

Согласовано
 Председатель Совета родителей МКОУ «Среднеольшанская СОШ»
 /Козлова И.В.

Утверждаю
 Директор МКОУ «Среднеольшанская СОШ»
 /Завьялов С.А.



Возрастная категория: 11 лет и старше

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша пшенная молочная	250	5,8	5,4	18,5	146,8	0,1	0,9	30,6	0,0	161,9	155,7	29,6	0,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	6,2	70,9	379	0,1	1,0	30,6	0,0	187,6	181,4	84,6	1,5
обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
102	Суп картофельный с горохом	300	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
295	Котлета из кур	100	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	0,1	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
312	Пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		27,1	21,1	89,6	656,6	0,3	0,9	59,1	4,4	316,9	104,2	670,4	9,6
	ИТОГО		39,2	27,3	160,5	1035,6	0,4	1,9	89,7	4,4	504,5	285,6	755	10,1

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал0	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша гречневая	250	5,9	5,4	17,0	141,6	0,1	0,9	30,6	0,0	160,8	165,6	46,4	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,2	6,2	69,4	373,8	0,1	1,0	30,6	0,0	186,5	191,3	101,4	2,1
обед														
73	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
82	Борщ с капустой карт. со смет.	300/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
291	Плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3
376	Чай с сахаром	250/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	Всего		29,8	19	108,7	708,5	0,3	0,14	63,6	5,2	245,4	95,4	400,2	12,2
	ИТОГО		42	25,2	178,1	1082,3	0,4	1,14	94,2	5,2	431,9	286,7	501,6	14,3

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал0	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	Гуляш	200	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
197	Макаронные изделия отварные	100	5,0	7,5	31	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32	28,4	154,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	13,6	53,2	374,2					54,7	45,7	216	2,7
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
94	Рассольник со сметаной	300/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
260	Гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,7	19,34	105,8	1185,71		0,4	22,5	29,2	140,	154,7	73,2	14,8
	ИТОГО		31,8	32,94	159	1559,9		0,4	22,5	29,2	194,7	200,4	789,2	17,5

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	250	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,1	17	76,9	389,2		0,3	7,0	0,1	37,8	46,8	168,8	1,6
обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
103	Суп с макаронными изд. и картофелем	300	2,8	2,3	18,9	108	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
492	Котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
312	Пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,4	17,2	90,4	686,2	0,7	0,8	68,7	71,9	317,8	106,9	566,6	3,6
	ИТОГО		30,5	34,2	167,3	1075,4	0,7	1,1	75,7	72	427,6	153,7	735,4	5,2

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша геркулесовая молочная	250	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		10,2	8,9	69,9	399,2		0,4	14,9		48	79,6	222,4	2,5
обед														
75	Икра свекольная	100	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
102	Суп картофельный с горохом	300	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
251	Поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
197	Макаронные изделия отварные	200	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1
338	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		32,4	26,5	117,8	838,8	0,6	6,8	66	4,6	113,9	247,7	267,1	19,3
	ИТОГО		42,6	35,4	187,7	1231	0,6	7,2	80,9	4,6	161,9	327,3	489,5	21,8

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	Гуляш	200	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
197	Макаронные изделия отварные	100	5,0	7,5	31	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32	28,4	154,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	13,6	53,2	374,2		0,1			54,7	45,7	216	2,7
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	522,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
87	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
269	Котлета	100	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
271	Рис отварной	200	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		24,4	26,3	134,8	1322,4	0,4	1	30,4	2	171,2	140,5	474,9	7,9

	ИТОГО		36,5	39,9	188	1696,6	0,4	1,1	30,4	2	225,9	186,2	690,9	10,6
--	-------	--	------	------	-----	--------	-----	-----	------	---	-------	-------	-------	------

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша молочная «Дружба»	250	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,4	5,9	84,2	417,8	0,1	0,2	1,2	0,2	150,9	62	207,7	1,8
обед														
75	Икра морковная	100	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
104	Суп картофельный с крупой рис и фрикаделькам	300/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
288	Куры отварные	100	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТ К№ 1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4

	всего		39	36,3	135,1	1002,9	0,3	4,6	14	1,7	163	109,2	405,2	12,4
	ИТОГО		50,4	42,2	219,3	1420,7	0,4	4,8	15,2	1,9	313,9	171,2	612,9	14,2

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТТК №1	Булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
382	Какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		7,6	10,6	60,3	351	0,1	0,4	7,5	1,8	71,8	18,9	95,7	1,1
обед														
73	Икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
284	Запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	984,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
	Сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		26,5	27,7	89,6	1316,8		1,3	121	186,8	113,9	226	548,8	11
	ИТОГО		34,1	38,3	149,9	1667,8	0,1	1,7	128,5	188,6	185,7	244,9	644,5	12,1

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
260	Гуляш	200	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
197	Макаронные изделия отварные	100	5,0	7,5	31	208,0	0,0	0,9	0,0	0,0	32	28,4	154,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,1	13,6	53,2	374,2		0,1			54,7	45,7	216	2,7
обед														
75	Икра свекольная	100	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0
99	Суп из овощей со сметаной	300/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
492	Котлета рыбная	100	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		16,9	15,1	80,8	482,6	0,1	15,2	4,3	1,4	155,4	173	362,7	7,3
	ИТОГО		29	28,7	134	856,8	0,1	15,3	4,3	1,4	210,1	218,7	578,7	10

