

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ «Елеевская СОШ»
Веселова В.И.

МБОУ «Елеевская средняя общеобразовательная школа» на 2022 год
возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Норма	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	Вит. С	Рецептура
1 день										
Сыр порциями	30	7	8,85		127,5	176	7	0,2	0,14	97
Суп молочный с макарон. изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	0,65	1,14	160
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0,3	-	-	-	685
Хлеб пшеничный	50	4	0,55	23	133	13,4	10,8	0,64	-	тгн
Итого:	520				500					
Обед										
Щи из св. капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	0,8	18,46	124
Рыба запеченая	100	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	1,25	4,36	383
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	203	49,3	37	1,34	24,22	520
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	28,69	18,27	0,61	0,4	638
Хлеб ржаной	50	3,65	0,65	22	113	12	13,4	1,94	-	тгн
Итого:	810				708,75 1208,75					
2 день										
Завтрак										
Сырники из творога	150	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	0,84	0,7	358
Кофейный напиток с	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	0,56	1,3	692
Хлеб пшеничный	50	4	0,55	23	133	13,4	10,8	0,64	-	тгн
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,83	40	25	0,5	5		
Итого:	500				597,8					
Обед										
Борщ с капусты и картофелем	250	9,8	16,4	13,1	152	44,38	26,25	1,19	10,29	110
Котлеты, биточки говяжьи рубленные рубленные	75	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	1,2	0,12	451
Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	228	5,13	24,7	0,33	0,4	511
Чай с лимоном	200	0,133	0,005	12,19	46,29	5,61	0,562	0,7	2,34	686
Хлеб ржаной	50	3,65	0,65	22	113	12	13,4	1,94	-	тгн
Итого:	725				722,29 1320,09					
3 день										
Завтрак										

Завтрак										
Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,55	188	151,7	25	0,2	1,14	161
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	190	122	14	0,56	1,3	693

Суп картофельный с макарон.изделиями	250	2.68	2.8	17.	147,5	26.1	28.5	1.3	8.25	140
Рагу из курицы	200	12,55	12,99	4,01	364,5	30,52	24,03	2,10	5,07	489
Чай с сахаром	200	02		15	58	49.3	13,4	1.34	24.22	520
Хлеб ржаной	60	4,38	0,78	26,4	135	12		1,94		тгн
Итого:	710				705 1243,2 5			-		
6 день										
Завтрак										
Каша манная вязкая с маслом, молочная	200	6.24	6.10	19.7	158,6	192.	23.5	0.3	1.09	302
Компот из кураги	200	0.44	0.02	27.7	113	28,69	18,2	0.61	0.4	638
Хлеб пшеничный	50	4,0	0.55	23	133	13,4	10,8	0.64	-	тгн
Вафли	35	1,9	10,8	20,3	182,9	7	1,4	0,21	-	тгн
Итого:	525				587,5					
Обед				”						
Суп крестьянский с ячневой купой	250	5,99	7,54	15,5	148,28	40,09	6,78	0,38	50,04	134
Оладьи с повидлом	200	33,64	22,81	20,5	405,32	280,4	46,8	1,39	0,45	733
Кофейный напиток с молоком:	200	3,52	3,72	2,54	145,2	122	14	90	0,04	692
Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	25,3	123,75	13,4	10,8	0,64	-	тгн
Итого	705				822,5 1410					
7 день										
Завтрак										
Каша рисовая вязкая с маслом	200	3,09	4.07	36,98	197	5,9	21,8	0.47	-	302
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	28.69	18.27	0.61	0.4	638
Хлеб пшеничный	55	4.4	0.55	25.3	123.75	13.4	10.8	0.64	-	тгн
печенье:	50	5,07	5,4	14,6	99,15	12,47	86	86		
Итого	505				532,9					
Обед										
Консерв.зелен.горошек	60	1,86	0,2	3,9	24	12	12,6	0,42	4	101
Рассольник	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	08	18,46	124
Гречка отварная	150	8,7	10,8	42,6	303	13,2	125	4,2		297
Котлета рубленая	75	4,08	6	27,26	203	49,3	37	134	24,22	520
Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	3,1	0,8		2,38	638
Хлеб ржаной	50	3,65	0,5	22	113	12	13.4	1.94	-	тгн

Итого:	785				787,75					
					1320,65					
8 день										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными	250	7.19	6.51	23.55	181.5	202.03	30.18	0.65	1.14	160
Чай на молоке	200	1.4	1.6	16.4	86	33	10.5	0.4	-	630
Вафли	35	1,9	10,8	20,3	182.9	7	1,4	0,21	-	ТТН
Хлеб пшеничный	55	4.4	0.55	25.3	123.75	13.4	10.	0.64	-	ТТН
Итого:	540				574,15					
Обед										
Икра из кабачков	60	1,2	5,4	5,1	55,3	24,6	9,0	0,42	4,3	101
Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,1	144,5	26,1	28,5	1,3	8,25	138
Рагу из птицы	200	12,55	12,99	4,01	364,5	30,52	12,5	24	,1	489
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	0,56	1,3	693
Хлеб ржаной	50	3,65	0,5	22	113	12	13,4	1,94	-	ТТН
	770				822,5					
					1396,65					
9 день										
Завтрак										
Сыр (порциями)	30	7	8,85	-	127,5	176	7	0,2	0,14	97
Каша пшенная вязкая с маслом, молочная	200	6.21	5.28	32.79	188,55	12.2	98.10	3.32	-	302
Кофейный напиток с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	0.56	1.3	692
Хлеб пшеничный	60	4.4	0.55	25.3	123.75	13.4	10.8	0.64	-	ТТН
Итого:	520				585					
Обед										
Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	0,8	18,46	124
Рыба запеченая	75	18.03	10.21	8.49	195	67.74	77.7	1.25	4.36	383
Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.26	203	49.3	37	1.34	24.22	520
Компот из черносливов	200	0.44	0.02	27.76	113	28.69	18.27	0.61	0.4	638
Хлеб ржаной	50	3,65	0,65	22	113	12	13,4	1,94	-	ТТН

Итого:	775				708						
					1293						
10 день											
Завтрак											
Каша манная вязкая с маслом, молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	0,3	1,09	302	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0,3	-	-	-	685	
Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	25,3	135,6	12	13,4	1,94	-	ТТН	
Вафли	70	3,8	21,6	40,6	235,26	7	1,4	0,21	-	ТТН	
Итого:	525				587,5						
Обед											
Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	31,1	18	1,8	0,01	32	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	154,75	38,08	35,3	2,03	5,81	139	
Жаркое по домашнему	200	27,53	7,47	21,95	285	31,1	65,7	4,03	8,97	436	
Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	28,69	18,27	0,61	0,4	638	
Хлеб ржаной	60	4,38	0,78	26,4	135,6	12	13,4	1,94	-	ТТН	
	770				713,35						
					1300,85						
11 день											
Завтрак											
Яйцо вареное	55	5,1	4,6	0,3	63	210	9,9	0,24	0,18	337	
Каша геркулесовая вязкая с маслом.	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	0,47	-	302	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	0,56	1,3	693	
Хлеб пшеничный	55	4,4	0,55	25,3	123,75	13,4	10,8	0,64	-	ТТН	
Итого:	510				528,95						
Обед											
Консервы овощные	60	2	0,2	3,9	24	12	12,6	0,42	4	101	
Горошек зеленый											
Борщ с капусты и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	1,19	10,29	110	
Плов из птицы	200	20,3	17	35,69	407	45,1	47,5	2,19	1,01	443	
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0,3	-	-	-	685	
Хлеб ржаной	60	4,38	0,78	26,4	135,6	12	13,4	1,94	-	ТТН	
Итого:	770				727,1						

					1256,05					
12 день										
Завтрак										
Каша рисовая вязкая с маслом, молочная	200	3.09	4.07	36.98	197	5.9	21.8	0.47	-	302
Кофейный напиток молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	0.56	1.3	692
Хлеб пшеничный	55	4.4	0.55	25.3	123.75	13.4	10.8	0.64	-	тгн
Пряники молочные	50	2.2	3.5	27.3	121,55	8.7	6	0.6	-	тгн
Итого:	505				587,5					
Обед										
Уха из горбуши с крупой	250	8,6	8,41	14,33	167,41	54	4445,3	47,35	1,27	181
Гуляш из говядины	75	7,54	13,87	6,24	186,9	9,78	43,5	2,08	0,72	437
Макаронные изделия	150	6,62	5,42	31,73	244,5	5,83	25,34	1,33	-	332
Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0,3	-	-	-	685
Хлеб ржаной	60	4,38	0,78	26,4	135,6	12	13,4	1,94	-	тгн
Итого:	735				792,41					
					1379,91					