

«Утверждаю»

Директор МОУ «Алексеевская СОШ»

/ Е.Ю.Сокотов./

2022 F.

МОУ «Алексеевская СОШ»

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет															
№ рецептуры	Наименование блюда (№ ТК)	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг.
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 день															
завтрак															
174	Каша рисовая на молоке (24)	200	3	4,07	32,09	177	5,7	21,8	0,45	67	0,002	0	0,03	0,9	
389	Сок (6)	200	1,0	0	24,4	107	14	8	2,8	14	0	0	0	0	
	Печенье (43)	100	7,5	10	75	417	54	20	2	90	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0	
	Хлеб пшеничный (1)	25	1,9	0,35	9,4	50	8,25	14,25	1,13	48,5	0	0,58	0,05	0	
Всего:		555	15,35	14,78	150,91	804									
						34,21%									
обед															
82/241	Борщ с капустой и картофелем(19)/ с мясом (17)	200/20	1,44	3,9	8,8	83	39,78	20,9	0,98	43,68	0	0,04	0,48	8,54	
302	Каша гречневая рассыпчатая (37)	200	11,5	8,12	51,52	325	9,8	0,95	0,8	14,77	0,77	1,71	0	0	
268	Пшеница	100	11,2	31,2	0,5	328	37	20	1,8	14,62	0	0,5	0,18	0	
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03	
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0	
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0	
Всего:		830	30,95	44,65	108,98	979									
						41,65%									
Итого за 1 день:						1783									
						75,86%									

[illegible]

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
5 день																
завтрак																
223	Запеканка из творога (27)со сгущённым молоком (28)	150/20	27,84/0,72	18/0,85	32,4/5,55	279,6/32,8	226,4/28,4	48,92/2,6	0,84/0,02	344,91/25,3	0,33/0	0/0,02	0,09/0,01	0,74/0,26		
376	Чай с сахаром (14)	200	0,05	0,01	9,32	37	10,7	1,2	0,25	2,13	0	0	0,01	0,03		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150										
Итого:		500	35,62	36,15	107,59	705,40										
обед																
103/241	Суп картофельный с макаронными изделиями (18) с мясом (17)	200/20	7,9	3,07	13,82	112	22,33	27,7	1,34	99,9	0	1,41	0,11	6,71		
265	Плов с/м (39)	200	22	22,5	34,7	429	19	52,4	3,5	266,9	0	3,67	0,08	1,72		
	Вафли (42)	60	1,8	2,1	46,5	212,4	9,6	6	0,9	21,6	0	0	0	0		
348	Компот из изюма (15)	200	0,44	0,02	27,8	113	31,8	6	1,25	15,4	0,6	0,2	0,002	0,4		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		790	38,9	22,11	161,66	1072,4										
						45,63%										
	Итого за 5-й день					1858,8										
						79,09%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 день																
завтрак																
173	Каша пшеничная на молоке (23)	200	8,64	11,1	44,3	312	146,8	44,3	2,34	221,3	0,05	0,77	0,15	0,96		
385	Молоко кипячёное (8)	200	6,11	8,16	10,1	107	252,8	29,5	0,2	189,6	0	0	0,08	2,73		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		510	21,51	20,68	113,92	625										
26,6%																
обед																
88/241	Щи из свежей капусты с картофелем (20) с мясом (17)	200/20	1,4	4	6,3	72	39,4	17,7	0,66	39,2	0	1,9	0,05	12,6		
259	Жаркое по домашнему (38)	200	18,5	20,7	19	337	34,9	48,6	4,4	235,1	0	3,5	0,14	7,7		
389	Компот из смеси сухофруктов (10)	200	0,44	0,02	27,8	132,8	31,8	6	11,25	15,4	0	0,20	0,002	0,4		
	Пряники (41)	90	5,4	4,2	67,5	329,4	9,9	8,1	0,6	45	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		820	32,5	30,34	164,44	1077,2										
						45,84%										
	Итого за 7-й день					1702,2										
						72,44%										

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг.				
			Б	Ж	У		Кальций	Магний	Железо	Р	А	Е	В1	С		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
9 день																
завтрак																
202	Макароны отварные (26)	200	7,57	4,63	38,31	217	6,4	29	1,52	50,6	0,002	1,31	0,08	0		
15	Сыр порциями (2)	20	4,6	6	0	72	176	7	0,2	100	0,06	0,1	0,007	0,14		
382	Какао с молоком (5)	200	4	3,63	17,3	119	152,9	20,9	0,55	129,2	0,01	0	0,05	1,6		
	Хлеб ржаной (1)	30	1,95	0,36	10,02	53	10,5	14,1	1,17	47,4	0	0,42	0,06	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		500	20,92	15,32	84,43	561										
						23,87%										
обед																
103/241	Суп картофельный с макаронными изделиями (18) с мясом (17)	200/20	7,9	3,07	13,82	112	22,33	27,7	1,34	99,9	0	1,41	0,11	6,71		
04	Рис отварной (36)	200	4,8	7,2	48,9	280	1,8	21,8	0,7	81,3	0	0,4	0,03	0		
348	Соус томатный (31)	50	0,6	2,1	4	37,1	7,9	5,8	0,24	11,1	0	0,13	0,01	1,19		
230	Рыба жареная (горбуша) (32)	100	21,8	7,4	4	152	19	13	0,8	145	0,04	0,4	0,14	1,2		
379	Кофейный напиток (11)	200	3,2	2,7	15,9	101	125,8	14	0,13	90	0,02	0	0,04	1,3		
	Хлеб ржаной (1)	60	3,96	0,72	20,04	106	21	28,2	2,34	97,8	0	0,84	0,12	0		
	Хлеб пшеничный (1)	50	2,8	0,7	18,8	100	16,5	28,5	2,26	97	0	1,16	0,1	0		
Итого:		880	45,06	23,89	124,46	888,1										
						37,79%										
	Итого за 9-й день					1449,1										
						61,66%										