

Директор МБОУ «Днепровская средняя
общеобразовательная школа»
Беляевского района Оренбургской области
_____ Е.В. Терентьева
«29» августа 2022г.

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес бло да	Пищевые вещества			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)						Минеральные вещества (мг)								№ Реце птуры
		Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	S	F	
Неделя I																				
День I																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1	8	0	
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	0,0 7	0,1 4	34, 6	0,0 7	0,5 2	335	17 1	117	2 3	118	1,0 8	4 9	7 7	2 0	54-2к- 2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2кн- 2020	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	8	Пром. 0	

Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,04 5	0	0	0,03	70,9 5	21,1 5	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,54	0	4, 32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01 4	0	0	0	60	36,6	4,95	8, 55	29,1	0,68	0, 48	0, 83	Пром.	
Итого за Завтрак	545	13, 4	14,3	72,6	473,5	0,2	0,27 9	78,9	0,22	10,7	514, 65	540, 55	293, 2	55 8	259, 65	5,38	69 4,8	18 1,1	1 0 3, 6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	Пром.	
Итого за 1 день	745	13, 8	14,3	93,2	557,5	0,22	0,29 9	78,9	0,22	14,7	526, 65	780, 55	307, 2	63 8	273, 65	8,63	71 4,8	18 1,1	1 0 3, 6	
Неделя 1 День 2																				
ЗАВТРАК																				
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18, 4	0,09	0	149	53, 8	12	7, 2	41	0,7 3	2 1	0 0 6	1 2	54-1г-2020
Котлеты из курицы	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3 8	7 7	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0	44, 8	0,014	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 2	8,4	0,1 8	0 6	0 5 1	3 5	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0 0 2	0, 7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,1	0,09	0	0	0,0	141	42,	37,	12	38,7	1,0	0	8,	0	Пром.

Хлеб ржаной	15	1	0,2	5		25,6	2	0,01 4	0	0	6	,9	3	5	,3	29,1	8	64		Пром.
Итого за Завтрак	520	24, 9	10,5	61,3	439,7	0, 35 7	0,0 3	0,4 34 7	83, 7	0,1 04	13, 43	57 7,4	110 7,8	23 5,1 6	1 2 0, 6 5	371 7	4,8 7	5 1 , 2 4 5	2 1 2 4 5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Банан	200	3	0	44,8	191,2	0,0 8	0,0	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2 1	2 0	44 0	Пром.
Итого за 2 день	720	27, 9	10,5	106,1	630,9	0, 43 7	0,0 8	0,5 34 7	123 ,7	0,1 04	33, 43	63 9,4	180 3,8	25 1,1 6	2 0 4, 6 5	427 ,7	6,0 7	5 1 , 2 2 1	2 6, 2 4 5	
Неделя 1 День 3 ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога	150	29, 7	10,7	21,6	301,3	0,0 8	0,0	0,2 4	11 74	0,2 3	2,1 2	176	27 1	140	5 0	200	1,2 8	2 7, 9	1 8 1	54-1м- 2020
Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,00 2	0,00	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1, 8	3,6	0,08	0 0	0 0	Пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,0 1	0, 3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2 3	0,7 3	0 0	0 0	54-2гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20 3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,06	0,0 45	0	0	0,03	70,9 5	21, 15	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,5 4	0 3 2	4, 0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,03	0,0 14	0	0	0	60	36, 6	4,95	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48 3	3, 6	Пром.
Итого за Завтрак	500	32, 3	11,4	64,6	491,2	0,20	0,20	0,3	118	0,2	12,6	334,	657	186,	79	270,	5,4 48	2 16		

		5							2	33	9,3	3	7	05	,95	6	,3	25	3	,4	6, 0	4, 6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					5		
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0,0	0,0	118	0,2	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	0	
Итого за 3 день	700	32,9	11,4	85,2	575,2	0,22	0,22	0,3	0,3	346,05	118	0,2	16,6	346,05	897,95	200,6	87,3	284,25	8,2	50,4	2	16	
Неделя I День 4 ЗАВТРАК																							
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,0	0,0	0,0	0,0	118	163	0	4	118	33	54	2	40	0,7	1	0	0	54-73-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,12	0,1	0,1	162	23,8	0,0	10,2	162	62	39	2	84	1,0	2	0	4	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,09	0,1	0,1	162	56,3	0,2	0,2	162	34	110	4	226	0,7	1	1	58	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0	0,0	0,0	1,3	0,3	0	1,1	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,7	0	0	0	54-32г-2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,06	0,0	0,0	70,9	0	0	0,03	70,9	21,15	18,7	6,15	19,3	0,5	0	4,3	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,03	0,0	0,0	60	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,6	0,48	0,3	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	530	18,	12,5	46	369	0,32	0,32	0,31	0,31	457,	86,4	0,37	17,6	457,	114	193,	10	391,	4,16	17	1	64	

		2					9	8		6	05	1,9 5	6	1, 7	95		1,2 8	8, 3	4,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Йогурт питьевой 2,5%	150	5,1	3,8	8,3	87,2	0,0 45	0,1 95	34, 5	0,0 45	2,4	67, 5	18 4,5	16 3,5	1 9,5	127 .5	0,1 5	1 3,5	3	30	Пром.
Итого за 4 день	680	23, 3	16,3	54,3	456,2	0,36 5	0,51 4	120, 98	0,41 5	20,0 6	524, 55	132 6,4 5	357, 1	12 1,2	519, 45	4,31	18 4,7 8	2 1,8 3	67 4,3	
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблоко	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,0 3	977 ,2	0	4, 84	120	16 4	18	2 1	30	0,9	1 3, 6	0 , 1	0	54-113- 2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1 2	19, 2	0,0 9	0	149	21 9	15	1 2 0	181	4,0 4	2 2 5	3 , 5	1 6	54-4г-2020
Котлеты из говядины	90	16, 4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,1 2	16, 6	0,0 7	0,0 9	186	22 1	30	2 0	138	1,9 4	1 5 9	2 , 9	4 6	54-4м- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01 2	0,0 39	10, 44	0, 03	0,1 56	38,1	39 ,3	33	3 , 9	26, 1	0,0 57	6 , 3	0 , 6 7	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,0 2	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0	0	0	0,03	70,9	21,	18,7	6,	19,3	0,5	0	4,	0	Пром.

Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	45	0	0	0	0	5	15	5	4	3	Пром.
Итого за Завтрак	660	29,2	24,9	84,6	679,9	0,43	0,38	131,34	0,19	25,3	532,55	100,9,8	126,6	18,3,4	427,75	10,7	64,98	16,4,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																		
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,0	0,0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	Пром.
Итого за 5 день	860	30,2	25,1	104,8	766,5	0,45	0,40	131,34	0,19	29,3	544,55	124,9,8	140,6	19,1,4	441,75	13,5	66,98	16,4,2
Неделя 2 День 1 ЗАВТРАК																		
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,1	0,1	41,6	0,1	0,5	339	21,6	127	4,9	186	1,3	5,2	54-6к-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,1	17,3	0	0,6	50	22,0	143	3,4	130	1,0	1,2	54-21гн-2020
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,04	0,0	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,7	0,2	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0	0	0	0,0	70,9	21,15	18,75	6,15	19,3	0,5	0,4	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	0	0	0	60	36,6	4,9	8,55	29,1	0,6	0,48	Пром.

Итого за Завтрак	550	16,9	13,9	89,4	550,8	0,358	0,439	82,9	0,13	13,25	557,15	911,35	303,3	148,1	398,05	4,35	64,54	1,175	340,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	2	0	Пром.
Итого за 1 день	750	17,3	13,9	110	634,8	0,378	0,459	82,9	0,13	17,25	569,15	1151,35	317,3	156,1	412,05	7,15	66,54	1,175	340,6
Неделя 2 День 2 ЗАВТРАК																			
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	54-13з-2020
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,2	54-1г-2020
Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	1,2	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,2	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,2,9	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,2	48,5	1,13	0,8	1,3	Пром.

Итого за Завтрак	680	25,8	12	86,4	556,5	0,4	0,28 8	389, 58	0,11	27,5 5	739, 95	869, 45	130, 8	12 0,5	295, 05	7,99	78	29 8,6	20 5,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК																				
Ряженка 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,0 3	0,19 5	33	0,04 5	0,45	75	219	186	21	138	0,1 5	13 5	1, 5	30	Пром.
Итого за 2 день	860	31	16,5	94	648,1	0,43	0,48 3	422, 58	0,15 5	28	814, 95	108 8,45	316, 8	14 1,5	433, 05	8,14	91 5	31 3,6	23 5,7	
Неделя 2 День 3 ЗАВТРАК																				
Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,0 3	0,05	163	0	4 6,5	118	33 0	54	2 0	40	0,7	1 4,3	0, 4	0	54-7з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,0 3	0,03	18, 4	0,0 9	0	153	46, 6	6,9	2 4	73	0,4 9	2 1	7, 2	2 7	54-6г-2020
Котлеты из курицы	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,0 5	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3,8	7 7	54-5м- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56	38, 1	39, 3	33	3, 9	26, 1	0,0 57	6 3	0, 6	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0, 3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0 3	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,0 6	0,04 5	0	0	0,0 3	70,9 5	21, 15	18, 75	6, 15	19,3 5	0,5 4	0	4, 3	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,0 3	0,01 4	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 8	3, 6	Пром.

[illegible]

[illegible]

Средние показатели за ЗАВТРАКИ	584	25, 18	14,0 6	74,7 4	546,2 3	0,3 38 1	1,8 71	36 1,6 5	0,2 23	17, 23 3	552 ,35	93 6,7 4	21 8,1 8	1 1 0,6 4	36 3,2 9	6,5 15	8 4, 8 6	2 3 , 3 9	26 6, 21	
Средние показатели за ДЕНЬ	775	27, 35	17,6 1	95,0 4	653,3 8	0,3 74	1,9 59	40 3,4 9	0,2 38	22, 59	589 ,38	12 19, 27	28 6,3 8	1 3 1,3 2	45 0,1 85	8,2 6	9 0, 1 5	2 4 , 4 1	34 4, 51	

Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов;
Овоцы свежие в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей