УТВЕРЖДАЮ:
Директор НОУ «СОШ «ОР-АВНЕР»
_____ Нудельман С.А.
«__» _____ 20 __ г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела надзора по гигиене детей и подростков Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей, благополучия человека по Оренбургской области
_____ Сетко И.М.
«09» _____ 20 __ г.

Понедельник	I неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Яйцо вареное	50	6,3	5,6	0,3	78,0
Каша полтавская сладкая	150	5,9	5,1	7,1	142,5
	200	7,8	6,8	9,5	190,0
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
Хлеб	60	0,36	0,24	27,1	130,2
	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	Итого:	12,56	10,97	48,6	408,9
		14,7	12,8	69,1	543,2
Обед					
Салат из капусты и помидор	100	1,0	10,0	4,5	112,6
	150	1,5	15,0	6,7	169,0
Рассольник	200	8,05	6,69	22,2	232,3
	250	10,06	8,36	27,8	290,3
Гуляш из говядины	80	15,52	14,2	4,6	198,0
	100	19,41	17,8	5,8	247,4
Каша гречневая	150	2,2	4,2	15,0	105,0
	200	3,0	5,6	20,0	139,9
Компот из ягод	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	31,57	35,5	116,9	962,7
		35,6	47,4	153,5	1270,0
Полдник					
Булочка с маком	100	5,7	6,05	42,01	242,3
Напиток витаминный	200	-	-	15,5	62,3
	Итого:	5,7	6,05	57,01	304,6
	Всего:	**49,89**	**52,5**	**222,5**	**1676,2**
		56,0	**66,25**	**279,6**	**2117,8**

Вторник	I неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Салат овощной	100	3,3	4,5	11,2	105,3
	150	4,9	6,7	16,8	158,0
Каша рисовая сладкая	150	3,3	9,5	45,6	287,7
	200	4,4	12,6	60,8	383,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
Хлеб	60	0,36	0,24	27,1	130,2
	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	Итого:	7,0	14,2	98,0	581,4
		9,9	19,7	136,9	816,8
Обед					
Салат из свеклы с орехами	100	2,3	7,8	11,2	123,6
	150	3,5	11,7	16,8	185,4
Щи	200	3,4	9,7	14,7	167,6
	250	4,3	12,1	11,8	209,5
Картофель тушеный с мясом	150/80	18,1	19,6	31,2	371,1
	200/100	22,9	22,0	40,6	490,2
Компот из ягод	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	24,6	37,5	127,7	977,1
		31,8	46,4	162,4	1308,4
Полдник					
Банан	200	4,0	2,0	64,0	180,0
	Итого:	5,7	6,05	57,01	304,6
	Всего:	**35,6**	**53,7**	**289,7**	**1738,5**
		45,7	**68,1**	**363,3**	**2305,2**

Среда	I неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Яйцо в хлебе	70	7,3	8,8	16,0	168,8
Каша «Дружба» сладкая	150	3,3	9,5	45,6	287,7
	200	4,4	12,6	60,8	383,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
	Итого:	19,3	19,6	105,5	675,7
		20,4	22,7	120,7	771,6
Обед					
Салат из огурцов	100	0,7	12,2	6,4	109,8
	150	1,1	18,3	9,6	164,7
Суп-лапша с мясом	200	14,0	16,2	27,7	314,0
	250	17,5	20,3	34,6	392,5
Котлеты рыбные	80	18,2	10,6	4,5	294,0
	100	22,8	13,24	5,6	235,2
Картофельное пюре	150	3,9	7,7	38,4	229,2
	200	5,2	10,3	51,2	305,6
Компот из ягод	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	37,6	47,1	147,6	1261,8
		47,7	62,7	194,2	1521,3
Полдник					
Шарлотка	100	5,0	7,7	25,9	183,3
Напиток лимонно-яблочный	200	-	-	15,5	62,3
	Итого:	5,0	7,7	40,9	245,6
	Всего:	**61,9**	**74,4**	**294,0**	**2183,1**
		73,1	**93,1**	**355,8**	**2538,5**

Четверг	I неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Котлета в тесте	150	16,0	10,1	45,8	329,8
Каша пшенная сладкая	150	5,4	8,9	37,1	251,7
	200	7,2	11,8	49,5	335,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
	Итого:	21,4	19,0	97,0	639,7
		23,2	21,9	109,4	723,6
Обед					
Салат из помидор	100	0,6	5,0	4,2	64,0
	150	0,9	7,5	6,3	96,0
Борщ	200	8,25	6,7	18,6	215,9
	250	10,3	8,4	23,3	269,9
Плов с мясом	150/80	27,9	34,0	30,8	335,3
	200/100	37,2	45,3	41,0	447,1
Компот из ягод и яблок	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	37,6	46,1	124,2	930,0
		49,5	61,8	163,8	1236,3
Полдник					
Груша	200	0,6	-	21,0	88,0
	Итого:	0,6	-	21,0	88,0
	Всего:	**59,6**	**65,1**	**242,2**	**1657,7**
		73,3	**83,7**	**294,2**	**2047,9**

Пятница	I неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Омлет с овощами	100	5,4	4,6	8,1	125,0
Каша геркулесовая сладкая	150	5,0	8,9	35,0	256,8
	200	6,6	11,8	46,7	342,4
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
Хлеб	60	0,36	0,24	27,1	130,2
	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	Итого:	10,8	13,7	84,3	570,0
		12,6	16,8	114,1	742,6
Обед					
Салат из помидор и огурцов	100	0,7	5,0	3,6	62,0
	150	1,0	7,5	5,4	93,0
Суп гороховый	200	12,0	7,4	28,4	212,2
	250	15,0	9,3	35,5	265,3
Тефтели рыбные в соусе	80	23,5	13,3	10,1	255,6
	100	29,4	16,6	12,6	319,5
Макароны отварные	150	5,6	5,3	35,4	211,1
	200	7,4	7,0	47,2	281,5
Компот ассорти	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	42,6	31,4	148,1	1055,7
		53,9	41,0	193,9	1382,6
Полдник					
Булочка с корицей	100	5,7	6,0	42,0	242,3
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
	Итого:	5,7	6,0	56,1	300,5
	Всего:	**59,1**	**51,1**	**288,5**	**1926,2**
		72,2	**63,8**	**364,1**	**2425,7**

Понедельник	II неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Омлет с зеленым горошком	75	5,12	6,25	2,5	86,73
Каша кукурузная сладкая	150	3,7	8,1	38,9	248,3
	200	5,0	10,8	51,9	331,0
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
Хлеб	60	0,36	0,24	27,1	130,2
	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	Итого:	9,18	14,6	82,6	523,4
		10,7	17,5	113,7	692,9
Обед					
Салат из капусты и огурцов	100	1,4	5,0	5,2	71,7
	150	2,1	7,5	7,8	107,6
Суп с клецками на к/б	200	11,2	13,0	22,2	251,2
	250	14,0	16,2	27,7	314,0
Гречка с курицей и овощами	150/80	21,6	14,6	46,4	449,0
	200/100	28,8	19,5	61,9	598,6
Компот из ягод	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	35,0	33,0	144,4	1086,7
		46,0	43,8	190,6	1443,5
Полдник					
Булочка с орехами и корицей	100	7,75	15,3	62,8	435,0
Напиток лимонный	200	-	-	15,0	62,3
	Итого:	7,8	15,3	77,8	497,3
	Всего:	**52,0**	**62,9**	**304,8**	**2107,4**
		64,5	**76,6**	**382,1**	**2633,7**

Вторник	II неделя				
	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Шарлотка	100	5,0	7,7	25,9	183,3
Каша ячневая сладкая	150	5,9	5,1	36,5	242,4
	200	7,8	6,8	48,7	323,2
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
	Итого:	10,9	12,8	76,5	483,9
		12,8	14,5	88,7	564,7
Обед					
Салат из свеклы с яблоком	100	0,3	13,8	9,2	141,0
	150	0,45	20,7	13,8	211,5
Суп крестьянский	200	1,3	8,0	8,3	110,4
	250	1,6	10,0	10,4	138,0
Суфле рыбное	80	18,2	10,6	4,5	153,3
	100	22,8	13,2	5,6	191,6
Картофельное пюре	150	3,9	7,7	38,4	229,2
	200	5,2	10,3	51,2	305,6
Компот из ягод	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	24,5	40,5	131,0	948,7
		31,2	54,8	174,2	1270,0
Полдник					
Апельсин	200	1,6	-	18,4	82,0
	Итого:	1,6	-	18,4	82,0
	Всего:	**37,0**	**53,3**	**225,9**	**1514,6**
		45,6	**69,3**	**281,3**	**1916,7**

Среда	II неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Гренки	70	7,3	8,8	15,0	168,8
Каша перловая сладкая	150	4,2	7,4	36,7	240,6
	200	5,6	9,8	48,9	320,8
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
	Итого:	11,5	16,2	66,8	467,6
		12,9	18,6	79,0	547,0
Обед					
Салат из фасоли	100	7,2	15,0	19,8	196,3
Солянка донская	200	3,5	5,0	7,5	91,8
	250	4,4	6,3	9,4	114,7
Плов с курицей	150/80	27,9	34,0	30,8	560,3
	200/100	37,2	45,3	41,0	747,1
Компот из ягод и яблок	200	0,20	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	32,2	54,4	128,7	1163,2
		49,9	67,2	163,4	1481,4
Полдник					
Пирог с повидлом	100	5,0	7,7	25,9	183,3
Напиток апельсиновый	200	0,2	-	15,8	65,8
	Итого:	5,2	7,7	41,7	249,1
	Всего:	**48,9**	**78,3**	**237,2**	**1879,9**
		68,0	**93,5**	**284,1**	**2277,5**

Четверг	II неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Винегрет	150	2,95	10,0	18,7	176,9
	200	3,9	13,3	24,9	235,9
Каша рисовая сладкая	150	3,3	9,5	45,6	287,7
	200	4,4	12,6	60,8	383,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
Хлеб	60	0,36	0,24	27,1	130,2
	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	Итого:	6,6	19,7	105,5	653,0
		8,9	26,3	145,0	894,7
Обед					
Салат из моркови	100	1,3	-	16,0	63,4
	150	1,95	-	24,0	95,1
Суп фасолевый	200	9,6	5,9	22,7	169,8
	250	12,0	7,35	28,4	212,2
Тефтели рыбные	80	23,5	13,3	10,1	255,6
	100	29,4	16,6	12,6	319,5
Макароны с овощами	150	7,2	10,6	51,6	320,0
	200	9,6	14,1	68,8	426,7
Компот из кураги	200	1,0	-	27,6	113,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	43,2	30,2	173,2	1139,6
		54,9	38,7	229,2	1492,8
Полдник					
Яблоко	200	0,6	-	22,5	96,0
	Итого:	0,6	-	22,5	96,0
	Всего:	**50,4**	**49,9**	**301,2**	**1888,6**
		64,4	**65,0**	**396,7**	**2483,5**

Пятница	II неделя				
	Масса порции	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет	11-17 лет
Завтрак					
Сельдь с гарниром	50	2,55	6,33	5,87	90,7
Каша «Дружба» сладкая	150	3,3	9,5	45,6	287,7
	200	4,4	12,6	60,8	383,6
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
Хлеб	60	0,36	0,24	27,1	130,2
	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	Итого:	6,21	16,0	92,7	566,8
		11,8	19,3	126,0	749,5
Обед					
Салат ассорти	100	1,0	10,0	4,5	112,6
	150	1,5	15,0	6,75	168,9
Уха	200	10,0	7,1	16,1	143,4
	250	13,3	8,9	20,1	179,2
Картофель тушеный с мясом	150/80	18,1	19,6	31,2	371,1
	200/100	22,9	22,0	40,6	490,2
Компот ассорти	200	0,2	-	25,4	97,8
Хлеб	100	0,6	0,4	45,2	217,0
	150	0,9	0,6	67,8	325,5
	Итого:	29,9	37,1	122,4	941,9
		38,8	46,5	160,7	1261,6
Полдник					
Пирожок с капустой и рыбой	100	10,1	10,7	49,0	346,3
Чай с сахаром	200	-	-	14,1	58,2
	Итого:	10,1	10,7	63,1	404,5
	Всего:	**46,2**	**63,8**	**268,2**	**1913,2**
		60,7	**76,5**	**348,8**	**2415,6**