

«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 ₁	С	А	Д	Са	Р	F	I	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1 - завтрак															
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 порционн	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
День 1 - обед															
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
Макарон	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
День 2 - завтрак															
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
День 2-обед															
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
День 3 - завтрак															
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
День 3 - обед															
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
День 4 - завтрак															
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 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
День 9 - завтрак															
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
День 9- обед															

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
День 10 - завтрак															
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
День 10 - обед															
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