

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ им Героя Советского Союза Г.Х.Латыпова



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
Биточки рыбные с томатным соусом	60	0.4	4.1	2.2	46,7	0	0,7	0	1,8	3.3	2.3	4.9	0,1		
Рис припущеный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0	0	0	0	0	0	0	0	610,03	
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пиши:	460	8,19	11,14	78,36	445,39	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		
Всего за день:						0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		

2 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4.5	6.9	26,1	186,0	0,1	0,4	0	0,6	86,7	25,5	104,8	0,7		
котлеты куриные	60/30	0,3	1,7	1,7	23,3	0	0,6	0	0,7	3,4	2,4	4,5	0,1		
чай с лимоном	200	0	0	9,8	40,5	0	0,8	0	0	3,6	2,1	3,9	0,3		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
Итого за прием пиши:	605	11,2	12,1	65,1	417,3	0,1	1,9	0	1,3	191,7	35,0	171,2	1,2		
Всего за день:						0	0,1	0	1,3	191,7	35,0	171,2	1,2		

3 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
биточки мясные с томатным соусом	60/40	0,4	3,5	2,4	42,3	0	0,7	0,1	1,5	2,4	3,0	5,6	0,1		
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0	0	0	0	0	0	0	0	211,05	
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	0	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
булочки шакшанская	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
Итого за прием пиши:	615	12,62	11,31	76,06	460,2	0	0,8	0,1	1,5	100,4	8,0	63,6	0,2		
Всего за день:						0	0,8	0,1	1,5	100,4	8,0	63,6	0,2		

4 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
запеканка из творога с повидлом	410/10	19,1	11,4	21,5	269,3	0	0,2	0,1	1,1	147,9	21,0	192,1	0,6		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0	15,3	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,69	69,93	0,03	14,99	0	0	21,1	0	0	2,86	Д07ФР19	2014
Итого за прием пиши:	520	23,7	12,5	87,19	564,23	0,33	35,29	0,1	1,1	169,0	21,0	192,1	3,46		
Всего за день:		23,7	12,5	87,19	564,23	0,33	35,29	0,1	1,1	169,0	21,0	192,1	3,46		

5 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
капка рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,4	10,7	31,3	238,9	0	0,4	0,1	0,3	81,7	23,5	100,4	0,4		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,62	0,45	24,86	117,52	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	НОРСЫр	2014
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282,11	
Итого за прием пиши:	515	10,42	14,15	65,86	432,92	0	0,5	0,1	0,3	179,7	28,5	158,4	0,5		
Всего за день:		10,42	14,15	65,86	432,92	0	0,5	0,1	0,3	179,7	28,5	158,4	0,5		

6 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
Макаронные изделия с тертым сыром	160	8,6	13,7	32,0	287,5	0,1	0	0,1	1,2	143,2	13,3	112,0	0,9		
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282,11	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	401,08	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	152	0,6	0,6	14,5	69,5	0	6,1	0	1	22	11	15,1	3,1	Д07ФР19	2014
Итого за прием пиши:	570	13,2	21,4	83,8	585,8	0,1	6,1	0,2	2,4	166,2	24,3	128,6	4,0		
Всего за день:		13,2	21,4	83,8	585,8	0,1	6,1	0,2	2,4	166,2	24,3	128,6	4,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
бифоксы мясные с томатным соусом	60/40	0.4	3.5	2.4	42.3	0	0.7	0.1	1.5	2.4	3.0	5.6	0.1		
каппа гречневая вязкая с маслом	130/4	4	4.3	18	126.1	0.1	0	0	2.3	12.8	59.6	88.3	2.1		
чай с сахаром шк	200	0	0	9.08	39.9	0	0	0	0	0	0	0	0	283	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06	
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пиши:	574	7.6	8.2	51.48	312.3	0.1	0.7	0.1	3.8	15.2	62.6	93.9	2.2		
Всего за день:		7.6	8.2	51.48	312.3	0.1	0.7	0.1	3.8	15.2	62.6	93.9	2.2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
плов из мяса птицы (филе)	170	3.3	6.2	34.0	206.2	0	1.0	0.2	2.8	14.1	26.2	72.5	0.7		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2.4	0.3	16.5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6.6	0.1	59.8	0	0	0.1	0.2	1	0	1.5	0	401.08	
КАКАО С МОЛОКОМ ТК № 289	200	3.8	3.7	14.7	108.2	0	0.5	0	0	111.3	27.6	95.6	0.9	289	2016
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.69	69.93	0.03	14.99	0	0	21.1	0	0	2.86	ДО7ФР19	2014
Итого за прием пиши:	558	10.1	17.4	79.99	522.13	0.03	16.49	0.3	3.0	147.5	53.8	169.6	4.46		
Всего за день:		10.1	17.4	79.99	522.13	0.03	16.49	0.3	3.0	147.5	53.8	169.6	4.46		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	0.4	2.6	2.4	34.4	0	0.7	0.1	1.2	4.4	3.1	6.0	0.1		
Картофельное пюре	160	3.3	5.8	22.8	157.4	0.2	11.1	0	0.2	49.3	31.8	92.7	1.4		
чай с лимоном	200	0	0	9.8	40.5	0	0.8	0	0	3.6	2.1	3.9	0.3		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.2	0.4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420.06	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2.4	3	0	37.5	0	0.1	0	0	98	5	58	0.1	ПОРСЫР	2014
Итого за прием пиши:	510	9.3	11.8	57.0	373.8	0.2	12.7	0.1	1.4	155.3	42.0	160.6	1.9		
Всего за день:		9.3	11.8	57.0	373.8	0.2	12.7	0.1	1.4	155.3	42.0	160.6	1.9		

10 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг		
ЗАВТРАК I													
каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,5	6,9	26,1	186,0	0,1	0,4	0	0,6	86,7	25,5	104,8	0,7
Чай с сахаром шк	200	0	0	9,08	39,9	0	0	0	0	0	0	0	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	420,06
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	0	0	0	0	1,58	0	0	ПОРМАС 2014
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1 ПОРСЫР 2014
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:	515	10,6	11,2	59,18	434,4	0,1	0,5	0	0,6	186,28	30,5	162,8	0,8
Всего за день:		10,6	11,2	59,18	434,4	0,1	0,5	0	0,6	186,28	30,5	162,8	0,8