

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
им. Героя Советского Союза Г.Х.Латыпова с.Старобаширово
Хасанова Г.Ш.

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

Рис припущеный	180	4,59	7,91	47,11	277,72	0	0	0	0	0	0	0	0	611,02	
биточки рыбные с томатными соусом	60	0,4	4,1	2,2	46,7	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		
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 пищи:	490	8,99	12,51	86,51	493,42	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		

ОБЕД

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,1	6,08	9,2	100,91	0	0	0	0	0	0	0	0	53,42	
Мясо птицы, припущенная в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97	0	0	0	0	0	0	0	0	233,23	
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	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	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	755	31,75	28,88	83,99	725,28	0	0	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		40,74	41,39	170,50	1218,70	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		

2 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

каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,2	9,2	34,9	248,0	0,1	0,5	0	0,7	115,5	33,8	139,5	0,8		
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	
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	0		
Итого за прием пищи:	655	12,9	14,4	73,9	479,3	0,1	2,0	0	1,4	220,5	43,3	205,9	1,3		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом и гренками	250/15	8,4	4,6	36,0	218,6	0,4	4,6	0,2	4,4	42,7	42,5	105,8	2,7	
Рагу овощное с отварным мясом	160	13,1	15,0	11,9	235,0	0	8,7	0,6	2,8	39,0	35,0	141,8	2,3	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0	15,3
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2	0,25	13,75	65	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Итого за прием пищи:	670	25,1	20,05	94,35	657,6	0,7	33,4	0,8	7,2	81,7	77,5	247,6	5,0	
Всего за день:		38,0	34,45	168,25	1136,9	0,8	35,4	0,8	8,6	302,2	120,8	453,5	6,3	

3 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															
Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,98	5,17	44,5	252,6	0	0	0	0	0	0	0	0	211,05	
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		
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	
Итого за прием пищи:	540	11,38	9,17	83,48	464,8	0	0,7	0,1	1,5	2,4	3,0	5,6	0,1		
ОБЕД															
суп картофельный с клецками	250	1,6	6,0	11,6	107,3	0,1	4,6	0,2	2,7	24,3	17,6	40,8	0,7		
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,16	7	1,95	107,99	0	0	0	0	0	0	0	0	80,62	
Рис припущеный	180	4,59	7,91	47,11	277,72	0	0	0	0	0	0	0	0	611,02	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	770	19,35	21,41	95,44	654,91	0,1	4,6	0,2	2,7	24,3	17,6	40,8	0,7		
Всего за день:		30,73	30,58	178,92	1119,71	0,1	5,3	0,3	4,2	26,7	20,6	46,4	0,8		

4 дня

борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,0	5,5	10,0	101,9	0	8,0	0,2	1,9	42,2	21,8	49,1	1,2	
фрикадельки мясные с томатным соусом	61	0	2	0	18,3	0	0	0	0,9	0	0	0	0	
каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,6	5,2	20,8	148,3	0,2	0	0	2,6	14,8	68,8	101,9	2,3	
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Итого за прием пищи:	726	10,6	13,2	65,58	430,4	0,2	8,0	0,2	5,4	57,0	90,6	151,0	3,5	
Всего за день:		34,4	25,8	154,38	1003,1	0,6	35,2	0,3	7,6	229,7	124,0	360,1	7,5	

5 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															
каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	5,9	14,2	41,6	318,5	0	0,5	0,1	0,5	109,0	31,3	133,8	0,5		
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	0		
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	45	3,62	0,45	24,86	117,52	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	565	11,92	17,65	76,16	512,52	0	0,6	0,1	0,5	207,0	36,3	191,8	0,6		
ОБЕД															
рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,7	5,8	17,0	134,9	0,1	7,0	0,2	2,1	30,8	25,6	72,7	1,2		
котлеты куриные с томатным соусом	60/30	0,3	1,7	1,7	23,3	0	0,6	0	0,7	3,4	2,4	4,5	0,1		
Картофельное пюре	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	12,5	0	0,3	55,2	35,8	104,2	1,5		
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	780	10,8	14,5	79,18	497,2	0,3	20,1	0,2	3,1	89,4	63,8	181,4	2,8		
Всего за день:		22,72	32,15	155,34	1009,72	0,3	20,7	0,3	3,6	296,4	100,1	373,2	3,4		

6 день

Итого за прием пищи:	450	14,9	17,7	77,3	528,5	0,1	0	0,2	1,6	179,0	16,5	140,1	1,2
ОБЕД													
суп с мелкошинкованными овощами	250	1,8	4,1	10,9	88,1	0,1	8,5	0,2	2,0	25,2	19,7	47,2	1,0
плов из мяса птицы	180	3,6	6,6	36,0	217,9	0	1,0	0,2	2,9	14,9	27,7	76,9	0,8
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Итого за прием пищи:	680	9,4	11,2	81,68	467,9	0,1	9,5	0,4	4,9	40,1	47,4	124,1	1,8
Всего за день:		24,3	28,9	158,98	996,4	0,2	9,5	0,6	6,5	219,1	63,9	264,2	3,0

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															
каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,6	5,2	20,8	148,3	0,2	0	0	2,6	14,8	68,8	101,9	2,3		
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		
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 пищи:	595	8,2	9,1	54,28	334,5	0,2	0,7	0,1	4,1	17,2	71,8	107,5	2,4		
ОБЕД															
суп -лапша	200	1,9	4,1	12,3	93,3	0	0,5	0,2	2,1	17,8	7,8	21,0	0,5		
жаркое по-домашнему	180	11,5	14,0	20,5	253,9	0,1	10,6	0	2,9	21,3	36,5	145,5	2,3		
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	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	630	17,4	18,6	67,58	509,1	0,1	11,1	0,2	5,0	39,1	44,3	166,5	2,8		
Всего за день:		25,6	27,7	121,86	843,6	0,3	11,8	0,3	9,1	56,3	116,1	274,0	5,2		

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)	200	4,1	7,4	39,9	242,8	0	1,2	0,2	3,3	16,4	30,7	85,5	0,8		
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	
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	161	0,6	0,6	15,3	73,6	0	6,4	0	1	23,2	11,6	16	3,2	Д07ФР19	2014

Итого за прием пищи:	591	10,9	12,0	86,4	502,6	0	8,1	0,2	4,3	150,9	69,9	197,1	4,9
ОБЕД													
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,68	4,86	7,36	80,73	0	0	0	0	0	0	0	53,42
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	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	283
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Итого за прием пищи:	610	11,50	9,67	79,22	453,13	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день:	22,40	21,67	165,62	955,73	0	8,1	0,2	4,3	150,9	69,9	197,1	4,9	

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	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	12,5	0	0,3	55,2	35,8	104,2	1,5		
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 пищи:	530	9,8	12,5	59,9	393,5	0,2	14,1	0,1	1,5	161,2	46,0	172,1	2,0		
ОБЕД															
свекольник со сметаной	200/10	2,0	4,8	13,0	106,9	0	5,6	0,2	1,5	37,9	22,6	52,8	1,1		
биточки рыбные с томатными соусом	60	0,4	4,1	2,2	46,7	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		
каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,6	5,2	20,8	148,3	0,2	0	0	2,6	14,8	68,8	101,9	2,3		
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1	0	0	0	0	0	0	15,3	2016
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	
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	680	11,0	14,6	85,2	518,9	0,5	26,4	0,2	5,9	56,0	93,7	159,6	3,5		
Всего за день:		20,8	27,1	145,1	912,4	0,7	40,5	0,3	7,4	217,2	139,7	331,7	5,5		

10 день

Итого за прием пищи:	545	9,4	9,6	65,98	391,9	0,1	0,5	0	0,7	115,5	33,8	139,5	0,8
ОБЕД													
суп картофельный с горохом	250	6,0	4,4	20,1	144,6	0,3	5,3	0,2	3,7	36,6	33,9	84,1	2,1
котлеты куриные с томатным соусом	60/30	0,3	1,7	1,7	23,3	0	0,6	0	0,7	3,4	2,4	4,5	0,1
Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,7	8,8	36,0	244,8	0,1	0	0,1	1,3	14	7,9	43,4	1
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	18,9	78,8	0	1,8	0	0,3	13,5	4,7	4,5	0,9
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Хлеб ржано - пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0	0	0	0	0	0	0	420,06
Итого за прием пищи:	750	16,2	15,6	102,4	613,5	0,4	7,7	0,3	6,0	67,5	48,9	136,5	4,1
Всего за день:		25,6	25,2	168,38	1005,4	0,5	8,2	0,3	6,7	183,0	82,7	276,0	4,9