



Муниципальное  
бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Дубенская основная  
общеобразовательная школа»  
Беляевского района  
Оренбургской области

## ПРИКАЗ

20.02.2023 № 29

п. Дубенский

Об утверждении примерного меню на 10 дней (сезон весна-лето) для обучающихся МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2022-2023 учебном году

На основании приказа отдела образования, опеки и попечительства администрации муниципального образования Беляевский район от 20.02.2023 года № «Об утверждении единого примерного меню на 10 дней (сезон весна-лето) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2022-2023 учебном году », в целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации школьного питания, улучшения качества питания, для организации полноценного здорового горячего питания обучающихся в МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района 2-х разового питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Приказываю:

1. Повару школы Коваль О.В. обеспечить:
  - 1.1. здоровое горячее питание для обучающихся (завтрак) и 2-х разовое питание для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) согласно единого примерного меню на 10 дней и требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и других нормативных документов, за счет средств федерального, областного бюджета, компенсационных выплат за счет собственных средств муниципального бюджета за каждый день фактического посещения на каждого обучающегося, средств родителей (законных представителей) и спонсорских средств.
2. Утвердить примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района в 2022-2023 учебном году на весенне-летний сезон (приложение 1).
3. Утвердить примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-9 классов МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» в 2022-2023 учебном году на весенне-летний сезон Беляевского района (приложение 2).
4. Утвердить примерное меню на 10 дней (2-х разовое питание) для обучающихся 5-9 классов МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» с

ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в 2022-2023 учебном году на весенне-летний сезон Белаяевского района (приложение 3).

5. Утвердить предельные цены для заключения договоров при поставке продуктов питания в МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год, на весенне-летний сезон Белаяевского района (приложение 4).

6. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

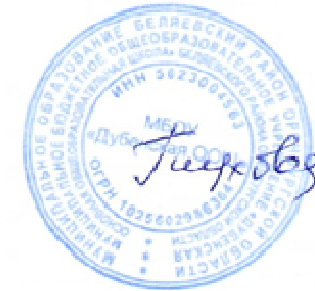


Директор школы

В.Н.Глухова

Разослано: в дело

Утверждаю  
Директор МБОУ «Дубенская ООШ»



В.Н.Глухова  
«20» февраля 2023г.

Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района  
в 2022-2023 учебном году

Сезон весенне-летний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	200	7,2	9,2	44	287,8	0,07	0,14	34,6	0,07	0,52	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20	54-2к-2020
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.

Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,04 5	0	0	0,03	70,95	21,1 5	18,75	6,15	19,3 5	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01 4	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>13,4</b>	<b>14,3</b>	<b>72,6</b>	<b>473,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27 9</b>	<b>78,9</b>	<b>0,22</b>	<b>10,7</b>	<b>514,65</b>	<b>540,55</b>	<b>293,2</b>	<b>55,8</b>	<b>259,65</b>	<b>5,38</b>	<b>69,48</b>	<b>18,11</b>	<b>103,6</b>	
<i>Неделя 1 День 2</i>																				
<i>ЗАВТРАК</i>																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	54-11г-2020
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,07	0	44,8	0,014	0,94	4,2	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,63	0,15	3,15	54-3соус-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,09	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>14,1</b>	<b>67,4</b>	<b>500,5</b>	<b>0,357</b>	<b>0,434</b>	<b>83,7</b>	<b>0,104</b>	<b>13,43</b>	<b>577,4</b>	<b>1107,8</b>	<b>235,16</b>	<b>120,65</b>	<b>371,7</b>	<b>4,87</b>	<b>51,11</b>	<b>24,22</b>	<b>147,45</b>	
<i>Неделя 1 День 3</i>																				
<i>ЗАВТРАК</i>																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81	54-1т-2020
Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32,</b>	<b>11,4</b>	<b>64,6</b>	<b>491,2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,3</b>	<b>118</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>334,</b>	<b>657,95</b>	<b>186,6</b>	<b>79,3</b>	<b>270,</b>	<b>5,43</b>	<b>48,48</b>	<b>26,05</b>	<b>164,6</b>	

		<b>5</b>				<b>2</b>	<b>33</b>	<b>9,3</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>05</b>				<b>25</b>					
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 4</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	54-1г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	54-11р-2020
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>16,6</b>	<b>62,5</b>	<b>497,2</b>	<b>0,33</b>	<b>0,349</b>	<b>243,48</b>	<b>0,37</b>	<b>58,16</b>	<b>574,25</b>	<b>1386,95</b>	<b>233,6</b>	<b>113,3</b>	<b>406,95</b>	<b>4,5</b>	<b>183,78</b>	<b>19,05</b>	<b>634,3</b>	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 5</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	54-11г-2020
Котлеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>23,8</b>	<b>66,1</b>	<b>572,8</b>	<b>0,432</b>	<b>0,398</b>	<b>1028,74</b>	<b>0,19</b>	<b>15,16</b>	<b>650,7</b>	<b>999,85</b>	<b>140,2</b>	<b>192,4</b>	<b>441,75</b>	<b>6,94</b>	<b>77,38</b>	<b>15,4</b>	<b>152,2</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				

Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,1 8	0,1 5	41, 6	0,1 3	0,5 4	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,1 7	17, 3	0	0,6 8	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	54-21гн- 2020
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,04 8	0,0 6	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50, 4	33, 6	0,72	0,06	1,2	264	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0 45	0	0	0,0 3	70,9 5	21,15	18,75	6,1 5	19, 35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0 14	0	0	0	60	36,6	4,95	8,5 5	29, 1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16, 9</b>	<b>13,9</b>	<b>89,4</b>	<b>550,8</b>	<b>0,35 8</b>	<b>15,2 89</b>	<b>82,9</b>	<b>0,13</b>	<b>13,2 5</b>	<b>557, 15</b>	<b>911,35</b>	<b>303,3</b>	<b>148, 1</b>	<b>398, 05</b>	<b>4,35</b>	<b>64,54</b>	<b>11,75</b>	<b>340,6</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
<i>ЗАВТРАК</i>																				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1 2	19, 2	0,0 9	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	54-4г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14, 1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,0 5	286	0,0 2	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0 3	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212,85	63, 45	56,25	18, 45	58, 05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,25	14, 25	48, 5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28,1</b>	<b>13,3</b>	<b>87,3</b>	<b>580,6</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>310, 68</b>	<b>0,23</b>	<b>15,5 9</b>	<b>843,15</b>	<b>877, 45</b>	<b>148,4</b>	<b>123, 5</b>	<b>308, 05</b>	<b>8,35</b>	<b>92,8</b>	<b>30,12</b>	<b>205,7</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
<i>ЗАВТРАК</i>																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,0 1	0,02	0,9	0,12	3, 04	105	18 2	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,0 3	0,03	18, 4	0,0 9	0	153	46, 6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	54-6г-2020
<i>Котлеты из курицы</i>	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,0 5	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56	38,1	39, 3	33	3,9	26, 1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,	0	0,0	0,7	20,	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020

								3		4		8								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,8</b>	<b>16,3</b>	<b>79,5</b>	<b>547,5</b>	<b>0,232</b>	<b>0,298</b>	<b>56,74</b>	<b>0,19</b>	<b>16,316</b>	<b>539,55</b>	<b>748,45</b>	<b>128,1</b>	<b>83,8</b>	<b>328,75</b>	<b>6,997</b>	<b>64,58</b>	<b>19,195</b>	<b>173,2</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 4</i>																				
<i><b>ЗАВТРАК</b></i>																				
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	54-14р-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,7</b>	<b>13,6</b>	<b>84,1</b>	<b>564,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,558</b>	<b>321,64</b>	<b>0,46</b>	<b>22,45</b>	<b>735,85</b>	<b>1594,45</b>	<b>304,5</b>	<b>109,7</b>	<b>522,55</b>	<b>8,25</b>	<b>182,8</b>	<b>34,2</b>	<b>651</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 5</i>																				
<i><b>ЗАВТРАК</b></i>																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81	54-1т-2020
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Яблоко	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>37,</b>	<b>12,6</b>	<b>73,2</b>	<b>553,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,52</b>	<b>119</b>	<b>0,23</b>	<b>12,9</b>	<b>535,25</b>	<b>785,</b>	<b>279,9</b>	<b>103,</b>	<b>367,</b>	<b>7</b>	<b>53,3</b>	<b>36,12</b>	<b>177</b>	

		<b>1</b>					<b>8</b>	<b>5,9</b>		<b>9</b>		<b>15</b>		<b>4</b>	<b>15</b>					
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	584	25,1 8	14,06	74,74	546,23	<b>0,33 81</b>	<b>1,87 1</b>	<b>361, 65</b>	<b>0,22 3</b>	<b>17,2 33</b>	<b>552,35</b>	<b>936, 74</b>	<b>218,1 8</b>	<b>110, 64</b>	<b>363, 29</b>	<b>6,515</b>	<b>84,86</b>	<b>23,39</b>	<b>266,21</b>	

*Джем фруктовый\*\** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый\*\*\** - допускается выдача иных овощей



Приложение 2  
К приказу № 29 от 20.02.2023

Утверждаю  
Директор МБОУ «Дубенская ООШ»  
В.Н.Глухова  
«20» февраля 2023г.



Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-9 классов  
МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района  
в 2022-2023 учебном году  
сезон весенне-летний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
<i>Каша вязкая</i>	250	9	11,5	55	359,75	0,0	0,1	43,	0,0	0,6	419	214	146	29	148	1,35	61	9,7	25	54-2к-2020

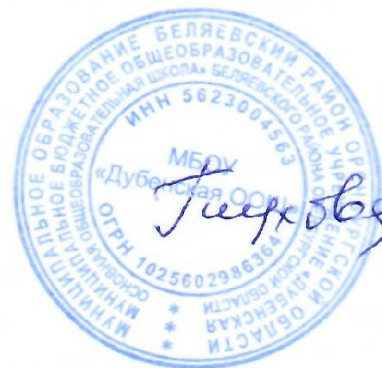
молочная кукурузная						88	8	25	88	5								3		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18</b>	<b>16,6</b>	<b>93,6</b>	<b>597,05</b>	<b>0,33 8</b>	<b>0,40 3</b>	<b>82,5 5</b>	<b>0,23 8</b>	<b>0,89</b>	<b>874,6</b>	<b>383,8 5</b>	<b>348,6 5</b>	<b>73,6 5</b>	<b>346,4 5</b>	<b>5,21</b>	<b>61,96</b>	<b>26,5</b>	<b>32,2</b>	
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 2</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0 1	0,0 3	1,1 4	0,15	3, 8	131	227	32	18, 2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з-2020
Макароньы отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,0 8	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198, 7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,0 8	16	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210, 67	229, 3	29,3	64	144	1,37	17,3	18, 4	102,7	54-5м-2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,63	0,1 5	3,15	54-3соус-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,0 2	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>32, 1</b>	<b>19,3</b>	<b>95,8</b>	<b>686,5</b>	<b>0, 51 7</b>	<b>0,4 33</b>	<b>91, 14</b>	<b>0,1 64</b>	<b>19, 82</b>	<b>819, 07</b>	<b>1486 ,92</b>	<b>168, 16</b>	<b>155 ,02</b>	<b>417, 15</b>	<b>7,02</b>	<b>65,56</b>	<b>34, 49</b>	<b>185,42</b>	
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 3</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,2 6	0,2 1	48, 25	0,1 5	0,6 3	424	409	174	79	291	2,5	61,25	17, 38	102,5	54-10к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,0 7	6, 9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,8 8	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.

Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>17</b>	<b>79,2</b>	<b>545,3</b>	<b>0,52</b>	<b>0,4 93</b>	<b>94,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,13</b>	<b>898,9</b>	<b>639,35</b>	<b>429,15</b>	<b>129,75</b>	<b>528,25</b>	<b>6,4</b>	<b>66,71</b>	<b>35,06</b>	<b>119,7</b>	Пром.	
<i>Неделя 1 День 4</i>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,0 4	24,5	0,1 2	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,0 8	16	54-1г-2020	
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,1 2	56,3	0,2 8	0,2 7	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	54-11р-2020	
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,0 2	0,7	54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>30,7</b>	<b>18,1</b>	<b>94,7</b>	<b>666,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,5 03</b>	<b>112,46</b>	<b>0,44</b>	<b>25,19</b>	<b>760,7</b>	<b>1571,25</b>	<b>285,85</b>	<b>148,95</b>	<b>560,95</b>	<b>6,7</b>	<b>217,26</b>	<b>31,86</b>	<b>805,65</b>		
<i>Неделя 1 День 5</i>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,1 5	31,7	0,0 9	13,6	216	833,3	52	37,3	112	1,37	37,3	1,0 4	57,3	54-11г-2020	
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,1 5	20,75	0,0 9	0,1 2	248	294,7	26,7	26,7	184	2,59	20	3,9	61,3	54-4м-2020	
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,0 39	10,44	0,0 03	0,1 56	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,6 75	6,6	54-5соус-2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>29</b>	<b>27,3</b>	<b>84,3</b>	<b>673,6</b>	<b>0,652</b>	<b>0,5 52</b>	<b>190,09</b>	<b>0,24</b>	<b>25,406</b>	<b>821,4</b>	<b>1072,85</b>	<b>164,35</b>	<b>249,95</b>	<b>601,55</b>	<b>12,647</b>	<b>58,56</b>	<b>24,285</b>	<b>116,4</b>		
<i>Неделя 2 День 1</i>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7	0,1	0,1	41,	0,1	0,5	339	216	127	49	186	1,32	52	3,1	35	54-6к-2020	

<i>в нарезке</i>						8	5	6	3	4								1		
<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	250	10, 38	12,6	47	343,6	0,05	0,2 1	21, 6	0	1,0 8	62, 5	275	178,7 5	42, 5	162,5	1,36	15	2,8 6	47,5	54-21ГН- 2020
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,0 45	0	0	0,0 3	70,9 5	21,15	18,75	6,1 5	19,35	0,54	0	4,3 2	0	Пром.
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212, 9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19, 38</b>	<b>17,8</b>	<b>85,8</b>	<b>582</b>	<b>0,53</b>	<b>0,5 68</b>	<b>63,2</b>	<b>0,1 3</b>	<b>1,74</b>	<b>805, 35</b>	<b>648,2</b>	<b>390,6 5</b>	<b>133, 1</b>	<b>484,1</b>	<b>6,2</b>	<b>67,96</b>	<b>24,9 1</b>	<b>89,7</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	11, 07	8,4	48	311,6	0,28	0,1 6	25, 6	0,1 2	0	198, 7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,6 9	21,3	54-4Г-2020
<i>Курица тушеная с морковью</i>	100	14, 1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,0 5	286	0,0 2	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12, 2	95	54-25М- 2020
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,0 2	0,7	54-3ГН-2020
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>30, 5</b>	<b>15</b>	<b>89,5</b>	<b>614,1</b>	<b>0,4 3</b>	<b>0,29 3</b>	<b>443 ,88</b>	<b>0,14</b>	<b>27,5 5</b>	<b>784,9</b>	<b>736,9 5</b>	<b>126,0 9</b>	<b>124, 75</b>	<b>318,0 5</b>	<b>6,62</b>	<b>65,96</b>	<b>27,3 2</b>	<b>138,9</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Салат из свеклы отварной</i>	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0 1	0,03	1,1 4	0,15	3, 8	131	227	32	18, 2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з-2020
<i>Рис отварной</i>	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,0 4	0,04	24, 53	0,1 2	0	204	62,1	9,2	32	97,3	0,65	28	9,6 5	36	54-6Г-2020
<i>Котлеты из курицы</i>	100	19, 1	4,2	13,3	168,7	0,0 5	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	172	22	48	108	1,03	13	13, 8	77	54-5М-2020
<i>Соус молочный натуральный</i>	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,6 75	6,6	54-5соус- 2020
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0, 3	0	0,0 4	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2ГН-2020
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,4 5	58,05	1,62	0	12,9 6	0	Пром.

Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>31, 9</b>	<b>18</b>	<b>111,1</b>	<b>735,4</b>	<b>0,3 82</b>	<b>0,43 2</b>	<b>66, 02</b>	<b>0,24</b>	<b>10,4 06</b>	<b>831,7</b>	<b>694,6 5</b>	<b>162,8 5</b>	<b>115, 95</b>	<b>472,5 5</b>	<b>7,607</b>	<b>58,26</b>	<b>29,1 45</b>	<b>127,8</b>	
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 4</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,1 9	0,16	11, 12	0	14, 5	225	922, 7	82,7	44	145	1,57	41	2	68	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12, 8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29 5	0,4 6	0,9 4	189	316	51	44	189	1,05	122	13, 6	494	54-14р-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 3	0,13	13, 3	0	0,5 2	39	184	111	31	107	1,07	9	1,7 6	20	54-23гн- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212,8 5	63,45	56,25	18, 45	58,05	1,62	0	12, 96	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,25	14, 25	48,5	1,13	0,8	1,3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,25	14, 25	48,5	1,13	0,8	1,3 8	6	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28, 9</b>	<b>17,2</b>	<b>86</b>	<b>613,8</b>	<b>0,5 8</b>	<b>0,60 1</b>	<b>319 ,42</b>	<b>0,46</b>	<b>16,0 5</b>	<b>865,8 5</b>	<b>1608, 15</b>	<b>317,4 5</b>	<b>165, 95</b>	<b>596,0 5</b>	<b>7,54</b>	<b>173,6</b>	<b>33,0 8</b>	<b>594</b>	
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 5</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0 02	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Каша «Дружба»	250	6,2 5	7,25	30,13	211,13	0,0 9	0,15	34	0,0 9	0,6 6	420	196, 25	145	33, 75	155	0,66	62,5	5,1 1	38,75	54-16к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,8 8	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,25	14, 25	48,5	1,13	0,8	1,3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,25	14, 25	48,5	1,13	0,8	1,3 8	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>13, 05</b>	<b>9,05</b>	<b>76,43</b>	<b>439,23</b>	<b>0,2 02</b>	<b>0,27</b>	<b>50, 9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>	<b>640,4</b>	<b>429,9 5</b>	<b>220,9</b>	<b>163, 05</b>	<b>301,6</b>	<b>3,74</b>	<b>68,6</b>	<b>8,75</b>	<b>60,75</b>	
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	<b>617, 5</b>	<b>26, 26</b>	<b>19,9 7</b>	<b>89,6 1</b>	<b>643,8</b>	<b>0,4 69</b>	<b>0,4 54</b>	<b>15 1,3 8</b>	<b>0,2 44</b>	<b>12, 96</b>	<b>810, 29</b>	<b>927, 21</b>	<b>261, 41</b>	<b>14 6,0 1</b>	<b>462, 67</b>	<b>6,97</b>	<b>90,44</b>	<b>2,7 5</b>	<b>227,0 5</b>	

Утверждаю



Директор МБОУ «Дубенская ООШ»  
В.Н.Глухова  
«20» февраля 2023г.

Примерное меню на 10 дней (2-х разовое) для обучающихся 5-9 классов  
МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района с ограниченными возможностями здоровья  
в 2022-2023 учебном году

сезон весенне-летний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5,3	75	0,1 5	0	2,18	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55	359,75	0,0 88	0,1 8	43, 25	0,0 88	0,6 5	419	21 4	146	29	148	1,3 5	61	9,73	25	54-2к-2020

Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3,8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18</b>	<b>16,6</b>	<b>93,6</b>	<b>597,05</b>	<b>0,33 8</b>	<b>0,40 3</b>	<b>82,5 5</b>	<b>0,23 8</b>	<b>0,89</b>	<b>874,6</b>	<b>383, 85</b>	<b>348, 65</b>	<b>73,65</b>	<b>346,4 5</b>	<b>5,21</b>	<b>61,96</b>	<b>26,5</b>	<b>32,2</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за 1день</b>	<b>740</b>	<b>18, 4</b>	<b>16,6</b>	<b>114,2</b>	<b>681,05</b>	<b>0,35 8</b>	<b>0,42 3</b>	<b>82,5 5</b>	<b>0,23 8</b>	<b>4,89</b>	<b>886,6</b>	<b>623, 85</b>	<b>362, 65</b>	<b>81,65</b>	<b>360,4 5</b>	<b>8,01</b>	<b>63,96</b>	<b>26,5</b>	<b>32,2</b>	
<b>Неделя 1 День 2 ЗАВТРАК</b>																				
Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,0 1	0,0 3	1,1 4	0,15	3, 8	131	22 7	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з- 2020
Макаронны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,0 8	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198,7	71, 7	16	9,6	54,6	0,9 7	28	0,08	16	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210,67	22 9,3	29, 3	64	144	1,3 7	17,3	18,4	102, 7	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4,2	8,4	0,1 8	0,63	0,15	3,15	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4,6	8,5	0,7 7	0	0,02	0,7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>32, 1</b>	<b>19,3</b>	<b>95,8</b>	<b>686,5</b>	<b>0, 51 7</b>	<b>0,4 33</b>	<b>91, 14</b>	<b>0,1 64</b>	<b>19, 82</b>	<b>819,07</b>	<b>148 6,9 2</b>	<b>16 8,1 6</b>	<b>155, 02</b>	<b>417, 15</b>	<b>7,0 2</b>	<b>65, 56</b>	<b>34,49</b>	<b>185, 42</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,0 8	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	440	Пром.
<b>Итого за 2 день</b>	<b>960</b>	<b>35, 1</b>	<b>19,3</b>	<b>140,6</b>	<b>877,7</b>	<b>0, 59 7</b>	<b>0,5 33</b>	<b>131 ,14</b>	<b>0,1 64</b>	<b>39, 82</b>	<b>881,07</b>	<b>218 2,9 2</b>	<b>18 4,1 6</b>	<b>239, 02</b>	<b>473, 15</b>	<b>8,2 2</b>	<b>65, 66</b>	<b>36,49</b>	<b>625, 42</b>	

<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 3</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,26	0,21	48,25	0,15	0,63	424	409	174	79	291	2,5	61,25	17,38	102,5	54-10к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>17</b>	<b>79,2</b>	<b>545,3</b>	<b>0,52</b>	<b>0,493</b>	<b>94,15</b>	<b>0,3</b>	<b>1,13</b>	<b>898,9</b>	<b>639,35</b>	<b>429,15</b>	<b>129,75</b>	<b>528,25</b>	<b>6,4</b>	<b>66,71</b>	<b>35,06</b>	<b>119,7</b>	Пром.
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
<b>Итого за 3 день</b>	<b>740</b>	<b>19,6</b>	<b>17,8</b>	<b>98,8</b>	<b>634,1</b>	<b>0,58</b>	<b>0,533</b>	<b>104,15</b>	<b>0,3</b>	<b>21,13</b>	<b>950,9</b>	<b>1195,35</b>	<b>461,15</b>	<b>147,75</b>	<b>550,25</b>	<b>10,8</b>	<b>106,71</b>	<b>41,06</b>	<b>279,7</b>	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 4</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	54-11р-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>30,7</b>	<b>18,1</b>	<b>94,7</b>	<b>666,7</b>	<b>0,54</b>	<b>0,503</b>	<b>112,46</b>	<b>0,44</b>	<b>25,19</b>	<b>760,7</b>	<b>1571,25</b>	<b>285,85</b>	<b>148,95</b>	<b>560,95</b>	<b>6,7</b>	<b>217,26</b>	<b>31,86</b>	<b>805,65</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Йогурт питьевой	200	6,8	5,1	11,1	116,3	0,06	0,2	46	0,0	3,2	90	246	218	26	170	0,2	18	4	40	Пром.



2,5%							6		6											
<b>Итого за 4 день</b>	<b>875</b>	<b>37,5</b>	<b>23,2</b>	<b>105,8</b>	<b>783</b>	<b>0,6</b>	<b>0,763</b>	<b>158,46</b>	<b>0,5</b>	<b>28,39</b>	<b>850,7</b>	<b>1817,25</b>	<b>503,85</b>	<b>174,95</b>	<b>730,95</b>	<b>6,9</b>	<b>235,26</b>	<b>35,86</b>	<b>845,65</b>	
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 5</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,15	31,7	0,09	13,6	216	833,3	52	37,3	112	1,37	37,3	1,04	57,3	54-11г-2020
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	294,7	26,7	26,7	184	2,59	20	3,9	61,3	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>29</b>	<b>27,3</b>	<b>84,3</b>	<b>673,6</b>	<b>0,652</b>	<b>0,552</b>	<b>190,09</b>	<b>0,24</b>	<b>25,406</b>	<b>821,4</b>	<b>1072,85</b>	<b>164,35</b>	<b>249,95</b>	<b>601,55</b>	<b>12,647</b>	<b>58,56</b>	<b>24,285</b>	<b>116,4</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за 5 день</b>	<b>905</b>	<b>30</b>	<b>27,5</b>	<b>104,5</b>	<b>760,2</b>	<b>0,672</b>	<b>0,572</b>	<b>190,09</b>	<b>0,24</b>	<b>29,406</b>	<b>833,4</b>	<b>1312,85</b>	<b>178,35</b>	<b>257,95</b>	<b>615,55</b>	<b>15,447</b>	<b>60,56</b>	<b>24,285</b>	<b>116,4</b>	
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 1</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,6	47	343,6	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	275	178,75	42,5	162,5	1,36	15	2,86	47,5	54-21гн-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,38</b>	<b>17,8</b>	<b>85,8</b>	<b>582</b>	<b>0,53</b>	<b>0,568</b>	<b>63,2</b>	<b>0,13</b>	<b>1,74</b>	<b>805,35</b>	<b>648,2</b>	<b>390,65</b>	<b>133,1</b>	<b>484,1</b>	<b>6,2</b>	<b>67,96</b>	<b>24,91</b>	<b>89,7</b>	

<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.	
<b>Итого за 1 день</b>	<b>740</b>	<b>20,18</b>	<b>18,6</b>	<b>105,4</b>	<b>670,8</b>	<b>0,59</b>	<b>0,608</b>	<b>73,2</b>	<b>0,13</b>	<b>21,74</b>	<b>857,35</b>	<b>1204,2</b>	<b>422,65</b>	<b>151,1</b>	<b>506,1</b>	<b>10,6</b>	<b>107,96</b>	<b>30,91</b>	<b>249,7</b>		
<b>Неделя 2 День 2</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,69	21,3	54-4г-2020	
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м-2020	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,5</b>	<b>15</b>	<b>89,5</b>	<b>614,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,293</b>	<b>443,88</b>	<b>0,14</b>	<b>27,55</b>	<b>784,9</b>	<b>736,95</b>	<b>126,09</b>	<b>124,75</b>	<b>318,05</b>	<b>6,62</b>	<b>65,96</b>	<b>27,32</b>	<b>138,9</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																					
Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,03	0,216	37	0,05	0,5	83,3	243	206	23	153	0,17	15	1,7	33	Пром.	
<b>Итого за 2 день</b>	<b>760</b>	<b>36,3</b>	<b>20</b>	<b>97,9</b>	<b>715,9</b>	<b>0,46</b>	<b>0,509</b>	<b>480,88</b>	<b>0,19</b>	<b>28,05</b>	<b>868,2</b>	<b>942,95</b>	<b>332,09</b>	<b>147,75</b>	<b>471,05</b>	<b>6,79</b>	<b>80,96</b>	<b>29,02</b>	<b>171,9</b>		
<b>Неделя 2 День 3</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
Салат из отварной свеклы	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0,15	3,8	131	227	32	18,2	35,9	1,2	20	0,6	0	54-13з-2020	
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0	204	62,1	9,2	32	97,3	0,65	28	9,65	36	54-6г-2020	
Котлеты из курицы	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020	
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020	

Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212,9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>705</b>	<b>31,9</b>	<b>18</b>	<b>111</b>	<b>735,4</b>	<b>0,3 82</b>	<b>0,43 2</b>	<b>66,02</b>	<b>0,24</b>	<b>10,4 06</b>	<b>831,7</b>	<b>694,65</b>	<b>162,85</b>	<b>115,95</b>	<b>472,55</b>	<b>7,60 7</b>	<b>58,26</b>	<b>29,145</b>	<b>127,8</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,0 8	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	440	Пром.
<b>Итого за 3 день</b>	<b>905</b>	<b>34,98</b>	<b>18</b>	<b>155,8</b>	<b>926,6</b>	<b>0,4 62</b>	<b>0,53 2</b>	<b>106,02</b>	<b>0,24</b>	<b>30,4 06</b>	<b>893,7</b>	<b>1390,65</b>	<b>178,85</b>	<b>199,95</b>	<b>528,55</b>	<b>8,80 7</b>	<b>58,36</b>	<b>31,245</b>	<b>567,8</b>	
<b>Неделя 2 День 4 ЗАВТРАК</b>																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,1 9	0,16	11,12	0	14,5	225	92,2,7	82,7	44	145	1,5 7	41	2	68	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29,5	0,4 6	0,9 4	189	31,6	51	44	189	1,0 5	122	13,6	494	54-14р-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 3	0,13	13,3	0	0,5 2	39	18,4	111	31	107	1,0 7	9	1,76	20	54-23гн-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,6 2	0	12,96	0	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14,25	48,5	1,1 3	0,8	1,38	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14,25	48,5	1,1 3	0,8	1,38	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>28,9</b>	<b>17,2</b>	<b>86</b>	<b>613,8</b>	<b>0,5 8</b>	<b>0,60 1</b>	<b>319,42</b>	<b>0,46</b>	<b>16,0 5</b>	<b>865,85</b>	<b>1608,15</b>	<b>317,45</b>	<b>165,95</b>	<b>596,05</b>	<b>7,54</b>	<b>173,6</b>	<b>33,08</b>	<b>594</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																				
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,0 6	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	40	6	160	Пром.
<b>Итого за 4 день</b>	<b>800</b>	<b>29,7</b>	<b>18</b>	<b>105,6</b>	<b>702,6</b>	<b>0,6 4</b>	<b>0,64 1</b>	<b>329,42</b>	<b>0,46</b>	<b>36,0 5</b>	<b>917,85</b>	<b>2164,15</b>	<b>349,45</b>	<b>183,95</b>	<b>618,05</b>	<b>11,9 4</b>	<b>213,6</b>	<b>39,08</b>	<b>754</b>	
<b>Неделя 2 День 5 ЗАВТРАК</b>																				
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0 02	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Каша «Дружба»	250	6,2	7,25	30,13	211,13	0,0	0,15	34	0,0	0,6	420	19	145	33,7	155	0,6	62,5	5,11	38,7	54-16к-

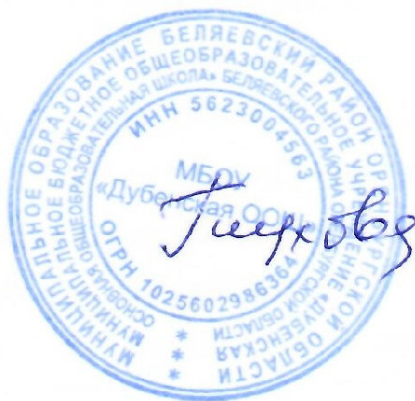
		5				9			9	6		6,2 5		5		6			5	2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9,9	46	0,7 7	4,5	0,88	10	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14,25	48,5	1,1 3	0,8	1,38	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14,25	48,5	1,1 3	0,8	1,38	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>13, 05</b>	<b>9,05</b>	<b>76,43</b>	<b>439,23</b>	<b>0,2 02</b>	<b>0,27</b>	<b>50, 9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>	<b>640,4</b>	<b>429, 95</b>	<b>220, 9</b>	<b>163,0 5</b>	<b>301,6</b>	<b>3,74</b>	<b>68,6</b>	<b>8,75</b>	<b>60,75</b>	
<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>																				
<i>Сок яблочный</i>	200	1	0,2	20,2	86,6	0,0 2	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	Пром.
<b>Итого за 5 день</b>	<b>740</b>	<b>14, 05</b>	<b>9,25</b>	<b>96,63</b>	<b>525,83</b>	<b>0,2 22</b>	<b>0,29</b>	<b>50, 9</b>	<b>0,09</b>	<b>5,44</b>	<b>652,4</b>	<b>669, 95</b>	<b>234, 9</b>	<b>171,0 5</b>	<b>315,6</b>	<b>6,54</b>	<b>70,6</b>	<b>8,75</b>	<b>607,5</b>	
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	617, 5	26, 26	19,9 7	89,6 1	643,8	<b>0,4 69</b>	<b>0,4 54</b>	<b>15 1,3 8</b>	<b>0,2 44</b>	<b>12, 96</b>	<b>810,2 9</b>	<b>92 7,2 1</b>	<b>26 1,4 1</b>	<b>146, 01</b>	<b>462, 67</b>	<b>6,9 7</b>	<b>90,4 4</b>	<b>2,75</b>	<b>227, 05</b>	
<b>Средние показатели за ДЕНЬ</b>	817, 5	28, 6	21,2 7	112, 5	756,2	<b>0,5 18</b>	<b>0,5 4</b>	<b>17 0,6 8</b>	<b>0,2 55</b>	<b>24, 53</b>	<b>849,2 2</b>	<b>13 50, 41</b>	<b>32 0,8</b>	<b>175, 51</b>	<b>516, 97</b>	<b>9,4 1</b>	<b>106, 36</b>	<b>30,32</b>	<b>425, 03</b>	

*Джем фруктовый\*\** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый\*\*\** - допускается выдача иных овощей

К приказу № 29 от 20.02.2023

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Дубенская ООШ»



В.Н.Глухова

«20» февраля 2023г.

**Предельные цены**  
 для заключения договоров при поставке продуктов питания  
 в МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» Беляевского района  
 на 2022-2023 учебный год,  
 на весенне-летний сезон

Наименование продукта	Ед.изм.	Кол-во
Сахар - песок	кг	75
Крупа рисовая	кг	90
Крупа гречневая	кг	90
Крупа кукурузная	кг	44
Пшено шлифованное	кг	48
крупа «Геркулес»	кг	48
Повидло фруктовое	кг	150
Чай	кг	480
Какао	кг	450
Кофейный напиток	кг	450
Кисель концентрат ф/я	кг	120
Томатная паста	кг	190
Сок фруктовый	лит	45
Яблоки	кг	120
Бананы	кг	120
Апельсины	кг	120
Груша	кг	160

Лимоны	кг	180
Клюква (замороженная)	кг	300
Курага	кг	600
Сухофрукты	кг	150
Изюм	кг	230
Мука пшеничная в/с	кг	35
Яйцо	дес	80
Капуста белокочанная	кг	24
Картофель	кг	40
Лук репчатый	кг	30
Морковь	кг	45
Свекла столовая	кг	48
Лимоны свежие	кг	180
Масло подсолнечное рафинированное	л	150
Куры с\м	кг	200
Рыба с\м (минтай)	кг	171
Фарш (говяжий)	кг	400
Сметана мдж 15%	кг	230
Молоко 3,2%	л	71
Молоко 2,5%	л	65
Творог мдж 5-9%	кг	350
Масло сливочное 72,5%	кг	650
Сыр твердый мдж 40%	кг	650
Огурцы соленые	кг	100
Кондитерские изделия ( печенье, вафли с фруктовой начинкой)	кг	190
Дрожжи пекарские	кг	400
Сухари панировочные	кг	140