

Утверждаю

Директор школы

Таршинаева Л.М.

1 неделя 1 день

№ п/п	№ рецепта	наименование	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рет.эк./сут. А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	203	Фрикадельки из говядины паровые	100	12,18	13,62	27,54	220,84	0,126	0,27	2,46	64,062	0,613	72,006	65,4	53,19	0,594	0,0012
2	227	Макароны отварные	180	6,174	5,196	36,15	117,9	0,061	0,018	4,824	43,83	0,614	67,242	45,042	11,448	1,176	0,0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,592	0,013	0,013	1,644	30,582	0,054	15,402	0,006	3,456	0,612	0,0006
5	промышленный	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промышленный	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
8	365	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	19,668	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
		Итого:	675	22,544	26,676	101,334	554,752	0,306	0,407	16,386	200,934	1,952	315,646	183,542	90,832	5,1	0,0129
ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0,96	2,82	7,296	111,978	0,096	0,156	5,04	63,654	0,072	82,836	98,4	7,854	0,078	0,018
2	35	Борщ из свежих овощей	250	5,136	7,824	23,394	210,6	0,113	0,154	4,086	64,254	1,292	100,872	98,46	38,076	1,902	0,0222

3	182	Запеканка капустная с говядиной	110	14.622	14.058	25.63	272.806	0.138	0.06	0.642	99.456	1.044	94.146	148	21.582	2.7	0.003
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничны й	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	283	Компот из смеси сухофрукто в	200	0.36	0	18.84	74.4	0.028	0.024	9.354	40.536	0.96	34.068	34.068	5.454	0.007	0.0018
7	234	булочка ванильная	60	5.286	2.73	21	199	0.03	0.03	2.07	27.54	0.6	18.654	78.66	6.642	0.102	0.0012
		Итого:	800	30.324	28.272	116.944	964.304	0.412	0.431	22.788	319.83	4.022	379.818	510.429	85.256	5.413	0.0468
		Всего в ден	1457	52.868	54.948	218.278	1519.056	0.718	0.838	39.174	520.764	5.974	695.464	693.971	176.088	10.513	0.0597

1 неделя2 день

№ п/п	№ рецепта	и, наименов	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	112	Каша пшениная молочная жидкая	200	11.58	11.22	32.838	215.148	0.01	0.016	3.624	52.632	0.614	73.206	61.26	9.192	0.696	0.0006

2	286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1.674	2.394	11.126	71.214	0.012	0.018	1.62	30.54	0.054	15.39	6.006	3.456	0.612	0.0012
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Мармелад	10	0	0	2.148	34.734	0.12	0.12	2.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0	0
7	364	Сыр (порциями)	15	4.176	5.7	0	67.74	0.048	0.042	2.412	19.662	0.636	75.036	33.048	6.054	0.024	0.003
		Итого:	605	20.3	19.914	57.116	446.856	0.194	0.2	10.482	122.46	1.3336	188.38	127.16	24.262	1.644	0.0051
ОБЕД																	
1	9	салат из моркови	100	1.284	2.784	14.058	146.16	0.09	0.15	5.04	52.854	0.078	82.26	75	8.454	0.606	0.018
2	41	Рассольник домашний	250	5.412	10.734	29.454	227.388	0.06	0.12	4.002	98.184	0.592	90.012	107.2	39.072	1.708	0.0222
3	167	Рыба запеченная	100	16.26	13.548	43.98	284.52	0.12	0.12	0.996	84.148	1.744	112.96	135.6	16.236	2.442	0.003
4	241	Картофельное пюре	180	2.478	2.934	11.382	119.262	0.252	0.247	5.5	47.526	0.612	58.23	70.26	59.184	1.08	0.0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003

1	3	Нарезка из белокочанной капусты с морковью и яблоками с маслом	100	1.794	3.582	11.012	166.98	0.011	0.162	3.84	55.854	0.072	69.648	73.06	13.254	0.87	0.018
2	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.618	8.238	58.212	245.868	0.126	0.141	4.74	96.054	1.292	106.872	85.56	47.076	1.894	0.0222
3	189	Котлета из говядины	100	19.944	14.508	20.006	240.618	0.12	0.096	1.89	70.848	1.044	112.806	153.6	8.976	1.842	0.003
4	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	3.942	3.552	27.3	149.316	0.274	0.24	1.824	65.316	0.612	60.15	77.26	55.338	0.672	0.0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
7	промыш.	Сок яблочный	200	1.2	0.12	3.48	21.6	0.028	0.024	9.354	40.536	0.96	34.068	34.068	5.454	0.007	0.0018
8	319	Булочка дорожная	60	2.454	4.212	30.36	145.26	0.024	0.03	2.07	27.54	0.6	18.654	78.66	6.642	0.102	0.0018
		Итого:	890	39.912	35.052	171.154	1065.162	0.59	0.7	25.314	380.538	4.634	451.44	555.049	142.388	6.011	0.048
		Всего в ден	1495	52.81	54.96	216.29	1576.854	0.708	0.827	38.02	520.372	5.972	695.302	693.897	175.29	10.159	0.0597

1 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	н, наименов	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	114	Каша рисовая молочная жидкая	200	3.702	4.272	33.036	189.054	0.015	0.024	4.164	59.268	0.624	118.854	99	11.412	1.65	0.0006
2	294	Чай с лимоном с сахаром	200	0.042	0.006	9.186	37.566	0.012	0.0126	1.662	30.594	0.054	16.002	6.606	3.036	0.612	0.0006
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Шоколад	10	0	0	0.756	74.856	0.12	0.12	8.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0	0
7	364	Сыр (порциям и)	15	4.176	5.7	0	67.74	0.048	0.042	2.412	19.662	0.636	75.036	33.048	6.054	0.024	0.003
		Итого:	605	10.79	10.578	53.982	427.236	0.199	0.2026	17.064	129.15	1.3436	234.64	165.5	26.062	2.598	0.0045
ОБЕД																	
1	22	Нарезка из свежих помидоров	100	1.182	0.619	4.272	65.386	0.06	0.12	4.254	58.254	0.066	64.842	87.66	17.268	0.138	0.012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	250	6.57	10.68	47.188	274.062	0.148	0.24	5.988	73.59	1.26	74.46	121.8	50.88	2.454	0.018

3	193	Плов из отварной говядины	120	26.988	28.56	37.5	449.25	0.306	0.274	2.622	144.12	1.69	158.37	128.22	52.992	2.207	0.0144
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	282	Компот из свежих ягод	200	0.8	0	8.994	36.384	0.026	0.024	3.354	40.536	0.96	34.068	34.068	5.454	0.007	0.0018
7	321	Слойка с повидлом	60	2.454	3.678	30.36	205.26	0.03	0.03	2.07	27.54	0.6006	18.654	90.66	6.64	0.102	0.0012
		Итого:	810	41.954	44.377	149.098	1125.862	0.577	0.695	19.884	368.43	4.6306	399.636	515.249	138.882	5.532	0.048
		Всего в день	1415	52.744	54.955	203.08	1553.098	0.776	0.8976	36.948	497.58	5.9742	634.276	680.749	164.944	8.13	0.0525

1 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	и, наименов	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	185	Картофельная запеканка с мясом	200	19.854	16.302	59.256	436.428	0.12	0.12	3.966	56.274	0.617	53.856	99	26.406	0.624	0.006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0.84	0.96	10.38	53.59	0.013	0.0126	1.644	30.582	0.054	15.402	6.006	3.456	0.612	0.0006

4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Вафли	10	0	0	0.942	14.64	0.12	0.12	2.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0	0
7	365	Масло сливочное (порциям и)	15	0.12	6.3	0.12	63	0.042	0.042	2.406	20	0.636	75.042	33.042	6.042	0.024	0.003
		Итого:	555	23.684	24.162	81.702	625.678	0.299	0.2986	10.842	126.482	1.3366	169.048	164.894	41.464	1.572	0.0099
ОБЕД																	
1	24	Нарезка из свеклы и моркови	100	1.26	1.32	3.3	59.16	0.054	0.03	1.5	39.606	0.054	54.018	59.988	6.612	0.06	0.006
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	8.238	9.08	22.148	187.242	0.09	0.156	4.326	94.416	0.6	81.402	99	47.7	1.38	0.018
3	188	Котлета из говядины	100	10.162	11.27	20.202	224.076	0.265	0.318	3.966	106.14	1.69	166.596	139.02	42.006	2.766	0.0144
4	225	Рис припущенный	180	3.148	5.026	24.042	100.216	0.006	0.033	3.294	38.82	0.613	61.242	40.254	9.42	1.62	0.0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
7	284	Компот из яблок с лимоном	200	0.15	0.15	0.942	56.024	0.028	0.024	9.354	40.236	0.96	34.068	34.068	5.46	0.007	0.0018

1	162	Котлета рыбная	100	6.54	5.82	3.44	149.94	0.18	0.12	1.242	57.648	1.044	96.042	168	9.012	1.26	0.0024
2	241	Картофель- ное пюре	120	1.278	2.424	9.222	93.456	0.012	0.24	1.224	34.116	0.612	58.23	58.23	47.184	0.576	0.0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0.84	0.96	10.38	53.59	0.013	0.0126	1.644	30.582	0.054	15.402	6.006	3.456	0.612	0.0006
5	промыш.	Хлеб пшеничны й	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
7	промыш.	Мармелад	10	0	0	2.14	34.734	0.12	0.12	2.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0	0
8	364	Сыр (порциям и)	15	4.176	5.7	0	67.74	0.048	0.042	2.412	19.662	0.636	75.036	33.048	6.054	0.024	0.003
		Итого:	625	15.704	15.504	36.186	457.48	0.377	0.5386	9.348	161.634	2.3756	269.458	292.13	71.266	2.784	0.0069
ОБЕД																	
1	9	Салат из моркови	100	0.924	6.48	9.008	112.48	0.054	0.12	2.66	48.036	0.066	60.054	70.2	13.068	0.192	0.012
2	46	Суп картофель- ный с клетками	250	5.25	6.138	16.004	132.654	0.026	0.06	4.03	70.644	0.651	52.23	126	50.988	1.56	0.018
3	181	Жаркое по- домашнему	180	20.298	16.902	59.97	434.4	0.258	0.118	7.89	124.818	1.262	150.008	26.88	11.886	2.856	0.012
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничны й	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	283	Компот из смеси сухофрукто в	200	0.36	0	18.84	74.4	0.028	0.024	9.354	40.536	0.96	34.06	34.068	5.454	0.007	0.0018

7	319	Булочка с повидлом	60	6.054	9.096	42.36	246.264	0.03	0.03	2.07	27.54	0.6	19.14	78.66	6.642	0.102	0.0012
		Итого:	810	36.846	39.456	166.966	1095.718	0.403	0.359	27.6	335.964	3.593	364.734	388.649	93.686	5.341	0.0456
		Всего в ден	1435	52.55	54.96	203.152	1553.198	0.78	0.8976	36.948	497.598	5.9686	634.192	680.779	164.952	8.125	0.0525

2 неделя 3 день

№ п/п	№ рецепта	и, наименов	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	140	Вареники ленивые с маслом	200	4.95	5.46	31.38	444.84	0.24	0.18	4.74	70.674	1.29	106.788	67.32	18.738	1.08	0.0054
3	271	Какао с молоком сгущенным	200	2.268	2.346	15.624	92.49	0.012	0.018	2.22	31.14	0.006	21.39	5.406	3.462	0.612	0.0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
7	промыш.	Печенье	10	0.0001	0.0001	0.9	14.856	0.025	0.12	2.628	7.806	0.006	7.236	0.06	3.054	0	0
8	365	Масло сливочное (порциями)	15	0.12	6.3	0.12	63	0.042	0.042	2.406	20	0.636	75.042	33.042	6.042	0.024	0.003
		Итого:	605	10.2081	14.706	59.028	673.206	0.323	0.364	12.792	142.01	1.967	235.198	132.668	34.12	2.028	0.0093
ОБЕД																	
1	3	Салат из капусты,моркови и яблок	100	9.444	7.02	19.56	197.8	0.012	0.12	4.392	57.654	0.072	68.436	76.8	13.254	2.64	0.018

1	154	Сырники из творога с маслом	200	16.146	5.688	29.754	264.216	0.024	0.06	4.128	71.88	1.29	94.788	73.32	24.738	1.92	0.0006
2	271	Какао с молоком сгущенным	200	2.268	2.346	15.624	92.49	0.012	0.018	2.22	31.14	0.006	21.39	5.406	3.462	0.612	0.0006
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Пряник	10	0.006	0.024	0.942	75.456	0.12	0.12	2.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0.006	0.0006
7	364	Сыр (порциям и)	15	4.176	5.7	0	67.74	0.048	0.042	2.412	19.662	0.636	75.036	33.048	6.054	0.024	0.003
		Итого:	605	25.466	14.358	57.324	557.922	0.208	0.244	11.586	142.308	1.9616	215.962	138.62	39.814	2.874	0.0051
ОБЕД																	
1	2	Салат витаминный	100	1.224	6.144	12.124	145.164	0.06	0.12	3.06	65.34	0.066	90.054	73.2	19.068	1.41	0.012
2	41	Рассольник домашний	250	5.31	15.08	37.428	207	0.12	0.12	4.122	71.22	1.28	118.272	97.26	38.676	1.62	0.0222
3	178	Запеканка капустная с говядиной с маслом	180	12.642	12.844	42.45	384.21	0.324	0.36	5.736	126.816	0.998	114.024	178.5	49.662	1.5	0.012
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003

6	289	Напиток из шиповника	200	0.408	0	12.606	40.122	0.028	0.024	9.354	40.536	0.96	34.068	37.108	5.454	0.007	0.0018
7	320	Булочка ванильная	60	2.454	4.212	30.36	145.26	0.03	0.03	2.07	27.54	0.6	18.654	78.66	6.642	0.102	0.0012
		Итого:	810	25.998	39.12	155.752	1017.276	0.569	0.661	25.938	355.842	3.958	424.314	517.569	125.15	5.263	0.0498
		Всего в день	1415	51.464	53.478	213.076	1575.198	0.777	0.905	37.524	498.15	5.9196	640.276	656.189	164.964	8.137	0.0549

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	и, наименов	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	мг/сут	мг/сут.	мг/сут.	рет.эк./сут	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	йод
ЗАВТРАК																	
1	203	Фрикадельки из говядины паровые	100	12.18	13.62	27.54	220.84	0.126	0.27	2.46	64.062	0.613	72.006	65.4	53.19	0.594	0.0012
2	227	Макароны отварные	180	6.174	5.196	36.15	117.9	0.061	0.018	4.824	43.83	0.614	67.242	45.042	11.448	1.176	0.0006
3	296	Чай с молоком с сахаром	200	0.84	0.96	10.38	53.592	0.013	0.013	1.644	30.582	0.054	15.402	0.006	3.456	0.612	0.0006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
7	промыш.	Конфета	10	0.024	0.006	0.942	75.456	0.12	0.12	2.028	7.236	0.0006	0.006	0.006	2.736	0	0
8	365	Масло сливочное (порция и)	15	0.12	6.3	0.12	63	0.042	0.042	2.406	19.668	0.636	75.042	33.042	6.042	0.024	0.003
		Итого:	675	22.208	26.682	86.136	588.808	0.366	0.467	14.16	177.768	1.9466	254.44	170.336	79.696	2.718	0.0057

ОБЕД																	
1	1	Винегрет овощной	100	0.96	2.82	7.296	111.978	0.096	0.156	5.04	63.654	0.072	82.836	98.4	7.854	0.078	0.018
2	35	Борщ из све	250	5.136	7.824	23.394	210.6	0.113	0.154	4.086	64.254	1.292	100.872	98.46	38.076	1.902	0.0222
3	214	Рагу из птицы	110	14.622	14.058	25.63	272.806	0.138	0.06	0.642	99.456	1.044	94.146	148	21.582	2.7	0.003
4	промыш.	Хлеб ржаной	40	1.09	0.24	9.78	37.5	0.003	0.003	0.798	12	0.025	24.5	26.001	2.824	0.312	0.0003
5	промыш.	Хлеб пшеничны й	45	2.87	0.6	11.004	58.02	0.004	0.004	0.798	12.39	0.029	24.742	26.84	2.824	0.312	0.0003
6	промыш.	Сок из мультифру ктов	200	0.36	0	18.84	74.4	0.028	0.024	9.354	40.536	0.96	34.068	34.068	5.454	0.007	0.0018
7	234	булочка ванильная	60	5.286	2.73	21	199	0.03	0.03	2.07	27.54	0.6	18.654	78.66	6.642	0.102	0.0012
		Итого:	800	30.324	28.272	116.944	964.304	0.412	0.431	22.788	319.83	4.022	379.818	510.429	85.256	5.413	0.0468
		Всего в день:		52.532	54.954	203.08	1553.112	0.778	0.898	36.948	497.598	5.9686	634.258	680.765	164.952	8.131	0.0525