

«Утверждаю» Директор школы:

/Бакирова С.К./

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Д	Са	Р	F	I	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>День 1 - завтрак</b>															
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	1,3	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,15	6,69	0,53
Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,19	21,3	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Сыр порционнo	12	2,32	2,95	0	36,4	0	0,1	0,1	0	88	5	0	0,0001	3,5	0,1
Йогурт питьевой	120	3,2	2,4	16	99	0,03	0,60	10	0	124	95	20	9	15	0,1
Итого	572	21,92	23,33	89,46	627,65	0,03	4,85	10,204	0,16	514,78	348,4	20,102	9,3411	46,49	1,57
<b>День 1 - обед</b>															
Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,02	22,6	0,6
Суп картофельный с горохом и мясом	200	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	7	0	0	42,10	142,5	0,078	0,038	29,62	0,41
Крокеты «Детские», запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	2,19	0,001	0,07	25,5	111,82	0,85	0,068	23,43	1,46
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,08	8,47	0,086
Компот из фруктово-ягодной смеси С - витаминизированный.	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	1,7	0,15

Хлеб ржано-пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	755	28,09	34,19	104,87	829,02	0,593	25,29	0,047	0,11	162,2	419,73	0,957	0,206	114,02	3,846
<b>День 2 - завтрак</b>															
Каша молочная пшеничная с маслом	200	8,44	7,64	38,18	273,8	0,24	0,04	0,02	0	1,62	216	0	0,001	0,04	3,24
Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,09	14	0,12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Банан	145	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	20	0	8	28	2,2	0,05	42	0,6
Итого	585	17,98	11,26	104,32	592,88	0,32	12,24	20,05	0,03	138,02	360	2,405	0,142	56,04	4,4
<b>День 2-обед</b>															
Салат из моркови, заправленный растительным маслом	60	0,7	4,9	6,1	31,9	0,031	2,62	10,48	0	14,23	28,9	28,84	2,62	19,93	0,374
Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	172	0,05	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	17,7	0,66
Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,3	0,12	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,15	0,049	58,59	1,75
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	139	0,16	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0,021	32,92	1,19
Компот из смеси с/фрукты С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14

Итого	750	28,28	45,53	119,6	857,55	0,464	19,68	10,58	0,05	275,99	535,2	29,007	2,69	160,34	5,774
<b>День 3 - завтрак</b>															
Запеканка творожная с соусом молочным	170	19,3	30,65	61,4	431	0,07	2,35	0,07	0,27	173	236,7	0,041	0,008	33,5	1,15
Чай черный с сахаром С-витаминизированный	200	0,24	0,06	15,22	58,7	0,06	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0	5,24	0,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,004	0	0	0,44
Итого	410	22,58	31,03	96,3	578,5	0,11	4,95	0,07	0,27	189,05	272,48	0,145	0,008	38,74	2,46
<b>День 3 - обед</b>															
Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	1,1	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,006	21,3	0,8
Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,03	18,44	0,93
Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,042	52,25	1,96
Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0	10	0,24
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	740	20,98	22,06	109,69	726,67	0,423	26,29	0,112	0	173,85	425,1	0,47	0,078	130,19	5,07
<b>День 4 - завтрак</b>															
Каша молочная ячневая с маслом	200	6,4	5,84	31,2	285	0,124	0	72,4	0,21	60,06	221	186,5	0	32,86	1,168
Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,19	21,3	0,4
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Яблоко	100	0,4	0,4	10	42,7	0,04	10	0	0,00	16	11	0	0	5	0,12





Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,0014	9,82	0,29
Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,03	22,44	0,8
Шницель «Тотоша», запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,9 2	0,15	1,2	0,30	0	15,88	175,4 1	0	0,13	25,23	1,68
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,08	8,47	0,09
Компот из фруктово-ягодной смеси С - витаминизированный.	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	1,7	0,15
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	750	27,5	18,13	96,18	704,83	0,423	31,61	0,723	0,05	110,13	377,4	0,187	0,2414	95,86	4,15
<b>День 7-завтрак</b>															
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	1,2	0,018	0,11	136	181,3 7	0,063	0,15	47,6	1,24
Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,09	14	0,12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Мандарин	100	1	0,2	9	45,6	0,07	45,6	12	0,24	42	20,4	0,08	0,36	13,2	0,12
Итого	540	16,47	12,37	100,24	533,68	0,3	49	12,048	0,38	306,4	317,77	0,348	0,601	74,8	1,92
<b>День 7 - обед</b>															



Салат из свеклы с сыром, заправленный растительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,02	13,94	0,83
Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	172	0,05	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	17,7	0,66
Бифштекс «Детский»	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,17	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,13	49,48	1,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9,64	13,08	38,4	380,26	0,147	0	24,2	0,068	19,2	144,6	127,32	1,61	96,93	3,24
Компот из фруктово-ягодной смеси С - витаминизированный.	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	1,7	0,15
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	760	27,19	39,21	106,95	1036,92	0,48	22,29	24,28	0,068	168,04	408,31	127,347	1,76	207,95	7,72
<b>День 9 - завтрак</b>															
Суп молочный вермишелевый	200	4,4	3,8	10,4	196	0,11	1,84	31	0,46	178,06	148	0,69	12,96	28,2	0,62
Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,09	14	0,12
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Апельсин	110	0,9	0,2	8,1	40	0,04	6	0,05	0	34	23	0,02	0	13	0,3
Итого	550	13,34	7,52	62,84	466,08	0,19	10,04	31,08	0,49	340,46	287	0,915	13,051	55,2	1,48
<b>День 9- обед</b>															



Салат «Витаминный»	60	1,90	2,5	7,8	61	0,05	23	0	0	29,4	43,3	0	0,001	7,63	0,65
Рассольник домашний на м/к бульоне	200	2,14	7,4	15,8	132	0,07	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78	0,98
Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	3,6	0,09	0,03	29,7	111,95	0,06	0,003	46,67	1,79
Компот из смеси с/фруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
Итого	740	17,59	23,81	95,35	682,95	0,443	33,92	0,65	1,27	139,87	333,56	0,077	0,004	109,28	5,22
<b>День 10 - завтрак</b>															
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	4,2	6	30,22	184	0,17	4,02	0,04	0	152,88	220,2	0	0	66,1	0,12
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0	4,4	0,87
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,9	0	0	8	26	0,005	0,001	0	0,44
Чоко-Пай	30	1	6,37	21	132	0	0	27,9	0	279	0	0	0	0	41,7
Печенье	40	2	3,6	18	105	0,04	0	4,4	1,4	11,6	36	0	0	8	0,84
Итого	510	10,44	16,34	103,91	567,8	0,21	5,82	32,34	1,4	456,73	290,44	0,605	0,001	78,5	43,97
<b>День 10 - обед</b>															
Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	53	0,03	9,3	0,008	0	17,95	26,89	0,09	0,01	12,28	0,52

Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,02	13,67	0,66
Котлета куриная, запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,8	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,4	36,26	0,89
Капуста тушеная белокочанная	150	4,14	6,22	12,1	100,9	0,08	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0	0	39,08	1,45
Компот из смеси с/фрукты С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3	0,66
Хлеб ржано- пшеничный	50	1,59	0,31	20,52	108,6	0,103	0	0	0	21	94,8	0,017	0	28,2	1,14
ИТОГО	750	28,55	29,82	117,25	836,94	1,073	106,77	1,114	0,28	226,33	415,49	1,15	0,43	132,49	5,32