

Согласовано:  
 Врио начальника  
 ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР  
 в Ачхой-Мартановском районе  
 Теймуржолдыев К.Л. Абагаева



Утверждено:  
 И.Д. Абубакарова  
 Директор МБОУ СОШ №5  
 с. Гехи



**Циклическое меню  
 МБОУ «СОШ №5 с. Гехи» для учащихся от 7 до 11 лет  
 на 2020 – 2021 учебный год.**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>1 день</b>																			
	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	0	132,945	0	0	0	0	0,489			
	Салат из свежлы отварной	100	1,7	3	15,2	186	0,02	7,5	0	0	0	37	43,2	22	0,14					
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0						
	<b>Итого за обед:</b>	<b>460</b>	<b>12,5</b>	<b>13,48</b>	<b>79,03</b>	<b>659,69</b>	<b>0,184</b>	<b>9,8</b>	<b>0,</b>	<b>0,04</b>	<b>185,945</b>	<b>69,2</b>	<b>27,</b>	<b>1,069</b>						
	<b>2 день</b>																			
	Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8						
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21						
	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34						
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6						
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>6,65</b>	<b>10,38</b>	<b>54,77</b>	<b>320,38</b>	<b>0,27</b>	<b>61,4</b>	<b>0,005</b>	<b>3,82</b>	<b>142,9</b>	<b>321</b>	<b>740,3</b>	<b>24,74</b>						

<b>3 день</b>	Макаронны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>200</b>	<b>13,7</b>	<b>15,66</b>	<b>94,0</b>	<b>459</b>	<b>0,15</b>	<b>25,4</b>	<b>0,02</b>	<b>1,54</b>	<b>142,5</b>	<b>326,5</b>	<b>125,5</b>	<b>7,6</b>
	<b>4 день</b>													
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772
	Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	01	120	0	030	34	78	40	04
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>12,33</b>	<b>14,14</b>	<b>57,56</b>	<b>492,84</b>	<b>0,402</b>	<b>141,182</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>198,976</b>	<b>228</b>	<b>56,6</b>	<b>23,612</b>
	<b>5 день</b>													
	Гуляш из птицы (курицы)	200	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
	Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
	Хлеб из муки 1 сорта йодир.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>30,7</b>	<b>48,16</b>	<b>119,9</b>	<b>582,61</b>	<b>0,57</b>	<b>54,67</b>	<b>0,024</b>	<b>5,71</b>	<b>123,88</b>	<b>289,32</b>	<b>97,05</b>	<b>4,82</b>
	<b>6 день</b>													
	Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21



Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>14,02</b>	<b>14,27</b>	<b>56,88</b>	<b>467</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>199</b>	<b>271</b>	<b>58</b>	<b>26,44</b>
<b>7 день</b>													
Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>10,47</b>	<b>16,82</b>	<b>67,98</b>	<b>447</b>	<b>0,13</b>	<b>16</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>139</b>	<b>188,5</b>	<b>73,6</b>	<b>6,39</b>
<b>8 день</b>													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>14,04</b>	<b>25,17</b>	<b>76,64</b>	<b>597,06</b>	<b>0,55</b>	<b>58,67</b>	<b>0,024</b>	<b>5,7</b>	<b>81,17</b>	<b>391,82</b>	<b>94,55</b>	<b>25,62</b>
<b>9 день</b>													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>8,87</b>	<b>14,821</b>	<b>67,3</b>	<b>580</b>	<b>0,26</b>	<b>27,8</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	<b>307,5</b>	<b>135,5</b>	<b>53,5</b>	<b>2,75</b>
<b>10 день</b>													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

ЛИМОН																					
<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>28,72</b>	<b>26.27</b>	<b>58,56</b>	<b>595,52</b>	<b>0,164</b>	<b>4.381</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>310,048</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,731</b>								

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки, г	Углеводы,	Калорийность, ккал	В <sub>1</sub> , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	г		г									
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772



Согласовано: \* Территориальное управление Роспотребнадзора по ЧР  
 Врио начальника  
 ТО Управления Роспотребнадзора по ЧР  
 в Анхой-Муромовском районе  
 В.А. Абубакарова  
 К.Д. Абагаева  
 район  
 «12» августа 20 20 г.

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ №5  
 с. Гехи  
 И.А. Абубакарова  
 «12» августа 20 20 г.

Циклическое меню  
 МБОУ «СОШ №5 с. Гехи» для учащихся от 7 до 11 лет  
 на 2020 – 2021 учебный год.

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>1 день</b>																		
	Каша жидкая	220	6,23	9,66	42,75	283,69	0,084	1,3	0	0	0	132,945	0	0	0,489				
	молочная из манной крупы																		
	Салат из свеклы отварной	100	1,7	3	15,2	186	0,02	7,5	0	0	0	37	43,2	22	0,14				
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0	0					
	<b>Итого за обед:</b>	<b>460</b>	<b>12,5</b>	<b>13,48</b>	<b>79,03</b>	<b>659,69</b>	<b>0,184</b>	<b>9,8</b>	<b>0,</b>	<b>0,04</b>	<b>185,945</b>	<b>69,2</b>	<b>27,</b>	<b>1,069</b>					
	<b>2 день</b>																		
	Щи из свежей капусты	250	1,7	5,1	10,3	93	0,03	38	0,01	0,45	93	82	25	1,8					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21					
	Морковь отварная с растительным маслом	50	0,35	2,52	1,87	31,38	0,11	1,7	0,04	1,84	16,4	15,5	10,53	0,34					
	Хлеб 1 сорта йодирован.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6					
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>6,65</b>	<b>10,38</b>	<b>54,77</b>	<b>320,38</b>	<b>0,27</b>	<b>61,4</b>	<b>0,005</b>	<b>3,82</b>	<b>142,9</b>	<b>321</b>	<b>740,3</b>	<b>24,74</b>					

<b>3 день</b>																					
Макаронны запеченные с сыром	150	8,7	12,9	35	197	0	22,1	0	0	72	201	80	5,8								
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	50	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6								
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0,02	0,02	56	26	18	0,2								
<b>Итого за обед</b>	<b>200</b>	<b>13,7</b>	<b>15,66</b>	<b>94,0</b>	<b>459</b>	<b>0,15</b>	<b>25,4</b>	<b>0,02</b>	<b>1,54</b>	<b>142,5</b>	<b>326,5</b>	<b>125,5</b>	<b>7,6</b>								
<b>4 день</b>																					
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,36	11,32	37,98	287,84	0,242	1,182	0	0	137,976	0	0	1,772								
Хлеб пшеничный	50	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44								
Салат из свежей капусты с яблоками	80	0,7	2,5	4,5	53	01	120	0	030	34	78	40	04								
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21								
<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>12,33</b>	<b>14,14</b>	<b>57,56</b>	<b>492,84</b>	<b>0,402</b>	<b>141,182</b>	<b>0</b>	<b>0,35</b>	<b>198,976</b>	<b>228</b>	<b>56,6</b>	<b>23,612</b>								
<b>5 день</b>																					
Гуляш из птицы (курицы)	200	24,5	41,6	54,4	254,61	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07								
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95								
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2								
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	70	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6								
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>30,7</b>	<b>48,16</b>	<b>119,9</b>	<b>582,61</b>	<b>0,57</b>	<b>54,67</b>	<b>0,024</b>	<b>5,71</b>	<b>123,88</b>	<b>289,32</b>	<b>97,05</b>	<b>4,82</b>								
<b>6 день</b>																					
Суп-пюре из крупы перловой или рисовой	250	7,6	5,7	20	163	0	0	0	0	60	121	42	5								
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	152	0,06	18	0	0	112	0	0	0								
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	002	20	0	001	19	124	11	21								



Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>14,02</b>	<b>14,27</b>	<b>56,88</b>	<b>467</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>199</b>	<b>271</b>	<b>58</b>	<b>26,44</b>
<b>7 день</b>													
Суп куриный	250	5,6	11,7	20	163	0	0	0,44	0	60	121	42	5
Икра кабачковая	100	1,2	4,8	16,5	66	0,05	0	0,07	0	15	15,5	8	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	16	0	0,02	56	26	18	0,2
Хлеб пшеничный	40	3,07	0,32	0,08	94	0,04	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>10,47</b>	<b>16,82</b>	<b>67,98</b>	<b>447</b>	<b>0,13</b>	<b>16</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>139</b>	<b>188,5</b>	<b>73,6</b>	<b>6,39</b>
<b>8 день</b>													
Жаркое по – домашнему с мясом	200	8,24	18,61	22,14	335,06	0,37	28,67	0,024	4,17	32,67	148,32	43,55	2,07
Винегрет овощной	70	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,00	58	0,02	20	0	0,01	19	124	11	21
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>14,04</b>	<b>25,17</b>	<b>76,64</b>	<b>597,06</b>	<b>0,55</b>	<b>58,67</b>	<b>0,024</b>	<b>5,7</b>	<b>81,17</b>	<b>391,82</b>	<b>94,55</b>	<b>25,62</b>
<b>9 день</b>													
Рагу из мяса птицы(курица)	250	3,15	8,25	21,8	252	0,06	1,8	0	0	242	0	0	0
Горошек зеленый консервированный	60	1,2	3,8	6,5	66	0,05	8,3	0	0	15	15,5	8	0,95
Хлеб из муки 1 сорта йодир.	55	4,4	2,76	27,6	138	0,11	1,7	0	1,52	14,5	99,5	27,5	1,6
Напиток яблочный	200	0,12	0,011	11,4	124	0,04	16	0	0,02	36	16	18	0,2
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>8,87</b>	<b>14,821</b>	<b>67,3</b>	<b>580</b>	<b>0,26</b>	<b>27,8</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	<b>307,5</b>	<b>135,5</b>	<b>53,5</b>	<b>2,75</b>
<b>10 день</b>													
Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,52	17,78	27,64	383,5	0,1	0,78	0	0	289	0	0	1,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	94	0,06	0	0	0	8	0	0	0,36
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0	0	1,2	0	0	0
Чай сладкий с	200	0,08	0	10,32	43,22	0,004	3,601	0	0	11,848	0	0	0,091

ЛИМОНОМ																			
<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>28,72</b>	<b>26,27</b>	<b>58,56</b>	<b>595,52</b>	<b>0,164</b>	<b>4.381</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>310,048</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,731</b>						

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки, г	Углеводы,	Калорийность,	В <sub>1</sub> , мг	С <sub>2</sub> , мг	А <sub>2</sub> , мг	Е <sub>2</sub> , мг	Са <sub>2</sub> , мг	Р <sub>2</sub> , мг	Mg <sub>2</sub> , мг	Fe <sub>2</sub> , мг
	г	г	г	ккал								
	137,96	199,601	732,62	5201,1	2,8	399.303	0,583	18.99	1830,919	2220,84	1326,1	124.772





К.Л. Абалаева



И.А. Абубакарова

«21» августа 2020 г.

«21» августа 2020 г.

День 1 Учащиеся 7-10лет

**МБОУ «СОШ №5 с. Гехи» для учащихся от 7 до 11 лет  
на 2020 – 2021 учебный год.**

**Циклическое меню**

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825			
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217			
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155			
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36			
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,25</b>	<b>28,27</b>	<b>105,27</b>	<b>760,2</b>	<b>0,485</b>	<b>61,063</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>91,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,608</b>			

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25				
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86				
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647				
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,75</b>	<b>29,12</b>	<b>98,03</b>	<b>801,</b>	<b>0,42</b>	<b>65,565</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>126,536</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,777</b>				

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25				
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58				
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2				
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56				
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42				
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,43</b>	<b>33,16</b>	<b>122,64</b>	<b>838,43</b>	<b>0,73</b>	<b>74,125</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>210,23</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,35</b>				

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15				
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,				
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642				
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9				
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06				
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42				



147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,14</b>	<b>30,66</b>	<b>109,16</b>	<b>806,61</b>	<b>0,477</b>	<b>11,5</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>83,55</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,712</b>

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25			
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055			
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217			
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	0,	24,6	0,	0,	0,42			
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,39</b>	<b>30,44</b>	<b>107,84</b>	<b>798,4</b>	<b>0,322</b>	<b>32,526</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>112,091</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,993</b>			

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>ОБЕД</b>															
47	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625	
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56	
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,39</b>	<b>33,78</b>	<b>113,65</b>	<b>791,61</b>	<b>0,532</b>	<b>57,475</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>173,59</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,945</b>	

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>ОБЕД</b>															
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15	
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642	







	<b>ОБЕД</b>																					
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725								
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86								
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647								
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091								
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42								
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,83</b>	<b>29,38</b>	<b>93,64</b>	<b>786,84</b>	<b>0,424</b>	<b>63,541</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>115,964</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,283</b>								

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	V1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
		269,81	306,25	1095,54	7961,04	5,038	498,682	0,	0,	#####	0,	0,

День 1 Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг										
			жиры	белки	углеводы		V1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
	<b>ОБЕД</b>																					
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825								
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771								
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386									
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36								
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091								
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42								
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,6</b>	<b>32,88</b>	<b>112,09</b>	<b>845,08</b>	<b>0,533</b>	<b>61,088</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>97,822</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,393</b>								

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
			жиры	белки	углеводы		V1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
	<b>ОБЕД</b>																				
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25							
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86							



20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,75</b>	<b>29,12</b>	<b>98,03</b>	<b>801,</b>	<b>0,42</b>	<b>65,565</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>126,536</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,777</b>

: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25	
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,	0,	0,	0,	31,356	0,	0,	0,696	
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56	
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26,46	146,3	0,198	31,14	0,	0,	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44	
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,4</b>	<b>35,75</b>	<b>128,03</b>	<b>864,17</b>	<b>0,777</b>	<b>80,123</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>223,724</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,706</b>	

: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15	
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642	
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,14</b>	<b>30,66</b>	<b>109,16</b>	<b>806,61</b>	<b>0,477</b>	<b>11,5</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>83,55</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,712</b>	



День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	0,	0,	39,9	0,	0,	0,	1,25		
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	0,	1,055		
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	0,	0,	10,562	0,	0,	0,	2,771		
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54		
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42		
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,091		
5	Икра кабахчюва	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	0,	0,	24,6	0,	0,	0,	0,42		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,63</b>	<b>34,22</b>	<b>107,91</b>	<b>842,92</b>	<b>0,334</b>	<b>32,551</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>114,203</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,547</b>		

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
47	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,	0,	0,	0,	97,56	0,	0,	0,	3,15			
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	0,	0,	64,4	0,	0,	0,	3,56			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,	0,54			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,	0,42			
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	0,	0,	14,	0,	0,	0,	2,8			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,56</b>	<b>35,22</b>	<b>118,44</b>	<b>821,13</b>	<b>0,572</b>	<b>59,17</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>189,85</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,47</b>			

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	0,	0,	13,675	0,	0,	0,	0,15			
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,		
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	0,	4,642			
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	0,	0,	40,72	0,	0,	0,	0,56			







98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,83</b>	<b>29,38</b>	<b>93,64</b>	<b>786,84</b>	<b>0,424</b>	<b>63,541</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>115,964</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,283</b>

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		285,86	326,03	1130,42	8330,76	5,288	519,65	0,	0,	#####	0,	0,	75,51