

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

1 день

### 3ABTPAK 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		
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 пищи:	460	8,19	11,14	78,36	445,39	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		

## ОБЕД

Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,68	4,86	7,36	80,73	0	0	0	0	0	0	0	0	53,42	
Мясо птицы, припущенное 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	150/5	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	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:	700	31,33	27,66	82,15	705,10	0	0	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		39,52	38,80	160,51	1150,49	0	0,7	0	1,8	3,3	2,3	4,9	0,1		

## 2 день

суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,6	3,8	28,8	174,9	0,1	3,7	0,2	3,4	34,3	34,1	84,5	2,1		
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	2016
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:	620	23,3	19,25	87,15	613,9	0,4	32,5	0,8	6,2	73,3	69,1	226,3	4,4		
Всего за день:		34,5	31,35	152,25	1031,2	0,5	34,4	0,8	7,5	265,0	104,1	397,5	5,6		

### 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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
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	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
булочки шакшанская	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	615	12,62	11,31	76,06	460,2	0	0,8	0,1	1,5	100,4	8,0	63,6	0,2		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с клецками	200	1,4	4,9	9,2	85,9	0	3,7	0,2	2,0	19,5	14,1	32,5	0,6		
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	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0	0	0	0	0	0	0	0	610,03	
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:	690	18,35	18,94	84,89	585,48	0	3,7	0,2	2,0	19,5	14,1	32,5	0,6		
Всего за день:		30,97	30,25	160,95	1045,68	0	4,5	0,3	3,5	119,9	22,1	96,1	0,8		

### 4 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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
запеканка из творога с повидлом	110/10	19,1	11,4	21,5	269,3	0	0,2	0,1	1,1	147,9	21,0	192,1	0,6		
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	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
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 пищи:	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		

**ОБЕД**

борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,6	4,4	8,1	81,4	0	6,4	0,2	1,4	33,9	17,4	39,2	1,1		
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		
фрикадельки мясные с томатным соусом	50	0	2	0	18,3	0	0	0	0,9	0	0	0	0		
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:	663	10,2	12,1	63,68	409,9	0,2	6,4	0,2	4,9	48,7	86,2	141,1	3,4		
Всего за день:		33,9	24,6	150,87	974,13	0,53	41,69	0,3	6,0	217,7	107,2	333,2	6,86		

**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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
каша 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	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	
Итого за прием пищи:	515	10,42	14,15	65,86	432,92	0	0,5	0,1	0,3	179,7	28,5	158,4	0,5		

**ОБЕД**

рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	4,1	13,5	101,8	0,1	5,6	0,2	1,6	22,4	20,3	56,6	0,8		
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	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,4	0	0,2	46,1	29,8	86,9	1,3		
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:	695	9,6	11,8	71,38	434,7	0,3	16,6	0,2	2,5	71,9	52,5	148,0	2,2		
Всего за день:		20,02	25,95	137,24	867,62	0,3	17,1	0,3	2,8	251,6	81,0	306,4	2,7		

## 6 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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	401,08	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
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 пищи:	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		
<b>ОБЕД</b>															
Суп с мелкошинкованными овощами	200/8	1,5	3,3	8,8	70,6	0	6,8	0,2	1,5	20,3	15,7	37,8	0,8		
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	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:	638	9,1	10,4	79,58	450,4	0	7,8	0,4	4,4	35,2	43,4	114,7	1,6		
Всего за день:		22,3	31,8	163,38	1036,2	0,1	13,9	0,6	6,8	201,4	67,7	243,3	5,6		

## 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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
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		
каша 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 пищи:	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		
<b>ОБЕД</b>															
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:		25,0	26,8	119,06	821,4	0,2	11,8	0,3	8,8	54,3	106,9	260,4	5,0		

## 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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
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	Д07ФР19	2014
Итого за прием пищи:	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		
<b>ОБЕД</b>															
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,68	4,86	7,36	80,73	0	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	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:	610	11,50	9,67	79,22	453,13	0	0	0	0	0	0	0	0		
Всего за день:		21,60	27,07	159,21	975,26	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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
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 пищи:	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		
<b>ОБЕД</b>															
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:		20,3	26,4	142,2	892,7	0,7	39,1	0,3	7,3	211,3	135,7	320,2	5,4		

**10 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		
<b>ЗАВТРАК 1</b>															
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	0	283	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	0	0	0	0	1,58	0	0	0	ПОРМАС	2014
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
кисломолочный продукт для детского питания	100	0	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		
<b>ОБЕД</b>															
Суп картофельный с горохом	200	4,7	3,6	16,2	115,5	0,2	4,2	0,2	2,9	29,4	27,2	67,1	1,7		
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	211,05	
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	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:	700	14,9	14,8	98,5	584,4	0,3	6,6	0,3	5,2	60,3	42,2	119,5	3,7		
Всего за день:		25,5	26,0	157,68	1018,8	0,4	7,1	0,3	5,8	246,58	72,7	282,3	4,5		