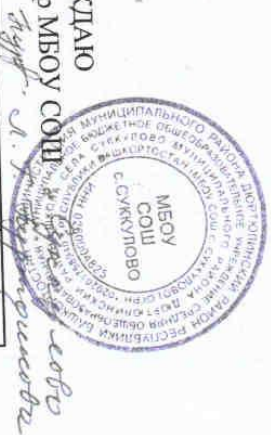


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ

Директор МБОУ СОШ



1 день											
наименование блюда	масса порции, г	№ рецептур	пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины С(мг)	витамины		Са	Mg
			Б	Ж	У			вит В1	вит Е		
завтрак											
Запеканка из творога со ступенкой	150/20	366-04	27	19,5	34,6	424	0,56	0,08	0,65	276,02	39,88
Чай с сахаром	200/15	685-04	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0
бутерброд с сыром	27,5/10	80-03	4,2	2,2	13,2	90,5	0,02	0,035	0,42	76,47	12,44
Итого:	100		2,9	2,5	12,6	84,5					
всего на завтрак	470		34,3	24,2	74,1	652	1,91	0,16	1,07	352,49	52,32
обед											
отуры свежие	60	12--03	0,48	0,06	1,56	8,4	6	0,012		13,8	8,4
суп картофельный с горохом	250	139-04	6,7	4,2	19,5	144	7,1	0,24	0,31	31,42	38,11
Котлеты куринные	60		7,3	6	6,4	109	0,05	0,04	1,88	20,86	16,6
Каша рисовая расыпчатая	150	297-04	3,4	4,4	32	184	0,85	0,04	0,69	46,36	51,52
Соус томатный	30	593-04	0,8	1,4	2,5	20	0,8	0	0,03	1,53	2,16
хлеб	55		4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8
всего в обед	625		23,26	16,56	114,96	698,9	34,87	0,472	5,66	264,7	182,27
всего за день			57,56	40,76	189,06	1350,9	36,78	0,632	6,73	617,19	234,59
2 день											
наименование блюда	выход блюда	№ рецептур	пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	витамины С(мг)	витамины		Са	Mg
			Б	Ж	У			вит В1	вит Е		

2 день

наименование блюда

ВЫХОД
БЛЮДА

№
пенентyp

ПРИ

5

3b1c	
------	--

Ж

Щесть

ГБА	
-----	--

$$\frac{Y}{(T)}$$

1	2
3	4

Энци-
цен-

P.
H.

C
BVI

Team (CMT)

ИИ
(7)

Вид	
-----	--

T B:

1

ВМ	
----	--

THE

11

Ca	
----	--

—

Mg

11

--	--

завтрак													
Масло сливочное порционное	10	9--03	0,05	8,25	0,08	75	0	0			1,2	0,04	
Каша манная молочная вязкая	200/5	311-04	8,1	10,2	33,8	259	0,92	0,06	0,62	125,47	18,29		
чай с сахаром	200	693-04	3,6	3,6	22,8	135	0,52	0,03	0,11	110,63	26,97		
хлеб	27,5		4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8		
фрукты	150		0,8	0	14,7	157	0						
всего в завтрак	565		16,73	22,55	96,98	753,05	1,51	0,19	0,73	317,1	65,1		
обед													
помидоры свежие порционные	60	14-03	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,036		8,4	12		
Щи из свежей капусты с картоф.	250	124-04	2,1	5,6	7,3	88	10,03	0,02	0,2	35,82	12,75		
тушиш	50/50	437-04	13,7	13,4	2,8	187	0,33	0,03	0,41	7,6	17,51		
Макаронные изделия отварные	150	332-04	5,5	4,2	33,3	196	0	0,05	0,84	9,31	7,31		
чай с сахаром	200		0	0	18,38	75	1,6						
хлеб	55		4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8		
всего в обед	715		26,14	23,82	89,66	687,45	27,03	0,236	1,45	140,93	69,37		
всего за день			42,87	46,37	186,64	1440,5	28,54	0,546	9,18	458,27	134,65		
3 день													
наименование блюда	выход блюда	№ рецептур	пищевые вещества (г)			Энер. ценн.	Витамин С(мг)	вит В1	вит Е	Са	Мг		
завтрак			Б	Ж	У								
Сырники из творога	150/20	358-04	21,8	24,3	27,2	413	0,1	0,05	0,03	188,65	28,95		
чай с сахаром	200/15	685-04	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0		
хлеб	27,8		4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8		
всего в завтрак	635		19,5	24,8	90,8	693	0,17	0,16	0,27	425,75	57,77		
обед													
огурцы свежие	60	12--03	0,48	0,06	1,56	8,4	6	0,012		13,8	8,4		
Суп картофельный с лапшой	250	140-04	2,9	2,8	17,9	110	6,6	0,08	0,17	15,1	20,93		

тефтели из птицы с соусом	52/30	219-03	26,46	12,54	20,06	204	2,89	0,05		21,18	47,99
порре картофельное (картофель в мот	150	520-04	3,1	4,6	20,1	140	13,92	0,12	0,2	35,55	28,35
чай с сахаром	200	639-04	0,4	0	27,4	106	20	0,04	2,75	70,93	45,68
хлеб пшеничный/ ржаной	55	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в обед	1005		37,52	20,5	112,62	695,45	49,41	0,266	2,98	154,68	95,39
всего за день			57,02	45,3	203,42	1388,5	49,58	0,426	3,25	280,43	153,16
4 день											
наименование блюда	выход блюда	№ рецептур	пищевые вещества (г)			Энер. ценн.	витамины С(мг)	вит В1	вит Е	Са	Мg
завтрак			Б	Ж	У						
Каша пшениная молочная вязкая	200/5	302-04	7,4	8,8	35,1	250	0,53	0,15	0,27	125,35	42,77
чай с сахаром	200	693-04	3,6	3,6	22,8	135	0,52	0,03	0,11	110,63	26,97
хлеб	27,5	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в завтрак	605		15,18	12,9	83,5	512,05	1,05	0,28	0,38	315,78	89,54
обед											
зеленый горошек отварной	50	435-03	1,51	1,54	3,165	32,5	4,85	0,05		9,91	10,19
суп крестьянский с крупой	250	1304	2,4	6,4	11,7	115	6,01	0,03	2,44	28,69	12,88
котлеты мясные	65		7,3	6	6,4	109	0,05	0,04	1,88	20,86	16,6
каша гречневая рассыпчатая	130	297-04	6,2	5	24,83	171,6	0,7	0,13	0,845	45,93	113,53
чай с сахаром	200	377-04	0,2	0	3,9	16	6	0,12	7	0,24	0,18
хлеб	55	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в обед	750		21,79	19,44	75,595	571,15	17,61	0,47	12,165	185,43	173,18
всего за день			36,97	32,34	159,1	1083,2	18,34	0,75	12,545	501,21	212,22
5 день											
наименование блюда	выход блюда	№	пищевые вещества (г)			Энер.	витамины С(мг)	вит В1	вит Е	Са	Мg
завтрак			Б	Ж	У						
Каша пшениная молочная вязкая	200/5	302-04	7,4	8,8	35,1	250	0,53	0,15	0,27	125,35	42,77
чай с сахаром	200	693-04	3,6	3,6	22,8	135	0,52	0,03	0,11	110,63	26,97
хлеб	27,5	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в завтрак	605		15,18	12,9	83,5	512,05	1,05	0,28	0,38	315,78	89,54
обед											
зеленый горошек отварной	50	435-03	1,51	1,54	3,165	32,5	4,85	0,05		9,91	10,19
суп крестьянский с крупой	250	1304	2,4	6,4	11,7	115	6,01	0,03	2,44	28,69	12,88
котлеты мясные	65		7,3	6	6,4	109	0,05	0,04	1,88	20,86	16,6
каша гречневая рассыпчатая	130	297-04	6,2	5	24,83	171,6	0,7	0,13	0,845	45,93	113,53
чай с сахаром	200	377-04	0,2	0	3,9	16	6	0,12	7	0,24	0,18
хлеб	55	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в обед	750		21,79	19,44	75,595	571,15	17,61	0,47	12,165	185,43	173,18
всего за день			36,97	32,34	159,1	1083,2	18,34	0,75	12,545	501,21	212,22
5 день											
наименование блюда	выход блюда	№	пищевые вещества (г)			Энер.	витамины С(мг)	вит В1	вит Е	Са	Мg
завтрак			Б	Ж	У						
Каша пшениная молочная вязкая	200/5	302-04	7,4	8,8	35,1	250	0,53	0,15	0,27	125,35	42,77
чай с сахаром	200	693-04	3,6	3,6	22,8	135	0,52	0,03	0,11	110,63	26,97
хлеб	27,5	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в завтрак	605		15,18	12,9	83,5	512,05	1,05	0,28	0,38	315,78	89,54
обед											
зеленый горошек отварной	50	435-03	1,51	1,54	3,165	32,5	4,85	0,05		9,91	10,19
суп крестьянский с крупой	250	1304	2,4	6,4	11,7	115	6,01	0,03	2,44	28,69	12,88
котлеты мясные	65		7,3	6	6,4	109	0,05	0,04	1,88	20,86	16,6
каша гречневая рассыпчатая	130	297-04	6,2	5	24,83	171,6	0,7	0,13	0,845	45,93	113,53
чай с сахаром	200	377-04	0,2	0	3,9	16	6	0,12	7	0,24	0,18
хлеб	55	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в обед	750		21,79	19,44	75,595	571,15	17,61	0,47	12,165	185,43	173,18
всего за день			36,97	32,34	159,1	1083,2	18,34	0,75	12,545	501,21	212,22

Итого за 5 дней: 5,710, 10,832, 18,34

Выход

№

пищевые вещества (г)

Энер.

витамины

вит В1

вит Е

Са

Мg

наименование блюда										
блюда	рецептур	Б	Ж	У	ценн.	С(мг)	вит В1	вит Е	Са	Мг
завтрак										
каша перловая молочная	200/5 311-04	7,1	8,2	37	251	0,5	0,13		146,91	33,82
чай с сахаром	200/15 685-04	0,2	0	15	53	0	0	0	0,4	0
хлеб	27,5	4,18	0,5	25,6	25,6	0	0,1		79,8	19,8
булочка	100									
всего в завтрак		11,48	8,7	77,6	329,6	0,5	0,11	0,28	423,38	50,17
обед										
помидоры свежие	60 14-03	0,55	0,1	1,9	19	12,5	0,036		8,4	12
суп картофельный с макаронными из	250 140-04	2,7	2,6	18,9	111	7,92	0,08	0,32	13,69	20,92
шлов из говядины	150/50 443-04	18,2	19,9	35,8	340	0,99	0,03	0	9,88	28,44
чай с сахаром	200 639-04	0,4	0	27,4	106	20	0,04	2,75	70,93	45,68
хлеб	55	4,18	0,5	25,6	127,05	0	0,1		79,8	19,8
всего в обед	790	26,03	23,1	109,6	703,05	41,41	0,296	3,07	182,7	126,84
всего за день		37,51	31,8	249,6	1032,7	42,41	0,406	3,35	606,08	177,01

6 день											
наименование блюда	масса порци, г	№ рецептур	пищевые вещества (г)			Энер. ценн.	витамин С(мг)			Са	Mg
			Б	Ж	У			вит В1	вит Е		
завтрак											
Каша манная молочная вязкая	200/5	311-04	8,1	10,2	33,8	259	0,92	0,06	0,62	125,47	18,29
чай с сахаром	200	693-04	3,6	3,6	22,8	135	0,52	0,03	0,11	110,63	26,97
Хлеб	27,5	1-04	4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8
фрукты	150		0,8	0	14,7	157	0				
всего на завтрак			16,68	14,3	96,9	678,05	1,51	0,19	0,73	315,9	65,06
огурцы свежие	60	12-03	0,48	0,06	1,56	8,4	6	0,012		13,8	8,4

суп картофельный с пшеном и мясом	250/25	138-04	9,4	7,4	19,3	183	7	0,11	0,48	19,26	31,93
Котлеты рыбные	60	388-04	7,5	5,7	6,5	213	0,3	0,05		26,6	17,48
порох отварной	150	330-04	14,2	3,8	32,4	223	0	0,06	0,84	9,31	7,31
чай с сахаром	200	377-04	0,2	0	3,9	16	6	0,12	7	0,24	0,18
хлеб	55	преск	4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8
Всего в обед	800		35,96	17,46	89,26	770,45	19,37	0,452	9,05	149,01	85,1
Всего за день			52,64	31,76	188,66	1371,5	20,88	0,642	9,78	464,91	150,16
7 день											
наименование блюда	выход блюда	№ рецептур	пищевые вещества (г)			Энер. ценн.	Витамин С(мг)	вит В1	вит Е	Са	Mg
завтрак			Б	Ж	У						
макароны, запеченные с сыром	150/10	261-03	11,9	20	40	392	0,06	0,06	1,33	191,88	18,53
чай с сахаром	200/15	685-04	0,2	0	15	53	0	0	0	0,4	0
хлеб	27,5		4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8
Всего в завтрак			16,28	20,5	80,6	572,05	0,13	0,16	1,33	272,08	38,33
обед											
салат из моркови с огурцами и зелени	60	56-03	0,9	3,54	1,98	42,6	1,902	0,03	2,34	13,668	13,356
Рассольник ленинградский	250	132-04	2,4	5,7	15,7	126	6,71	0,08	0,29	23,14	23,19
котлеты куриные	60		7,3	6	6,4	109	0,05	0,04	1,88	20,86	16,6
капусты тушеная	150	534-04	3,3	4,9	14,1	113	24,7	0,05	2,57	76,95	29,45
чай с сахаром	200	631-04	0,2	0,1	25,4	99	1,6	0,01	0,08	6,27	3,13
хлеб	55		4,18	0,5	25,6	127,05	0,07	0,1		79,8	19,8
кондитерские изделия	10		2,9	1,9	25	217	0				
Всего в обед	840		21,18	22,64	114,18	833,65	35,032	0,512	8,49	220,688	105,526
Всего за день			37,46	43,14	194,78	1405,7	35,162	0,702	9,82	492,768	143,856

