

"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	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>День 1 - обед</b>															
Салат из свеклы с сыром и с раст.маслом	100	1,99	7,55	8,25	113,80		0,01	5,54	0,06	0,39	65,82	48,95	0,18	0,02	13,94
Суп картофельный с горохом и гречками с мясом	250	6,30	5,20	24,80	170,4		0,09	1,2	0,06	0,25	31,03	80,18	1,11	0,03	10,91
Макароны отварные с маслом	180	6,84	4,11	43,74	228,38		0,11	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16
Рыба запеченная с овощами	90	20,2	12,07	2,08	197,23		0,2	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,04	27,55
Компот из быстрозамороженных ягод С - витаминизир.	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4	3,3	0,08	0	1,7
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	82,8		0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Яблоко	110	0,4	0,4	10,0	42,7		0,04	10	5	0,2	16	11	0,15	2	9
Итого		37,11	29,59	126,70	913,43		0,54	21,87	5,19	3,29	224,51	315,2	2,41	2,092	96,76
<b>День 2-обед</b>															
Салат из белок.капусты с морковью с раст.маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61		0,02	19,95	0,01	78,66	25,7	13,62	0,17	0,03	9
Суп лапша домашняя	250	8,54	8,6	23,23	198,7		0,22	5,22	1,02	0,37	43	93,95	0,12	0,001	17,96
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	191,97		0,19	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	0,36	0,005	39,67

Тефтели под овощным соусом	90	14,1	16,9	18	275,7	0,19	0,4	0,011	0,01	15,18	166,26	2,39	0,036	24,35
Компот из смеси с/фрукты С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46		0,2			22,6	7,7	0	0	3
	50	1,32	0,24	17,1	82,8									
Хлеб ржано-пшеничный						0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Итого		29,41	39,27	113,2	893,19	0,71	57,1	1,161	81,54	175,03	477,83	3,12	0,072	117,48
<b>День 3 - обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и раст.маслом	100	0,6	3,14	2,9	48,16	0,06	12,4	0,001	1,5	28,2	32,3	0,3	0,02	18,6
Борщ со свежей капустой и картофелем и с отв.мясом	250	2,34	3,65	10,95	79,8	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	0,72	0,01	24,49
Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,7	617,05	0,85	4,48	46	0	46,14	314,23	0	0	67,08
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,4	0	4	0	0	31,1	18	0	0	8
	50	1,32	0,24	17,1	82,8									
Хлеб ржано-пшеничный						0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Итого	850	31,05	40,71	107,9	914,16	1,06	41,06	46,73	2,45	170,69	500,04	1,1	0,03	141,67
<b>День 4 - обед</b>														
Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	15,5	0	0	29,9	45		0,02	20,5
Щи со свежей капустой с мясом отварным	250	2,44	6,41	11,11	110,12	0,02	11,39	0,05	0,1	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35
Гуляш из отварной птицы	90	11,98	10,05	1,6	134,58	0,04	2,1	0		1,75	0			1,36
Гороховое пюре со сл.маслом	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,77	0	0	0,01	79,57	193,2	3,5	0,017	75,03
Компот из смеси с/фрукты С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46		0,2			22,6	7,7	0	0	3
	50	1,32	0,24	17,1	82,8									
Хлеб ржано-пшеничный						0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5

Яблоко	120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	5	0,2	16	11	0,15	2	9
Итого		38,65	25,7	118,6	850,96	1,01	39,19	5,05	1,01	212,81	365,86	5,17	2,039	147,74
<b>День 5 - обед</b>														
Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,43	3,6	8,55	62,38	0,01	5,7	0,01	0,1	26,61	25,64	0,43	0,01	12,9
Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/80	12,4	11,1	31,5	267,8	0,25	8,25	0,03	0,06	49,31	161	0,07	0,025	27,3
Рагу овощное с мясом птицы	250	3,46	10,3	23,28	199,74	0,16	15,46	0		36,1	1,44			43,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,9	0	0	5,25	8,24	0	0	4,4
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	82,8	0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Итого		18,81	25,29	95,44	670,21	0,51	30,31	0,04	0,86	134,77	275,32	0,58	0,035	111,6
<b>День 6 - обед</b>														
Салат витаминный	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,08	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0	12,7
Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	19,62	0,08	0,01	47,75	48,63	0,02	0,03	22,05
Макаронны отварные с маслом	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0	0,04	1,25	15,9	55,45	0,01	0,002	10,16
Гуляш из отварной птицы	90	11,98	10,05	1,6	134,58	0,04	2,1	0		1,75	0			1,36
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82	0	4	0	0	31,1	18	0	0	8
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	82,8	0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Итого		26,6	24,2	106,6	687,3	0,38	64,02	0,12	1,96	163,6	273,38	0,11	0,032	77,77
<b>День 7 - обед</b>														
Винегрет овощной	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	15,5	0	0	29,9	45		0,02	20,5
Суп крестьянский	250	8,8	7,62	50,5	306	0,12	0	28	0	22,2	179	0	0,001	63,12
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0016	125,34

Рыба запеченная с овощами	90	20,2	12,07	2,08	197,23	0,2	2,63	0,03	0,3	74,26	37,32	0,8	0,04	27,55
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	82,8	0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Компот из смеси с/фрукты С-витанимизированный	200	0,22		24,42	92,46		0,2			22,6	7,7	0	0	3
Яблоко	120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	5	0,2	16	11	0,15	2	9
Итого		40,4	30,53	151,5	1031,2	0,57	28,33	33,07	4,26	204,2	547,46	2,1	2,0626	272,01
<b>День 8 - обед</b>														

Салат из свеклы с сыром и с раст.маслом	100	1,99	7,55	8,25	113,80	0,01	5,54	0,06	0,39	65,82	48,95	0,18	0,02	13,94
Суп картофельный с макар.изд.на кост.бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,1			27
Гороховое пюре со сл.маслом	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,77	0	0	0,01	79,57	193,2	3,5	0,017	75,03
Гуляш из отварной птицы	90	11,98	10,05	1,6	134,58	0,04	2,1	0		1,75	0			1,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	82,8	0,09	0	0	0,7	17,5	79	0,08	0	23,5
Чай с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	1,7	0	0	8,05	9,78	0	0	5,24
Яблоко	120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	10	5	0,2	16	11	0,15	2	9
Итого		39,33	24,57	115,05	837,73	1,12	27,59	5,06	1,3	213,29	408,03	3,91	2,037	155,07
<b>День 9- обед</b>														
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком и раст.имаслом	100	0,6	3,14	2,9	48,16	0,06	12,4	0,001	1,5	28,2	32,3	0,3	0,02	18,6
Рассольник домашний на м/к бульоне	250	2,14	7,4	15,8	132,2	0,07	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	0	0	23,78
Жаркое по-домашнему	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	39,13	0,07	0,42	52,75	272,7	4,2	0,002	69,84





Fe

16

--

0,83
------

1,13
------

0,91
------

0,66
------

0,15
------

1,95
------

2,2
-----

7,83
------

--

0,28
------

2,5
-----

1,43
------

2,08
0,66
1,95
8,9
0,5
1,28
2,89
0,44
1,95
7,06
0,86
1,93
0,91
5,98
0,66
1,95



2,2
14,49
0,84
0,38
0
0,87
1,95
4,04
0,76
0,91
1,16
0,91
0,91
0,44
1,95
6,28
0,84
0,86
2,06
4,26

0,66
1,95
0,66
2,2
12,65

0,83
4,15
5,98
0,91
1,95
0,87
2,2
16,89
1,28
0,98
0,08

1,95
0,44
4,73
1,09
1,03
4,26
1,43
1,95
0,44
10,2

--

--

--

--

--

--

