



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
2 день													
4	Борщ с капустой и картофелем	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
11	Плов с куриным мясом/ горошек	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,75	1,09	0,75	5,64	0,94	5,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		35,05	30,32	203,86	752,51	117,62	101,72	381,26	11,66	1,12	16,72	65
3 день													
8	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
19	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/5	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
18	Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Печенье "Юбилейное"	50	4,1	7,75	33,25	220							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		35,3	22,5	110,19	779,91	102,4	88,3	424,31	4,9	0,42	31,48	43,1
4 день													
9	Суп "Рассольник"	250/25	2	5,11	16,93	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
24	Сырники из творога со сметаной	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	280,44	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,75	1,09	0,75	5,64	0,94	5,17	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		43,5	32,08	71,45	721,71	322,25	89,29	552,78	10,06	1,22	13,16	107,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
5 день													
6	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
22	Капуста тушёная	180/100	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
14	С куриным мясом	100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		36,36	34,76	97,66	851,13	148,54	140,02	538,79	6,97	0,51	48,67	106,55
6 день													

5	Щи из свежей капусты	250/25	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
20	Макаронные изделия отварные	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07		25,2
15	Гуляш куриный	100	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			4			
	Апельсин	200	1,8	0,4	6,2	86							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		41,43	33,99	76,36	707,65	94,67	93,98	405,36	10,62	0,39	20	30,2

7 день													
8	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
1	Винигрет овощной	150	2,04	9,27	12,66	142,2	34,8	31,13	67,45	1,27	0,09	15,37	
10	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04		
25	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2		32,6	132	18		4,29	0,6			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		22,59	35,87	93,8	706,71	111,51	93,13	375,54	6,45	0,29	23,62	5

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
8 день													
7	Суп картофельный с бобовыми изделиями	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
20	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07		25,2
16	Тефтели куриные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,5	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
27	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		34,14	30,6	101,65	813,6	132,67	111,14	390,28	6,82	0,45	8,3	93,95
9 день													
4	Борщ с капустой и картофелем	250/25	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	
13	С мясом птицы	25	5,28	3,4		51,56	9,75	5	35,75	0,45	0,01		5
23	Оладьи с вареньем	150/30	10,46	3,27	55,64	293,9	111,49	43,65	164,24	1,79	0,22	0,94	23,4
29	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6			0,4			
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144							
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		21,98	12,69	236,59	672,16	171,98	84,9	295,62	5,07	0,32	11,23	28,4
10 день													
6	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
21	Рис отварной	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13		0,02
17	Азу куриное	100	8,77	6,65	14,73	171	3,66	3,2	3,6	2,4	3,1	8,1	24
28	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		30,8	24,39	87,98	792,1	172,78	74,59	506,93	8,38	3,41	18,51	39,03

Ответственный за организацию питания в школе

 Е.И. Еремина

Повар

 О.Ю. Савина