

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР
в г.Аргун


Л.Р.Эсамбаева

«26» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Нижне-Нойберская СШ №1
имени Кори Ломовича Тепсуева»


Б.И.Цухаев

«26» августа 2020г.

Перспективное десятидневное меню для организации школьного питания

МБОУ «Нижне-Нойберская СШ №1 имени Кори Ломовича Тепсуева» для обучающихся от 7 до 11 лет

на 2020-2021 учебный год

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 6,48 | 11,6 | 5,88 | 128,38 | 0,084 | 4,848 | 0, | 0, | 31,356 | 0, | 0, | 0,696 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 5,35 | 3,96 | 26,46 | 170,35 | 0,198 | 31,14 | 0, | 0, | 49,608 | 0, | 0, | 1,44 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 | 0, | 0, | 41,14 | 0, | 0, | 0,68 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,12 | 34,24 | 125,4 | 813,17 | 0,747 | 40,913 | 0, | 0, | 210,144 | 0, | 0, | 7,026 |

День 10

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | суп крестьянский с крупой | 250 | 5,25 | 2,25 | 13,7 | 111,7 | 0,05 | 19, | 0, | 0, | 26,5 | 0, | 0, | 0,725 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33,83 | 29,38 | 93,64 | 786,84 | 0,424 | 63,541 | 0, | 0, | 115,964 | 0, | 0, | 6,283 |

| Химический состав за плановый период | | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------------------------|--|---------|----------|-------------|--------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| | | 285,86 | 326,03 | 1130,42 | 8330,76 | 5,288 | 519,65 | 0, | 0, | ##### | 0, | 0, | 75,51 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,23 | 31,68 | 125,63 | 837,49 | 0,471 | 44,111 | 0, | 0, | 114,398 | 0, | 0, | 9,203 |

День 8

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 16,2 | 18,9 | 0,37 | 222,62 | 0,063 | 0,125 | 0, | 0, | 10,562 | 0, | 0, | 2,771 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 6,68 | 4,97 | 40,52 | 242,19 | 0,216 | 0, | 0, | 0, | 28,26 | 0, | 0, | 1,386 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 30,6 | 32,88 | 112,09 | 845,08 | 0,533 | 61,088 | 0, | 0, | 97,822 | 0, | 0, | 6,393 |

День 9

День 5

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 16,2 | 18,9 | 0,37 | 222,62 | 0,063 | 0,125 | 0, | 0, | 10,562 | 0, | 0, | 2,771 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 5 | Икра кабачковая | 60 | 5,34 | 1,14 | 4,62 | 71,4 | 0,012 | 4,2 | 0, | 0, | 24,6 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 31,63 | 34,22 | 107,91 | 842,92 | 0,334 | 32,551 | 0, | 0, | 114,203 | 0, | 0, | 6,547 |

День 6

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Суп фасолевый | 300 | 1,02 | 8,64 | 28,74 | 177,09 | 0,24 | 10,17 | 0, | 0, | 97,56 | 0, | 0, | 3,15 |
| 94 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 19,68 | 19,22 | 24,82 | 354,34 | 0,192 | 45, | 0, | 0, | 64,4 | 0, | 0, | 3,56 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,56 | 35,22 | 118,44 | 821,13 | 0,572 | 59,17 | 0, | 0, | 189,85 | 0, | 0, | 10,47 |

День 7

День 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 6,48 | 11,6 | 5,88 | 128,38 | 0,084 | 4,848 | 0, | 0, | 31,356 | 0, | 0, | 0,696 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 5,35 | 3,96 | 26,46 | 146,3 | 0,198 | 31,14 | 0, | 0, | 49,608 | 0, | 0, | 1,44 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,4 | 35,75 | 128,03 | 864,17 | 0,777 | 80,123 | 0, | 0, | 223,724 | 0, | 0, | 9,706 |

День 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 5,19 | 1,61 | 8,4 | 91,51 | 0,06 | 11, | 0, | 0, | 26,7 | 0, | 0, | 0,9 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,14 | 30,66 | 109,16 | 806,61 | 0,477 | 11,5 | 0, | 0, | 83,55 | 0, | 0, | 6,712 |

День 1 учащиеся 11-18 лет

| № рец. | Прием пищи , наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 241 | Мясо отварное | 100 | 16,2 | 18,9 | 0,37 | 222,62 | 0,063 | 0,125 | 0, | 0, | 10,562 | 0, | 0, | 2,771 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 6,68 | 4,97 | 40,52 | 242,19 | 0,216 | 0, | 0, | 0, | 28,26 | 0, | 0, | 1,386 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 30,6 | 32,88 | 112,09 | 845,08 | 0,533 | 61,088 | 0, | 0, | 97,822 | 0, | 0, | 6,393 |

День 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33,75 | 29,12 | 98,03 | 801, | 0,42 | 65,565 | 0, | 0, | 126,536 | 0, | 0, | 6,777 |

День 9

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 5,4 | 9,67 | 4,9 | 106,98 | 0,07 | 4,04 | 0, | 0, | 26,13 | 0, | 0, | 0,58 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,46 | 3,3 | 22,05 | 141,96 | 0,165 | 25,95 | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 126 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 26,96 | 107,44 | 0,02 | 0,8 | 0, | 0, | 41,14 | 0, | 0, | 0,68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 19,15 | 31,65 | 120,01 | 763,38 | 0,7 | 34,915 | 0, | 0, | 196,65 | 0, | 0, | 6,67 |

День 10

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | суп крестьянский с крупой | 250 | 5,25 | 2,25 | 13,7 | 111,7 | 0,05 | 19, | 0, | 0, | 26,5 | 0, | 0, | 0,725 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33,83 | 29,38 | 93,64 | 786,84 | 0,424 | 63,541 | 0, | 0, | 115,964 | 0, | 0, | 6,283 |

| Химический состав за плановый период | | | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------------------------|--|--|---------|----------|-------------|--------------------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|
| | | | 269,81 | 306,25 | 1095,54 | 7961,04 | 5,038 | 498,682 | 0, | 0, | ##### | 0, | 0, | 72,027 |

День 7

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,23 | 31,6 | 115,31 | 837,49 | 0,467 | 40,51 | 0, | 0, | 102,55 | 0, | 0, | 9,112 |

День 8

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 5,57 | 4,14 | 33,77 | 201,83 | 0,18 | 0, | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,25 | 28,19 | 109,99 | 777,08 | 0,481 | 57,462 | 0, | 0, | 88,172 | 0, | 0, | 5,577 |

День 5

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 309 | отварные макароны с маслом | 150 | 4,26 | 5,67 | 34,55 | 199, | 0,085 | 0, | 0, | 0, | 13,403 | 0, | 0, | 1,055 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 5 | Икра кабачковая | 60 | 5,34 | 1,14 | 4,62 | 71,4 | 0,012 | 4,2 | 0, | 0, | 24,6 | 0, | 0, | 0,42 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,39 | 30,44 | 107,84 | 798,4 | 0,322 | 32,526 | 0, | 0, | 112,091 | 0, | 0, | 5,993 |

День 6

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Суп фасолевый | 250 | 0,85 | 7,2 | 23,95 | 147,57 | 0,2 | 8,475 | 0, | 0, | 81,3 | 0, | 0, | 2,625 |
| 94 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 19,68 | 19,22 | 24,82 | 354,34 | 0,192 | 45, | 0, | 0, | 64,4 | 0, | 0, | 3,56 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 21,39 | 33,78 | 113,65 | 791,61 | 0,532 | 57,475 | 0, | 0, | 173,59 | 0, | 0, | 9,945 |

День3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 8,63 | 11,28 | 21,42 | 209,3 | 0,325 | 4,125 | 0, | 0, | 74,15 | 0, | 0, | 3,25 |
| 90 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 5,4 | 9,67 | 4,9 | 106,98 | 0,07 | 4,04 | 0, | 0, | 26,13 | 0, | 0, | 0,58 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 4,46 | 3,3 | 22,05 | 141,96 | 0,165 | 25,95 | 0, | 0, | 41,34 | 0, | 0, | 1,2 |
| 45 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 5,08 | 1,55 | 9,39 | 90,49 | 0,03 | 36,01 | 0, | 0, | 40,72 | 0, | 0, | 0,56 |
| 134 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 0,2 | 1, | 20,2 | 92, | 0,02 | 4, | 0, | 0, | 14, | 0, | 0, | 2,8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 24,43 | 33,16 | 122,64 | 838,43 | 0,73 | 74,125 | 0, | 0, | 210,23 | 0, | 0, | 9,35 |

День 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Суп с вермишелью | 250 | 2,52 | 0,27 | 1,53 | 30,07 | 0, | 0,5 | 0, | 0, | 13,675 | 0, | 0, | 0,15 |
| 110 | Курица отварная | 100 | 13,8 | 13,65 | 0, | 180,75 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 67 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,97 | 8,77 | 39,51 | 246,48 | 0,297 | 0, | 0, | 0, | 20,265 | 0, | 0, | 4,642 |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 5,19 | 1,61 | 8,4 | 91,51 | 0,06 | 11, | 0, | 0, | 26,7 | 0, | 0, | 0,9 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 28,14 | 30,66 | 109,16 | 806,61 | 0,477 | 11,5 | 0, | 0, | 83,55 | 0, | 0, | 6,712 |

День 1 учащиеся 7-10лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------------|---------------------|--------------|---------------|---|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,82 | 1,77 | 13,78 | 88,02 | 0,1 | 15,5 | 0, | 0, | 13,45 | 0, | 0, | 0,825 |
| 241 | Мясо отварное | 80 | 12,96 | 15,12 | 0,3 | 178,1 | 0,051 | 0,1 | 0, | 0, | 8,45 | 0, | 0, | 2,217 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 5,57 | 4,14 | 33,77 | 201,83 | 0,18 | 0, | 0, | 0, | 23,55 | 0, | 0, | 1,155 |
| 11 | Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом | 60 | 4,24 | 0,8 | 2,42 | 51,33 | 0,03 | 41,862 | 0, | 0, | 19,812 | 0, | 0, | 0,36 |
| 137 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0, | 0,08 | 10,32 | 43,22 | 0,004 | 3,601 | 0, | 0, | 11,848 | 0, | 0, | 0,091 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 26,25 | 28,27 | 105,27 | 760,2 | 0,485 | 61,063 | 0, | 0, | 91, | 0, | 0, | 5,608 |

День 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетич еская ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------------|---------------------|--------------|--------------|---|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | борщ с капустой и картофелем | 250 | 5,17 | 2,07 | 13,37 | 108,98 | 0,05 | 24,625 | 0, | 0, | 39,9 | 0, | 0, | 1,25 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,82 | 19,8 | 22,26 | 365,02 | 0,22 | 25,94 | 0, | 0, | 31,58 | 0, | 0, | 3,86 |
| 20 | Салат из огурцов с растительным маслом | 100 | 6,1 | 0,89 | 2,68 | 69,2 | 0,03 | 15, | 0, | 0, | 32,146 | 0, | 0, | 0,647 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,36 | 4,56 | 31,38 | 141, | 0,09 | 0, | 0, | 0, | 12, | 0, | 0, | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 30 | 0,3 | 1,8 | 13,3 | 56,7 | 0,03 | 0, | 0, | 0, | 1,89 | 0, | 0, | 0,42 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33,75 | 29,12 | 98,03 | 801, | 0,42 | 65,565 | 0, | 0, | 126,536 | 0, | 0, | 6,777 |