# ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ ТЛЯРОШСКАЯ СОШ НА 2023 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Утверждаю: Директор

МКОУ "Тлярошская СОШ"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хизрибегов Г.Х.

1. **день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0,8 | 3,7 | 5,0 | 56,1 | 0,01 | 2,33 | 0,00 | 1,59 | 0,00 | 0,02 | 19,38 | 11,52 | 22,60 | 0,73 | 167,62 | 4,07 | 0,01 | 0,00 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" | 50 | 8,1 | 11,2 | 4,0 | 149,4 | 0,03 | 0,28 | 0,13 | 2,44 | 0,09 | 0,07 | 19,37 | 14,85 | 88,59 | 1,35 | 170,28 | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 38 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 26,00 | 78,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,87 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1111 | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| ПРЯНИКИ | 60 | 3,5 | 2,8 | 45,0 | 219,6 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,60 | 5,40 | 30,00 | 0,48 | 42,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 453 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **26,5** | **27,9** | **156,3** | **990,1** | 0,23 | 2,61 | 0,16 | 5,40 | 0,09 | 0,11 | 76,22 | 72,17 | 262,09 | 4,76 | 407,72 | 8,56 | 0,03 | 0,00 |  |
| **Всего за день:** | **26,5** | **27,9** | **156,3** | **990,1** | 0,23 | 2,61 | 0,16 | 5,40 | 0,09 | 0,11 | 76,22 | 72,17 | 262,09 | 4,76 | 407,72 | 8,56 | 0,03 | 0,00 |

1

1. **день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ | 60 | 0,7 | 3,1 | 5,7 | 54,0 | 0,02 | 15,61 | 0,19 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 21,61 | 10,21 | 16,21 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2008 |
| СУП -ХИКАЛ С ГОВЯДИНОЙ | 250/25 | 6,6 | 6,6 | 11,9 | 133,6 | 0,05 | 0,67 | 0,21 | 0,29 | 0,05 | 0,05 | 25,47 | 17,83 | 65,90 | 1,02 | 152,33 | 2,62 | 0,02 | 0,00 | 111 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 80 | 6,5 | 4,4 | 9,4 | 103,1 | 0,08 | 3,58 | 0,03 | 0,22 | 0,07 | 0,07 | 38,18 | 28,00 | 108,37 | 0,80 | 394,70 | 51,29 | 0,21 | 0,00 | 250 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,7 | 5,9 | 38,8 | 223,4 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,39 | 0,10 | 0,02 | 28,43 | 27,86 | 76,11 | 0,58 | 56,28 | 0,76 | 0,02 | 0,01 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 13,16 | 4,43 | 3,96 | 0,79 | 112,44 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1111 | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48,4 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,15 | 62,50 | 20,50 | 64,50 | 1,80 | 70,50 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **915** | **22,3** | **21,8** | **125,2** | **795,7** | 0,47 | 25,56 | 0,46 | 3,97 | 0,22 | 0,30 | 209,15 | 121,73 | 371,05 | 8,85 | 786,25 | 69,87 | 0,25 | 0,01 |  |
| **Всего за день:** | **22,3** | **21,8** | **125,2** | **795,7** | 0,47 | 25,56 | 0,46 | 3,97 | 0,22 | 0,30 | 209,15 | 121,73 | 371,05 | 8,85 | 786,25 | 69,87 | 0,25 | 0,01 |

2

1. **день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И | 60 | 0,6 | 3,2 | 8,8 | 67,5 | 0,03 | 1,67 | 0,64 | 1,62 | 0,00 | 0,03 | 23,06 | 15,23 | 26,02 | 0,98 | 190,10 | 2,11 | 0,02 | 0,00 | 40 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,0 | 117,5 | 0,09 | 6,60 | 0,20 | 1,21 | 0,00 | 0,06 | 30,09 | 26,23 | 61,16 | 1,09 | 482,01 | 4,55 | 0,03 | 0,00 | 103 | 2011 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 14,7 | 12,7 | 0,3 | 174,3 | 0,06 | 0,79 | 0,03 | 0,25 | 0,00 | 0,10 | 11,21 | 14,30 | 118,52 | 0,98 | 197,46 | 3,35 | 0,10 | 0,00 | 307 | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,6 | 5,4 | 38,5 | 228,8 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 27,73 | 34,66 | 149,04 | 2,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,87 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1111 | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48,4 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,15 | 62,50 | 20,50 | 64,50 | 1,80 | 70,50 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **28,9** | **25,4** | **113,4** | **807,1** | 0,58 | 9,16 | 0,90 | 5,02 | 0,00 | 0,34 | 169,86 | 118,72 | 445,34 | 8,36 | 941,49 | 24,41 | 0,15 | 0,00 |  |
| **Всего за день:** | **28,9** | **25,4** | **113,4** | **807,1** | 0,58 | 9,16 | 0,90 | 5,02 | 0,00 | 0,34 | 169,86 | 118,72 | 445,34 | 8,36 | 941,49 | 24,41 | 0,15 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С | 100 | 1,1 | 6,2 | 4,7 | 80,8 | 0,05 | 18,97 | 0,12 | 2,85 | 0,00 | 0,03 | 16,83 | 17,45 | 31,47 | 0,94 | 251,15 | 2,17 | 0,01 | 0,00 | 14 | 2012 |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250/15 | 6,2 | 3,3 | 14,7 | 113,0 | 0,11 | 8,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,98 | 29,45 | 96,93 | 1,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 204 | 2005 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С | 90 | 8,1 | 10,7 | 6,5 | 154,5 | 0,06 | 2,83 | 0,18 | 1,60 | 0,00 | 0,07 | 13,24 | 16,33 | 79,51 | 0,88 | 263,97 | 3,37 | 0,06 | 0,00 | 308 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 5,0 | 32,6 | 196,7 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 0,12 | 0,08 | 0,03 | 31,89 | 23,06 | 53,75 | 0,95 | 89,31 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48,4 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,15 | 62,50 | 20,50 | 64,50 | 1,80 | 70,50 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| **Итого за прием пищи:** | **855** | **25,2** | **26,6** | **109,0** | **786,1** | 0,60 | 32,23 | 0,32 | 5,45 | 0,08 | 0,28 | 161,84 | 116,49 | 356,26 | 8,01 | 674,93 | 19,94 | 0,08 | 0,01 |  |
| **Всего за день:** | **25,2** | **26,6** | **109,0** | **786,1** | 0,60 | 32,23 | 0,32 | 5,45 | 0,08 | 0,28 | 161,84 | 116,49 | 356,26 | 8,01 | 674,93 | 19,94 | 0,08 | 0,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,6 | 54,2 | 0,01 | 9,11 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,02 | 22,59 | 7,70 | 16,74 | 0,49 | 98,11 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | 45 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК С МЯСОМ | 250 | 4,9 | 7,6 | 16,4 | 153,9 | 0,09 | 6,70 | 0,20 | 2,52 | 0,00 | 0,07 | 32,92 | 27,99 | 88,49 | 1,36 | 534,14 | 5,48 | 0,04 | 0,00 | 96 | 2011 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4,7 | 5,3 | 31,1 | 190,9 | 0,09 | 0,00 | 0,03 | 0,81 | 0,00 | 0,00 | 42,55 | 24,15 | 163,30 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 90 | 13,8 | 15,8 | 3,5 | 210,9 | 0,04 | 1,55 | 0,23 | 2,43 | 0,00 | 0,09 | 25,20 | 20,64 | 126,41 | 1,94 | 307,39 | 6,33 | 0,04 | 0,00 | 246 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,87 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 42,3 | 0,02 | 4,50 | 0,00 | 0,32 | 0,00 | 0,03 | 17,10 | 10,80 | 14,40 | 1,80 | 139,50 | 0,90 | 0,01 | 0,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **900** | **28,8** | **33,2** | **111,9** | **870,2** | 0,36 | 21,86 | 0,46 | 8,45 | 0,00 | 0,22 | 160,23 | 105,68 | 452,24 | 8,34 | 1 106,36 | 14,31 | 0,10 | 0,00 |  |
| **Всего за день:** | **28,8** | **33,2** | **111,9** | **870,2** | 0,36 | 21,86 | 0,46 | 8,45 | 0,00 | 0,22 | 160,23 | 105,68 | 452,24 | 8,34 | 1 106,36 | 14,31 | 0,10 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |

|  |
| --- |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 10,2 | 7,3 | 127,2 | 0,04 | 9,29 | 0,20 | 4,34 | 0,00 | 0,03 | 26,84 | 17,48 | 39,23 | 0,80 | 278,86 | 3,54 | 0,02 | 0,00 | 67 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 175 | 19,9 | 20,7 | 29,6 | 384,1 | 0,07 | 0,42 | 0,19 | 3,22 | 0,00 | 0,12 | 31,35 | 39,94 | 205,82 | 2,63 | 377,11 | 8,00 | 0,07 | 0,01 | 244 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| **Итого за прием пищи:** | **775** | **32,0** | **36,7** | **106,2** | **751,4** | 0,23 | 11,71 | 0,39 | 8,73 | 0,00 | 0,16 | 75,19 | 73,72 | 291,95 | 6,03 | 681,77 | 11,54 | 0,09 | 0,01 |  |
| **Всего за день:** | **32,0** | **36,7** | **106,2** | **751,4** | 0,23 | 11,71 | 0,39 | 8,73 | 0,00 | 0,16 | 75,19 | 73,72 | 291,95 | 6,03 | 681,77 | 11,54 | 0,09 | 0,01 |

6

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,9 | 46,2 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,02 | 15,55 | 10,18 | 23,19 | 0,75 | 138,25 | 2,45 | 0,01 | 0,00 | 53 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ | 250/15 | 4,5 | 7,4 | 10,8 | 128,4 | 0,07 | 8,50 | 0,20 | 2,42 | 0,00 | 0,06 | 37,24 | 24,05 | 70,04 | 1,23 | 415,57 | 4,98 | 0,03 | 0,00 | 99 | 2011 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 17,0 | 9,1 | 9,5 | 188,7 | 0,12 | 0,76 | 0,08 | 0,58 | 0,31 | 0,16 | 75,98 | 56,92 | 257,72 | 1,62 | 454,38 | 136,78 | 0,56 | 0,02 | 254 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4,2 | 1,1 | 18,6 | 100,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| СОКИ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЕ | 200 | 9,0 | 0,2 | 8,1 | 35,8 | 0,04 | 60,00 | 0,05 | 1,00 | 0,20 | 0,04 | 197,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4252 | 2020 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| ЗЕФИР | 35 | 0,3 | 0,0 | 41,9 | 107,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 2,10 | 4,20 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **860** | **40,1** | **21,4** | **116,6** | **732,2** | 0,36 | 72,46 | 0,33 | 6,37 | 0,51 | 0,29 | 344,52 | 118,55 | 421,05 | 5,97 | 1 231,00 | 144,21 | 0,60 | 0,02 |  |
| **Всего за день:** | **40,1** | **21,4** | **116,6** | **732,2** | 0,36 | 72,46 | 0,33 | 6,37 | 0,51 | 0,29 | 344,52 | 118,55 | 421,05 | 5,97 | 1 231,00 | 144,21 | 0,60 | 0,02 |

7

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И | 60 | 0,8 | 3,7 | 6,4 | 61,8 | 0,01 | 1,90 | 0,00 | 1,58 | 0,00 | 0,02 | 18,45 | 10,78 | 22,71 | 0,70 | 167,22 | 3,32 | 0,01 | 0,00 | 51 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С | 250 | 2,8 | 4,1 | 7,6 | 80,0 | 0,06 | 22,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 21,00 | 47,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 84 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 16,5 | 23,8 | 8,1 | 312,5 | 0,06 | 0,00 | 0,04 | 3,52 | 0,18 | 0,12 | 14,98 | 26,82 | 170,40 | 2,78 | 308,60 | 6,57 | 0,04 | 0,00 | 267 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 148,1 | 0,12 | 10,39 | 0,03 | 0,24 | 0,08 | 0,10 | 44,87 | 30,32 | 85,85 | 1,22 | 764,55 | 8,55 | 0,03 | 0,00 | 312 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 29,3 | 117,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,06 | 2,02 | 5,54 | 0,00 | 2,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1111 | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48,4 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,15 | 62,50 | 20,50 | 64,50 | 1,80 | 70,50 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **27,5** | **38,3** | **95,4** | **845,7** | 0,53 | 34,39 | 0,27 | 6,32 | 0,26 | 0,39 | 193,26 | 117,14 | 422,10 | 8,50 | 1 313,44 | 32,84 | 0,08 | 0,00 |  |
| **Всего за день:** | **27,5** | **38,3** | **95,4** | **845,7** | 0,53 | 34,39 | 0,27 | 6,32 | 0,26 | 0,39 | 193,26 | 117,14 | 422,10 | 8,50 | 1 313,44 | 32,84 | 0,08 | 0,00 |

8

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№** | **Сборник** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **блюда** | **порции** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **ческая****ценность, ккал** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** | **рецеп- туры** | **рецепту р** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,6 | 3,2 | 8,8 | 67,5 | 0,03 | 1,67 | 0,64 | 1,62 | 0,00 | 0,03 | 23,06 | 15,23 | 26,02 | 0,98 | 190,10 | 2,11 | 0,02 | 0,00 | 40 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,0 | 117,5 | 0,09 | 6,60 | 0,20 | 1,21 | 0,00 | 0,06 | 30,09 | 26,23 | 61,16 | 1,09 | 482,01 | 4,55 | 0,03 | 0,00 | 103 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 6,6 | 5,4 | 38,4 | 228,5 | 0,13 | 0,00 | 0,03 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 27,69 | 34,61 | 148,84 | 2,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 90 | 23,6 | 20,2 | 0,3 | 278,0 | 0,09 | 1,18 | 0,05 | 0,40 | 0,00 | 0,17 | 17,33 | 22,62 | 188,50 | 1,55 | 312,16 | 5,29 | 0,15 | 0,00 | 307 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 92,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,87 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1111 | 2008 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 48,4 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,15 | 62,50 | 20,50 | 64,50 | 1,80 | 70,50 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **37,8** | **32,9** | **113,3** | **910,5** | 0,62 | 9,55 | 0,92 | 5,16 | 0,00 | 0,41 | 175,94 | 126,99 | 515,12 | 8,93 | 1 056,19 | 26,35 | 0,20 | 0,00 |  |
| **Всего за день:** | **37,8** | **32,9** | **113,3** | **910,5** | 0,62 | 9,55 | 0,92 | 5,16 | 0,00 | 0,41 | 175,94 | 126,99 | 515,12 | 8,93 | 1 056,19 | 26,35 | 0,20 | 0,00 |

9

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети- ческая ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецепту р** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С | 100 | 1,4 | 6,1 | 8,8 | 96,1 | 0,04 | 17,00 | 0,42 | 2,97 | 0,00 | 0,04 | 33,98 | 15,75 | 31,12 | 0,64 | 122,12 | 1,50 | 0,02 | 0,00 | 49 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141,0 | 0,16 | 6,00 | 0,21 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 50,00 | 38,00 | 139,00 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 15,9 | 19,5 | 26,7 | 346,5 | 0,08 | 1,42 | 0,19 | 3,82 | 0,00 | 0,11 | 17,98 | 32,88 | 161,87 | 1,35 | 254,78 | 4,23 | 0,11 | 0,00 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,8 | 84,2 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 10,74 | 2,91 | 1,49 | 0,30 | 42,91 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2011 |
| ЧУРЕК | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,01 | 4,60 | 6,60 | 16,80 | 0,40 | 25,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2020 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 1,0 | 12,8 | 77,7 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **27,9** | **31,3** | **97,7** | **792,9** | 0,39 | 25,02 | 0,82 | 8,25 | 0,00 | 0,16 | 122,70 | 101,84 | 376,38 | 5,79 | 445,61 | 6,03 | 0,13 | 0,00 |  |
| **Всего за день:** | **27,9** | **31,3** | **97,7** | **792,9** | 0,39 | 25,02 | 0,82 | 8,25 | 0,00 | 0,16 | 122,70 | 101,84 | 376,38 | 5,79 | 445,61 | 6,03 | 0,13 | 0,00 |

*МКОУ "Тлярошская СОШ"*

10

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Энерге ти- ческая****ценнос** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| Итого за весь период | 8 281,9 | 4,37 | 244,55 | 5,03 | 63,12 | 1,16 | 2,66 | 1 688,91 | 1 073,03 | 3 913,58 | 73,54 | 8 644,76 | 358,06 | 1,71 | 0,05 |
| Среднее значение за период | 725,0 | 0,36 | 20,38 | 0,42 | 5,26 | 0,10 | 0,22 | 140,74 | 89,42 | 326,13 | 6,13 | 720,40 | 29,84 | 0,14 | 0,00 |
| Содержание белков, жиров, углеводовв меню за период в % от калорийности |  |

# СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст детей** | **Обе** |
| 7-11 лет | 828 |

11