

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ульхун-Партионская ООШ»

Бадмаева Г.Д.



Примерное 10-дневное меню
МБОУ «Ульхун-Партионская ООШ»

1 день 1-4 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|----------------------------------|-------|---------|------------------|------|-------|------------------------------|-------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1в.гр | 2 в. гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-20к | Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 250 | 7,1 | 6,7 | 23,8 | 184,4 | 0,15 | 28,8 | 0,50 | 0,18 | 112 | 175 | 2,3 | 78 | 12,25 | 11,27 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | 2,7 |
| 54-21ги | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 4,17 | 3,84 |
| | Печенье | 60 | 60 | | | | | | | | | | | | | 13,04 | - |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 33,91 | 19,21 |

Обед

| Номер Рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|-------------------------|-------|---------|------------------|------|-------|------------------------------|-------------|------|------|------|----------------------|-------|------|-------|--------|-------|
| | | 1в.гр | 2 в. гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2с | Борщ | 200 | 250 | 22,3 | 21,7 | 49 | 480,9 | 0,15 | 64,1 | 33,4 | 0,17 | 130 | 187 | 4,26 | 92,5 | 16,58 | 15,25 |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 0,00 | 9,50 | - | 21,85 | 40,02 | 0,57 | 13,30 | 9,13 | - |
| 54-1г | Макаронны отварные | 150 | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 26,6 | 0,00 | 0,03 | 11 | 40 | 0,7 | 7 | 8,48 | 7,80 |
| 54-4м | Котлета мясная | 60 | 80 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 0,05 | 23,1 | 0,09 | 0,11 | 29 | 137 | 1,9 | 20 | 27,9 | 24,93 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,04 | 2,8 |
| 10041 | Компот из клубники | 200 | 200 | 0,09 | 0,04 | 8,76 | 26,45 | 0,02 | 0 | 52,8 | 0,04 | 35,02 | 0 | 1,07 | 0,9 | 5,87 | 5,40 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 71 | 56,18 |

ИТОГО:1-4 кл.=104,91 ОВЗ=75,39

1 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|----------------------------------|---------|------------------|------|------|------------------------------|-------------|-------|------|------|----------------------|-----|-----|------|-------------|
| | | | 1в.гр | Б | Ж | | У | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-20к | Каша гречневая молочная с маслом | 200/250 | 7,1 | 6,7 | 23,8 | 184,4 | 0,15 | 28,8 | 0,50 | 0,18 | 112 | 175 | 2,3 | 78 | 9,09 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 15 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 2,18 |
| 54-21ги | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 3,09 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 12,66 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|--------------------|-------|------------------|------|-------|------------------------------|-------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|-------------|
| | | | 1в.гр | Б | Ж | | У | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 26,6 | 0,00 | 0,03 | 11 | 40 | 0,7 | 7 | 6,29 |
| 54-4м | Котлета мясная | 80 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 226,3 | 0,05 | 23,1 | 0,09 | 0,11 | 29 | 137 | 1,9 | 20 | 20,13 |
| 10041 | Компот из клубники | 200 | 0,09 | 0,04 | 8,76 | 26,45 | 0,02 | 0 | 52,8 | 0,04 | 35,02 | 0 | 1,07 | 0,9 | 4,35 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 33,03 |

ИТОГО: 45,69

2 день 1-4 кл

Завтрак

| Номер Рецепту ры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|------------------------|----------------------------------|---------|---------|------------------|------|-------|------------------------------------|-------------|------|------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1 в. гр | 2 в. гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 250 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288,0 | 0,18 | 53,8 | 0,54 | 0,15 | 126 | 185 | 1,3 | 49 | 11,29 | 10,38 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | 2,7 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,78 | 1,64 |
| 338 | Яблоки | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 21,74 | - |
| 54-1з | Сыр | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 16,30 | 15 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 55,56 | 31,12 |

Обед

| Номер Рецепту ры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|------------------------|-------------------------------|---------|---------|------------------|------|------|------------------------------------|-------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|-----|--------|-------|
| | | 1 в. гр | 2 в. гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 250 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | 0,73 | 486 | 23,8 | 0,28 | 135 | 402 | 7,38 | 145 | 14,79 | 13,61 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 32,1 | 10,2 | 0,11 | 39 | 84 | 1,0 | 28 | - | - |
| | Гуляш из мяса кур | | | | | | | | | | | | | | | 11,44 | 10,53 |
| 54-7з | Салат из белокачанной капусты | 80 | 100 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 0,3 | 163,0 | 46,5 | 0,05 | 54 | 40 | 0,7 | 20 | 7,83 | 7,20 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,04 | 2,8 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 32,7 | 0 | 0,96 | 1,2 | 0 | 5 | 3 | 0,1 | 1 | 7,02 | 6,46 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 44,12 | 40,52 |

ИТОГО: 1-4 кл. =99,68 ОВЗ=71,64

2 день 5-9 кл.

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|----------------------------------|---------|------------------|------|-------|------------------------------|-------------|------|------|------|----------------------|-----|------|------|-------------|
| | | | 1в.гр | Б | Ж | | У | B1 | А | С | B2 | Ca | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/250 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288,0 | 0,18 | 53,8 | 0,54 | 0,15 | 126 | 185 | 1,3 | 49 | 8,38 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,18 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,32 |
| 338 | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 12,90 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 25,91 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|---------------------------------|-------|------------------|------|-------|------------------------------|-------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|-------------|
| | | | 1в.гр | Б | Ж | | У | B1 | А | С | B2 | Ca | P | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8с | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | 0,73 | 486 | 23,8 | 0,28 | 135 | 402 | 7,38 | 145 | 10,98 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 32,7 | 0 | 0,96 | 1,2 | 0 | 5 | 3 | 0,1 | 1 | 5,22 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 18,46 |

ИТОГО:44,37

3 день 1-4 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|-------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| | Каша молочная манная с маслом | | | | | | | | | | | | | | | 11,44 | 11,23 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-1з | Сыр (порционно) | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 16,30 | 15 |
| 338 | Яблоки | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 21,74 | - |
| 54-19з | Масло сливочное (порционно) | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | 2,7 |
| 54-21ги | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 4,17 | 3,84 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 58,10 | 19,17 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|--------------------------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-12с | Суп рыбный | 250 | 300 | 39,5 | 20,5 | 62,1 | 589,8 | 0,32 | 891 | 29,2 | 0,41 | 333 | 544 | 4,48 | 173 | 13,12 | 12,06 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,04 | 2,8 |
| 54-3м | Ленивые голубцы | 200 | 200 | 8,4 | 7,9 | 6,4 | 130,7 | 0,03 | 12,8 | 11 | 0,07 | 32 | 92 | 1,4 | 19 | 27,96 | 25,32 |
| 54-5з | Салат из свежих огурцов с помидорами | 80 | 100 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 | 0,03 | 85,8 | 2,88 | 0,04 | 22 | 25 | 0,6 | 13 | 7,39 | 6,61 |
| | Компот из ягодной смеси | 200 | 200 | ----- | ----- | ----- | ----- | --- | --- | --- | --- | --- | -- | -- | -- | 6,43 | 5,92 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 57,94 | 52,71 |

итого: 1-4 кл.=116,04 ОВЗ=71,88

3 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1 в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|----------------------|-----|------|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| | Каша молочная манная с маслом | | | | | | | | | | | | | | 8,17 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-19з | Масло сливочное (порционнo) | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,18 |
| 54-21 ги | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 14,57 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1 в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|-------------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|----|----------------------|----|----|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| 54-3м | Ленивые голубцы | 200 | 200 | 8,4 | 7,9 | 6,4 | 130,7 | 0,03 | 12,8 | 11 | 0,07 | 32 | 92 | 1,4 | 19 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| | Компот из ягодной смеси | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | 4,37 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 27,81 |

ИТОГО: 42,38

4 день 1-4 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|--------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-21к | Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 250 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 0,05 | 31,3 | 0,61 | 0,15 | 130 | 134 | 0,4 | 28 | 13,01 | 11,97 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,78 | 1,64 |
| 6 | повидло | 30 | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,95 | 2,7 |
| 338 | груша | 200 | 200 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | | | 7,5 | | 17,5 | | 3,46 | 18 | 17,39 | ----- |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 36,65 | 17,71 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|----------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|------|------|-------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | P | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-1с | Щи на мясном бульоне | 250 | 300 | 23,1 | 30,3 | 28,5 | 480,3 | 0,11 | 541 | 53,8 | 0,16 | 186 | 155 | 2,39 | 65 | 16,56 | 15,25 |
| | Гречка отварная | 150 | 200 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 0,21 | 27,5 | 0,00 | 0,12 | 14 | 180 | 4,0 | 120 | 8,70 | 8,00 |
| 487 | Гуляш из мясо кур | 80 | 100 | 12 | 11 | 5 | 177 | | | 4,5 | | 17 | | 1 | 17 | 13,57 | 12,47 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,04 | 2,8 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | | 14,00 | | 0,8 | 18,00 | 13,04 | 12 |
| 54-3з | Помидоры (нарезка) | 80 | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 | 0,05 | 106,4 | 20 | 0,03 | 11,2 | 20,8 | 0,7 | 16 | 8,70 | 8,00 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 63,61 | 58,52 |

Итого: 1-4 кл.=100,26 ОВЗ=76,23

4 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|-----------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|-----|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | Р | Fe | Mg | |
| 54-21г | Каша молочная рисовая | 250 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 0,05 | 31,3 | 0,61 | 0,15 | 130 | 134 | 0,4 | 28 | 9.65 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1.32 |
| 6 | Повидло | 30 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2.18 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 14,28 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|----------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|------|------|-------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Ca | Р | Fe | Mg | |
| 54-1с | Щи на мясном бульоне | 300 | 23,1 | 30,3 | 28,5 | 480,3 | 0,11 | 541 | 53,8 | 0,16 | 186 | 155 | 2,39 | 65 | 12.30 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | | 14,00 | | 0,8 | 18,00 | 9.68 |
| 54-3з | Помидоры(нарезка) | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 | 0,05 | 106,4 | 20 | 0,03 | 11,2 | 20,8 | 0,7 | 16 | 6.45 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 30,62 |

ИТОГО: 44,90

5 день 1-4 кл Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|-----------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-19к | Суп молочный вермишелевый | 200 | 250 | 27,5 | 27,9 | 88,6 | 715,1 | 0,30 | 0,88 | 131,6 | 3,64 | 757 | 97 | 611 | 1,8 | 12,97 | 10,83 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-21ги | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 4,17 | 3,84 |
| 54-19з | Масло сливочное (порционно) | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | 2,7 |
| 54-1з | Сыр (порционно) | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 16,30 | ----- |
| 388 | Яблоко | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 21,74 | |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 59,63 | 18,77 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|-------------------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|----------------------|------|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-11с | Суп крестьянский | 250 | 300 | 24,7 | 31,1 | 56,2 | 603,7 | 0,18 | 0,18 | 532,3 | | | | | | 16,03 | 14,75 |
| 492 | Плов с курой | 150 | 200 | 14,5 | 13,86 | 25,09 | 285 | 0,18 | | 0,08 | 0,28 | 71,2 | 43,2 | 64,7 | 1,24 | 18,37 | 16,9 |
| 54-1з | Салат из белокочанной капусты | 80 | 100 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 0,03 | 0,05 | 163,0 | 46,5 | 118 | 20 | 40 | 0,7 | 7,82 | 7,2 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,04 | 2,8 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 32,7 | 0 | 0 | 0,96 | 1,2 | 5 | 1 | 3 | 0,1 | 7,02 | 6,46 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 52,28 | 48,11 |

итого:1-4 кл.= 111,91 ОВЗ= 66,88

5 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|---------------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|----------------------|-----|-----|------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe | |
| 51-19к | Суп молочный вермишелевый | 250 | 27,5 | 27,9 | 88,6 | 715,1 | 0,30 | 0,88 | 131,6 | 3,64 | 757 | 97 | 611 | 1,8 | 8.65 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-21 ги | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 3.09 |
| 388 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 12.90 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 25,77 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|-------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|----------------------|------|------|------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | А | С | Са | Mg | P | Fe | |
| 492 | Плов с курой | 200 | 14,5 | 13,86 | 25,09 | 285 | 0,18 | | 0,08 | 0,28 | 71,2 | 43,2 | 64,7 | 1,24 | 10.64 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 54-11хн | Компот из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 32,7 | 0 | 0 | 0,96 | 1,2 | 5 | 1 | 3 | 0,1 | 5.21 |
| 54-1з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 0,03 | 0,05 | 163,0 | 46,5 | 118 | 20 | 40 | 0,7 | 5.81 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | 23,92 |

ИТОГО: 49.69

6 день 1-4 кл Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|-----------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-2к | Каша молочная кукурузная с маслом | 200 | 250 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,7 | 0,08 | 63,7 | 0,52 | 0,16 | 120 | 135 | 1,5 | 27 | 11,75 | 10,81 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-19з | Масло сливочное (порционно) | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | |
| | Печенье | 60 | 60 | | | | | | | | | | | | | 13,04 | 6,72 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,78 | 1,64 |
| 338 | Груша | 200 | 200 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | | | 7,5 | | 17,5 | | 3,46 | 18 | 17,39 | |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 48,41 | 20,57 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена | |
|-----------------|-----------------------------|-------|-------|------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-7с | Суп с макаронными изделиями | 250 | 300 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 598 | 0,43 | 488 | 34,4 | 0,26 | 69 | 273 | 4,32 | 104 | 15,13 | 13,92 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 32,1 | 10,2 | 0,11 | 39 | 84 | 1,0 | 28 | ----- | ----- |
| 54-3р | Котлета рыбная | 80 | 100 | 14,1 | 2,8 | 8,6 | 115,9 | 0,08 | 22,0 | 0,16 | 0,09 | 36 | 188 | 0,9 | 41 | 28,43 | 26,16 |
| 54-13з | Салат свекольный | 80 | 100 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 0,01 | 0,9 | 3,04 | 0,02 | 26 | 29 | 0,9 | 15 | ----- | ----- |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3,04 | 2,8 |
| | Компот из ягодной смеси | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | 6,43 | 5,92 |
| | Итого | | | | | | | | | | | | | | | 53,03 | 48,8 |

Итого 1-4 кл.- 101,44 ОВЗ-69,37

6 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|--------------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| 54-2г | Каша молочная кукурузная | 250 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 300,7 | 0,08 | 63,7 | 0,52 | 0,16 | 120 | 135 | 1,5 | 27 | 8,72 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-2к | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1.32 |
| 338 | груши | 200 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | | | 7,5 | | 17,5 | | 3,46 | 18 | 16,12 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 27,29 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | Цена 5-9 кл |
|-----------------|-----------------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-----|------|------|----------------------|-----|------|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| 54-7с | Суп с макаронными изделиями | 300 | 25,8 | 13,9 | 92,5 | 598 | 0,43 | 488 | 34,4 | 0,26 | 69 | 273 | 4,32 | 104 | 11.26 |
| 54-3з | Салат свекольный | 100 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 0,01 | 0,9 | 3,04 | 0,02 | 26 | 29 | 0,9 | 15 | ----- |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| | Компот из ягодной смеси | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | 4.77 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 18.29 |

Итого: 5-9 кл. 45,48

7 день 1-4 кл Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|----------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-6к | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 250 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288,0 | 0,18 | 53,8 | 0,54 | 0,15 | 126 | 185 | 1,3 | 49 | 11,29 | 10,38 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 388 | Яблоко | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 21,74 | ---- |
| 54-1з | Сыр порционн | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 16,30 | 15 |
| 54-21 ги | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 4,17 | 3,84 |
| 54-19з | Масло сливочное (порционн) | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 57,95 | 30,62 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|---------------------|-------|-------|------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|------|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 250 | 33,4 | 23 | 81,4 | 665,7 | 0,73 | 486 | 23,8 | 0,28 | 135 | 402 | 7,38 | 145 | 14,79 | 13,61 |
| 54-9г | Рагу из овощей. | 150 | 200 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 | 0,07 | 310,7 | 12,2 | 0,08 | 56 | 70 | 1,0 | 29 | 23,04 | 21,20 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 10 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,96 | 2,72 |
| 54-2з | Огурец (нарезка) | 80 | 100 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 | 0,02 | 8,2 | 8 | 0,03 | 18,4 | 33,6 | 0,48 | 11,2 | 9,13 | 8,4 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,4 | 0,01 | 3,06 | 24,0 | 0,01 | 10 | 9 | 0,4 | 8 | ----- | ----- |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 49,92 | 45,93 |

Итого: 1-4 кл.-107,87. ОВЗ-76,55

7 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1 в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|--------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|----------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша пшенная молочная с маслом | 200/250 | 8,3 | 11,7 | 37,5 | 288,0 | 0,18 | 53,8 | 0,54 | 0,15 | 126 | 185 | 1,3 | 49 | 8,38 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-19з | Масло сливочное (порционно) | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,18 |
| 54-21ги | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 3,09 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 14,78 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1 в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|---------------------|-----------------|------------------|------|-------|----------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|------|------|------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| 54-9г | Рагу из овощей. | 200 | 2,8 | 7,5 | 13,6 | 134,2 | 0,07 | 310,7 | 12,2 | 0,08 | 56 | 70 | 1,0 | 29 | 20,81 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 54-2з | Огурец (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 | 0,02 | 8,2 | 8 | 0,03 | 18,4 | 33,6 | 0,48 | 11,2 | 6,77 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,4 | 0,01 | 3,06 | 24,0 | 0,01 | 10 | 9 | 0,4 | 8 | ----- |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 29,84 |

Итого:44,62

8 день 1-4 кл Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|--------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-9ж | Каша молочная овсяная с маслом | 299 | 250 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 0,21 | 52,4 | 0,52 | 0,17 | 138 | 232 | 1,9 | 63 | 11,31 | 10,41 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,78 | 1,64 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-1з | Сыр | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 16,30 | ---- |
| 338 | Груша | 200 | 200 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | | | 7,5 | | 17,5 | | 3,46 | 18 | 17,39 | ----- |
| 54-19з | Масло сливочное (порционно) | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | ----- | 2,7 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 48,3 | 16,45 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|--------------------------|-------|-------|------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-2с | Борщ на мясном бульоне | 200 | 250 | 22,3 | 21,7 | 49 | 480,9 | 0,15 | 64,1 | 33,4 | 0,17 | 130 | 187 | 4,26 | 92,5 | 16,58 | 15,25 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,96 | 2,72 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202,0 | 0,06 | 26,6 | 0,00 | 0,03 | 11 | 40 | 0,7 | 7 | 8,48 | 7,80 |
| | Рыба отварная | | | | | | | | | | | | | | | 20,28 | 18,66 |
| 54-5з | Салат (огурцы +помидоры) | 80 | 100 | 0,7 | 4,1 | 2,5 | 49,9 | 0,03 | 85,8 | 15,3 | 0,04 | 22 | 25 | 0,6 | 13 | 7,39 | 6,61 |
| 54-1хн | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 50 | 4 | 0,1 | 2 | 4,56 | 4,2 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 60,25 | 55,24 |

Итого 1-4.кл 108,55 ОВЗ- 71,69

8 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|--------------------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| 54-9к | Каша молочная овсяная с маслом | 250 | 8,6 | 12,8 | 34,2 | 285,8 | 0,21 | 52,4 | 0,52 | 0,17 | 138 | 232 | 1,9 | 63 | 8,39 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,32 |
| 338 | груши | 200 | 0,6 | 0,46 | 14,7 | 68,26 | | | 7,5 | | 17,5 | | 3,46 | 18 | 16,12 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 26,96 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|------------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|-----|------|------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| 54-2с | Борщ на мясном бульоне | 250 | 22,3 | 21,7 | 49 | 480,9 | 0,15 | 64,1 | 33,4 | 0,17 | 130 | 187 | 4,26 | 92,5 | 14,23 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 54-1хн | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 0 | 15 | 0 | 0 | 50 | 4 | 0,1 | 2 | 3,39 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 19,88 |

Итого 46,84

9 день 1-4 кл Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|-------------------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|-------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 200 | 250 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | | | | | 133,77 | | 0,47 | 20,30 | 11,44 | 11,23 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-1з | Сыр | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 16,30 | 15 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | 2,7 |
| 54-21ги | Какао с молоком | 200 | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 4,17 | 3,84 |
| 388 | Яблоко | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 21,74 | |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 58,10 | 34,17 |

• Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|-------------------------|-------|-------|------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|------|----------------------|------|------|-----|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-11с | Суп крестьянский | 250 | 300 | 24,7 | 31,1 | 56,2 | 603,7 | 0,18 | 0,18 | 532,3 | | | | | | 16,03 | 14,75 |
| 54-11г | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 32,1 | 10,2 | 0,11 | 39 | 84 | 1,0 | 28 | - | - |
| 54-2м | Гуляш из отварного мяса | 80 | 120 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 | 0,03 | 25,6 | 1,13 | 0,09 | 11 | 19 | 2,0 | 19 | 12,31 | 11,33 |
| 54-3з | Помидоры (нарезка) | 80 | 100 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 | 0,05 | 106,4 | 20 | 0,03 | 11,2 | 20,8 | 0,7 | 16 | 8,70 | 8,00 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,96 | 2,72 |
| 10041 | Компот из клубники | 200 | 200 | 0,09 | 0,04 | 8,76 | 26,45 | 0,02 | 0 | 52,8 | 0,04 | 35,02 | 0 | 1,07 | 0,9 | 5,87 | 5,40 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 45,87 | 42,2 |

Итого : ОВЗ-76,37 1-4кл.-103,97

9 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|-------------------------------|----------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|-------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | А | С | B2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша молочная манная с маслом | 250 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | | | | | 133,77 | | 0,47 | 20,30 | 8,17 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,18 |
| 54-ги | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 107,2 | 0,04 | 17,25 | 0,68 | 0,17 | 143 | 130 | 1,1 | 34,3 | 3,09 |
| 54-1з | Сыр порционно | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | 12,09 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 26,66 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|-------------------------|----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|------|----------------------|----|------|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | А | С | B2 | Са | Р | Fe | Mg | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | Пюре картофельное | | 3,1 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 0,12 | 32,1 | 10,2 | 0,11 | 39 | 84 | 1,0 | 28 | - |
| 54-2м | Гуляш из отварного мяса | 120 | 13,5 | 13,5 | 3,1 | 188,9 | 0,03 | 25,6 | 1,13 | 0,09 | 11 | 19 | 2,0 | 19 | 9,13 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 10041 | Компот из клубники | 200 | 0,09 | 0,04 | 8,76 | 26,45 | 0,02 | 0 | 52,8 | 0,04 | 35,02 | 0 | 1,07 | 0,9 | 4,35 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 15,74 |

Итого: 42,40

10 день 1-4 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|-------------------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-16 | Каша молочная дружба с маслом | 200 | 250 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 178,0 | 0,07 | 33,25 | 0,53 | 0,12 | 115 | 123 | 0,5 | 27 | 14,03 | 12,91 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 50 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,52 | 1,4 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 10 | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,93 | 2,7 |
| 338 | Яблоко | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,30 | - | - | 15 | - | 24 | - | 3,3 | 13,5 | 21,74 | |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,78 | 1,64 |
| 54-1з | Сыр | 15 | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,01 | 78,0 | 0,21 | 0,09 | 264 | 150 | 0,3 | 11 | ----- | 15 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 42 | 33,65 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена | |
|-----------------|--------------------|-------|-------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-------|------|-------|--------|-------|
| | | 1в гр | 2в гр | Б | Ж | У | | В1 | А | С | В2 | Са | Р | Fe | Mg | 1-4 кл | ОВЗ |
| 54-12с | Суп рыбный | 250 | 300 | 39,5 | 20,5 | 62,1 | 589,8 | 0,32 | 891 | 29,2 | 0,41 | 333 | 544 | 4,48 | 173 | 13,12 | 12,06 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,6 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,96 | 2,72 |
| | Ленивые голубцы | | | | | | | | | | | | | | | 27,96 | 25,32 |
| 54-11з | Салат морковный | 80 | 100 | 0,7 | 8,1 | 5,8 | 99,0 | 0,04 | 977,2 | 4,84 | 0,03 | 18 | 30 | 0,9 | 21 | ----- | ----- |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | | 14,0 | 17,00 | | 18,00 | 13,04 | 12 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | | 57,08 | 37,32 |

Итого: ОВЗ-70,97 , 1-4кл-99,08

10 день 5-9 кл

Завтрак

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1 в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-----|------|-----|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | A | C | B2 | Ca | P | Fe | Mg | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,16 | Каша молочная дружба с маслом | 250 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 178,0 | 0,07 | 33,25 | 0,53 | 0,12 | 115 | 123 | 0,5 | 27 | 10,41 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1,13 |
| 54-19з | Масло сливочное порционно | 15 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0,00 | 65,3 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2 | 0,00 | 0 | 2,18 |
| 54-2гн | Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,00 | 0,30 | 0,04 | 0,01 | 4,5 | 7,2 | 0,7 | 3,8 | 1,32 |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 15,04 |

Обед

| Номер рецептуры | Наименование блюда | выход 1 в гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал. | Витамины мг. | | | | Минеральные вещества | | | | цена 5-9 кл |
|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|----------------------|-------|------|-------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | A | C | B2 | Ca | P | Fe | Mg | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с | Суп рыбный | 300 | 39,5 | 20,5 | 62,1 | 589,8 | 0,32 | 891 | 29,2 | 0,41 | 333 | 544 | 4,48 | 173 | 9,59 |
| 8 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2,26 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | | 14,0 | 17,00 | | 18,00 | 9,68 |
| | Салат морковный | 100 | 0,7 | 8,1 | 5,8 | 99,0 | 0,04 | 977,2 | 4,84 | 0,03 | 18 | 30 | 0,9 | 21 | ---- |
| | итого | | | | | | | | | | | | | | 31,21 |

Итого:46,25