

Утверждено: Директор школы  Калынова Я. А.

" 01 " 09

1 сентября - пятница

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
94	Куриный бульон с трюфлями	250	114	14,26	14,56	10,94	229,05	0,093	0	1,784
168	Гречка отварная	135	114	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0	2,97
279	Тфтели в соусе	80	114	11,78	12,91	14,9	223	0,07	51	1,27
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
45	Салат из белокочанной капусты	100	114	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	0,51
943	Чай с сахаром	200	114	0,2	0	14	28	0	0	0,4
95	Печенье	45	114	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
424	Йогурт вареное	1шт.	114	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	1
ИТОГО				43,75	54,42	121,9	1060,76			

2 сентября - суббота

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
39	Суп « Снежок» с мясом птицы	200	86	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	0	0,9
88	Каша манная	200	86	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0	0,31
67	Винегрет овощной	100	86	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
878	Хлеб пшеничный	50	86	1,4	5,1	8,9	88			
397	Какао с молоком, со сгущенкой	150	86	1,5	1,9	14,2	83,3	0,04	0,01	0,56
15	Сыр	20	86	4,64	5,9	0	72,8	0,01	52	0,2
95	Печенье	45	86	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
368	Яблоки	200	86	0,7	0	19,82	41,04	0,01	0	19,29
ИТОГО				24,56	38,15	127,8	899,34			

4 сентябрь - понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порций на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
22	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	114	4,29	3,33	20,9	130,73	0,02	0	0,01
321	Капуста тушеная	100	114	1,88	1,93	5,9	46,31	0,03	0,17	0,59
14	Салат из свеклы с изюмом, сыром и гр. орехами	100	114	5	10	12	155			
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
943	Чай с сахаром	200	114	0,2	0	14	28	0	0	0,4
368	Яблоки	200	114	0,7	0	19,82	41,04	0,01	0	19,29
95	Печенье	45	114	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
ИТОГО				16,92	24,76	114,7	614,18			

5 сентябрь - вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порций на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
88	Суп овощной на курином бульоне (щи)	250	114	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	0	1,2
291	Плов из мяса курицы	150	114	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	2,74
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	114	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
951	Кофейный напиток	200	114	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0
	Йогурт	125	114	3,5	3,1	5,6	70,6	0	25	0
368	Яблоки	200	114	0,7	0	19,82	41,04	0,01	0	19,29
54	Огурцы	50	114	0	3	2	6	0	0	0
54	Помидоры	100	114	1	0	4	24	0	0	1
ИТОГО				36,84	43,55	126,5	904,79			

6 сентябрь - среда

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
24	Суп гороховый на курином бульоне	250	114	8,46	2,34	23,48	148,32	0,12	0	2,48
204	Макароны отварные	135	114	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07		0,63
260	Гуляш из куриного филе	50	114	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	1,49	2,1
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
67	Винегрет овощной	100	114	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
399	Сок натуральный	150	114	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0	1,4
847	Банан	200	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0	0,6
54	Огурцы	50	114	0	3	2	6	0	0	0
54	Помидоры	100	114	1	0	4	24	0	0	1
ИТОГО				31,46	38,8	111,4	894,13			

7 сентябрь - четверг

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	114	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	3,96	1,29
171	Каша перловая	100	114	2,97	2,9	21,14	122,4	0,003	0	0,58
49	Салат витаминный	100	114	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	0,27	3,48
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
868	Компот их кураги	200	114	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	0,18
67	Пряники	30	114	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0,24
847	Банан	200	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0	0,6
ИТОГО				21,8	21,27	136,6	815,44			

8 сентябрь - пятница

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
94	Куриный бульон с гренками	250	114	14,26	14,56	10,94	229,05	0,093	0	1,784
168	Гречка отварная	135	114	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24		2,97
279	Тефтели в соусе	80	114	11,78	12,91	14,9	223	0,07	51	1,27
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
45	Салат из белокочанной капусты	100	114	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	0,51
95	Печенье	45	114	3,45	4,4	33,18	125,1	0	0	0,6
943	Чай с сахаром	200	114	0,2	0	14	28	0	0	0,4
424	Яйцо вареное	1шт.	114	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	1
ИТОГО				43,75	54,42	121,9	1060,76			

9 сентябрь - суббота

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
39	Суп « Снежок» с мясом птицы	200	86	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	0	0,9
88	Каша манная	200	86	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0	0,31
67	Винегрет овощной	100	86	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
878	Хлеб пшеничный	50	86	1,4	5,1	8,9	88			
959	Какао с молоком, со стученкой	200	86	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	0,56
15	Сыр	20	86	4,64	5,9	0	72,8	0,01	52	0,2
ИТОГО				22,43	35,57	86,12	795,1			

11 сентябрь - понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
22	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	114	4,29	3,33	20,9	130,73	0,02	0	0,01
321	Капуста тушеная	100	114	1,88	1,93	5,9	46,31	0,03	0,17	0,59
14	Салат из свеклы с изюмом, сыром и гр.орехами	100	114	5	10	12	155			
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
966	Кефир	200	114	5,8	5	8	106	0,08	0,04	0,2
67	Пряники	30	114	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0,24
54	Огурцы	50	114	0	3	2	6	0	0	0
54	Помидоры	100	114	1	0	4	24	0	0	1
ИТОГО				21,14	29,77	84,2	665,84			

12 сентябрь - вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
88	Суп овощной на курином бульоне (щи)	250	114	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	0	1,2
291	Плов из мяса курицы	150	114	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	2,74
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	114	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	1,31
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
951	Кофейный напиток	200	114	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	0
	Йогурт	125	114	3,5	3,1	5,6	70,6	0	25	0
368	Яблоки	200	114	0,7	0	19,82	41,04	0,01	0	19,29
54	Огурцы	50	114	0	3	2	6	0	0	0
54	Помидоры	100	114	1	0	4	24	0	0	1
ИТОГО				36,84	43,55	126,5	904,79			

13 сентября - среда

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
24	Суп гороховый на курином бульоне	250	114	8,46	2,34	23,48	148,32	0,12	0	2,48
204	Макароны отварные	135	114	4,69	8,69	29,5	213,09	0,07		0,63
260	Гуляш из куриного филе	50	114	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	1,49	2,1
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
67	Винегрет овощной	100	114	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
399	Сок натуральный	150	114	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0	1,4
67	Пряники	30	114	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0,24
54	Огурцы	50	114	0	3	2	6	0	0	0
54	Помидоры	100	114	1	0	4	24	0	0	1
ИТОГО				31,73	39,71	112,9	908,93			

14 сентября - четверг

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	114	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	3,96	1,29
171	Каша перловая	100	114	2,97	2,9	21,14	122,4	0,003	0	0,58
49	Салат витаминный	100	114	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	0,27	3,48
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
868	Компот их кураги	200	114	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	0,18
847	Банан	200	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0	0,6
ИТОГО				20,03	19,86	114,1	705,64			

15 сентябрь - пятница

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
94	Куриный бульон с гренками	250	114	14,26	14,56	10,94	229,05	0,093	0	1,784
168	Гречка отварная	135	114	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24		2,97
279	Тефтели в соусе	80	114	11,78	12,91	14,9	223	0,07	51	1,27
878	Хлеб пшеничный	50	114	1,4	5,1	8,9	88			
45	Салат из белокочанной капусты	100	114	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0	0,51
943	Чай с сахаром	200	114	0,2	0	14	28	0	0	0,4
424	Яйцо вареное	1шт.	114	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	1
67	Пряники	30	114	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	0,24
847	Банан	200	114	1,5	0,5	21	95	0,04	0	0,6
ИТОГО				43,57	51,93	132,2	1140,46			

16 сентябрь - суббота

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции в гр. на 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
39	Суп « Снежок» с мясом птицы	200	86	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	0	0,9
88	Каша манная	200	86	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0	0,31
67	Винегрет овощной	100	86	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	0,85
878	Хлеб пшеничный	50	86	1,4	5,1	8,9	88			
959	Какао с молоком, со сгущенкой	200	86	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	0,56
15	Сыр	20	86	4,64	5,9	0	72,8	0,01	52	0,2
ИТОГО				22,43	35,57	86,12	795,1			