

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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
Рис припущенный	180	4,59	7,91	47,11	277,72	0	0	0	0	0	0	0	0	611,02	
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	
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		
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		
Всего за день:		8,99	12,51	86,51	493,42	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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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		
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	0	0,1	0	0	98	5	58	0,1	ПОРСЫР	2014
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	
Итого за прием пищи:	465	12,6	12,7	72,2	456,0	0,1	1,4	0	0,7	217,1	40,9	201,4	1,2		
Всего за день:		12,6	12,7	72,2	456,0	0,1	1,4	0	0,7	217,1	40,9	201,4	1,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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		
Всего за день:		11,38	9,17	83,48	464,8	0	0,7	0,1	1,5	2,4	3,0	5,6	0,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
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		
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 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		
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 пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, 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		
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	
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	
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:	565	11,92	17,65	76,16	512,52	0	0,6	0,1	0,5	207,0	36,3	191,8	0,6		
Всего за день:		11,92	17,65	76,16	512,52	0	0,6	0,1	0,5	207,0	36,3	191,8	0,6		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1															
Макаронные изделия с тертым сыром	200	10,9	17,2	40,1	359,5	0,1	0	0,2	1,6	179,0	16,5	140,1	1,2		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0	0	0	0	0	0	0	0	282,11	
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		
Всего за день:		14,9	17,7	77,3	528,5	0,1	0	0,2	1,6	179,0	16,5	140,1	1,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, 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		
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	40	3,2	0,4	22	104	0	0	0	0	0	0	0	0	420,06	
Итого за прием пищи:	495	8,2	9,1	54,28	334,5	0,2	0,7	0,1	4,1	17,2	71,8	107,5	2,4		
Всего за день:		8,2	9,1	54,28	334,5	0,2	0,7	0,1	4,1	17,2	71,8	107,5	2,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, 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		
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
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	
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:	580	10,9	12,0	85,79	498,93	0,03	16,69	0,2	3,3	148,8	58,3	181,1	4,56		
Всего за день:		10,9	12,0	85,79	498,93	0,03	16,69	0,2	3,3	148,8	58,3	181,1	4,56		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, 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		
Всего за день:		9,8	12,5	59,9	393,5	0,2	14,1	0,1	1,5	161,2	46,0	172,1	2,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, 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		
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	
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:	455	11,8	12,6	65,98	429,4	0,1	0,6	0	0,7	213,5	38,8	197,5	0,9		
Всего за день:		11,8	12,6	65,98	429,4	0,1	0,6	0	0,7	213,5	38,8	197,5	0,9		