192,05	+
Творог не более 9%	33,3	-	-	100	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	32,5	+
Сыр	6,5	20	20	-	20	20	-	-	20	-	20	-	20	20	-	6,0	+
Сметана 15%	6,7	20	12,5	-	-	-	12,5	-	12,5	-	12,5	-	-	-	12,5	11,0	+
Масло сливочное	20	15	26	9,7	11,2	15,2	28,5	2,25	20	5	26	7,45	25	7,5	3	20,18	+
Масло растительное	10	13,5	11	12,25	9,8	17	2,8	17	16,8	18,8	8,5	16	10,7	16	17	18,72	+
Яйцо	5	-	-	40	40	-	-	40	-	40	-	40	-	-	40	5	+
Сахар	26,7	42,5	46	31,2	25	43,5	46	14	35	42,5	36	26	36	24	35	48,3	+
Кондитерские изделия	6,7	-	-	50	-	50	-	-	-	50	-	-	-	50	50	7	+
Чай	26	1	-	-	-	-	1-	1	-	1	-	-	1	1	1	5	+
Какао /кофейный нап.	0,8	-	-	8	-	8	8	-	8	-	8	8	-	-	-	2,2	+
Дрожжи пекарные	0,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	+
Соль	3,33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	+
Печень куриная	30,3	-	-	-	-	-	-	71	-	-	71	-	-	-	71	-	+

















№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>8 день</b>										
	<b>Завтрак</b>										
309	Макароны отварные сладкие	100/5	4,2	5,4	27,7	176	100/5	4,2	5,4	27,7	176
379	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8	200	3,58	3,5	28,34	151,8
429	Батон	60	0,2	1,2	29,4	148	60	0,2	1,2	29,4	148
15	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20	20	5,07	5,33	-	20
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	<b>Итого: завтрак</b>	-	13,15	23,63	85,54	570,8	-	13,15	23,63	85,54	570,8
	<b>Обед</b>										
83	Суп с картофелем и фасолью	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
279	Тефтели говяжьи с соусом сметанным, с томатом	60/50	8,2	13,5	12,2	203	60/50	8,2	13,5	12,2	203
321	Капуста тушенная	100	2,1	2,7	13,4	86,3	100	2,1	2,7	13,4	86,3
348	Компот из чернослива с сухофруктами	200	0,58	-	3,7	150,4	200	0,58	-	3,7	150,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/	4,35	0,7	24,6	122,1	30/	4,35	0,7	24,6	122,1
	<b>Итого: обед</b>	-	16,93	21,8	62,3	646,3	-	16,93	21,8	62,3	646,3
	<b>Итого: всего</b>	-	30,08	45,43	147,84	1217,10	-	30,08	45,43	147,84	1217,10

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	<b>9 день</b>										



№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		10 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы
	<b>Завтрак</b>										
269	Котлета мясная	80	7,8	10,6	8,8	162	60	7,8	10,6	8,8	162
261	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1	100	2,51	4,07	27,6	157,1
330	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	50	0,2	0,01	0,3	19,7
150	Какао с молоком	200\8	3,75	0,88	25,5	126,6	200\7	3,75	0,88	25,5	126,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	30	2,4	0,4	12,6	63,6
15	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20	20	5,07	5,33	-	20
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
	<b>Итого: завтрак</b>	-	26,22	33,81	62,3	612,1	-	26,22	33,81	62,3	612,1
	<b>Обед</b>										
113	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4	250	2,6	5,6	13,4	114,4
261	Печень тушенная в сметанном соусе	50\50	15,1	7,9	1,9	139,1	50\50	15,1	7,9	1,9	139,1
309	Макароны отварные	100\5	3,6	3,2	19,1	119,6	100\5	3,6	3,2	19,1	119,6
400	Зеленый горошек	20	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
200	Кисель вишневый	200	0,08	-	21,82	87,5	200	0,08	-	21,82	87,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	<b>Итого: обед</b>	-	25,83	18,8	82,62	738,3	-	25,83	18,8	82,62	738,3
	<b>Итого: всего</b>	-	47,66	48,29	157,52	1437,1	-	47,66	48,29	157,52	1437,1

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		11 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы











**Пищевая ценность**  
**Летне - осенний период**

День	С 7 до 11 лет				С 12 до 18 лет			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	43,63	61,88	228,26	1591,30	43,63	61,88	228,26	1591,30
2	43,99	37,48	116,65	1367,2	43,99	37,48	116,65	1367,2
3	47,5	47,84	220,95	1534,4	47,5	47,84	220,95	1534,4
4	43,67	55,01	148,02	1215,8	43,67	55,01	148,02	1215,8
5	51,44	38,33	264,34	1556,1	51,44	38,33	264,34	1556,1
6	30,41	48,24	205,72	1428,86	30,41	48,24	205,72	1428,86
7	48,74	30,72	239,32	1368,05	48,74	30,72	239,32	1368,05
8	37,58	50,73	168,64	1378	37,58	50,73	168,64	1378
9	50,42	53,57	217,56	1591,1	50,42	53,57	217,56	1591,1
10	52,05	52,61	144,92	1350,4	52,05	52,61	144,92	1350,4
11	39,68	40,1	246,99	1536,9	39,68	40,1	246,99	1536,9
12	34,61	31,36	168,02	1345,95	34,61	31,36	168,02	1345,95
13	34,93	46,3	157,3	1431,4	34,93	46,3	157,3	1431,4
14	49,19	36,35	170,07	1226,6	49,19	36,35	170,07	1226,6
Итого	607,84	630,52	2696,76	19922,06	607,84	630,52	2696,76	19922,06
Выход на 1 день	43,42	45,04	192,63	1423	43,42	45,04	192,63	1423