

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

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блю 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	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	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	54-13-2020	
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 8	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	54-2н-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	0	0,03	70,9	21,1	18,7	6,	19,3	0,54	0	4,	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	60	36,6	4,95	8,	29,1	0,68	0,	0,	Пром.
Итого за Завтрак	545	13,4	14,3	72,6	473,5	0,2	0,27	78,9	0,22	514,65	540,55	293,2	55,8	259,65	5,38	69,48	18,1	
Неделя 1																		
День 2																		
ЗАВТРАК																		
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1	0,1	23,8	0,0	162	62	39	2	84	1,0	2	0,	54-112-2020
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,0	0,0	4,7	0	158	17	22	4	108	1,0	1	1	54-5м-2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0	0	44,8	0,0	4,2	49,7	0,8	4	8,4	0,1	0	0,	54-3соус-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0	0,3	0	1,3	30,2	6,9	4,	8,5	0,7	0	0,	54-3зн-2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,1	0,09	0	0	141	42,3	37,5	12	38,7	1,0	0	8,	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,0	0,01	0	0	60	36,6	4,9	8,	29,1	0,6	0,	0,	Пром.
Итого за Завтрак	520	24,9	10,5	61,3	439,7	0,35	0,4	83,7	0,1	57	110	23	1	371	4,8	5	2	
						7	34	7	04	7,4	7,8	5,1	0,	,7	7	1	4,	
												6	0,			,2	7,	
													6			1	2	
													5			1	5	

[illegible]

сахаром									1	8	6		2	6	7		7	0	2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0	45	0	0	0,03	70,9	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	4,32	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	14	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,3	Пром.
Итого за Завтрак	550	19,7	20,5	52,9	474,9	0,33	0,34	9	243,48	0,37	58,16	574,25	138,69	233,6	11,3	406,95	4,5	18,3,78	63,4,3
Неделя 1 День 5 ЗАВТРАК																			
Салат из моркови и яблок	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	54-113-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	2	19,2	0,09	0	149	21,9	15	1,2	181	4,04	3,2,5	54-4г-2020
Котлеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,1	2	16,6	0,07	0,09	186	22,1	30	2,0	138	1,94	2,9	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01	0,0	39	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	0,6,3	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0	1	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	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	3	Пром.

Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,36	Пром.	
Итого за Завтрак	680	29,2	32,9	88,1	766,1	0,432	0,398	1028,74	0,19	15,16	650,7	999,85	140,2	192,4	441,75	6,94	77,38	115,22		
Неделя 2 День 1 ЗАВТРАК																				
Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,1	354-6к-2020	
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,173	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12,2	2,8	54-2 гн-2020	
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,048	0,066	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,24	Пром.	
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	Пром.	
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,36	Пром.	
Итого за Завтрак	550	16,9	13,9	89,4	550,8	0,358	15,289	82,9	0,13	13,25	557,15	911,35	303,3	148,1	398,05	4,35	64,54	134,06		
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	54-133-2020	

Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0	18,4	0,0	0,0	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	2	5	1	2	54-1г-2020
Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,0	286	0,0	0,0	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12	5	54-25м-2020	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,0	0,7	54-3гн-2020	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,13	0	0	0,0	0,0	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,9	0	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,3	6	Пром.	
Итого за Завтрак	700	26,2	15,5	90,2	604,5	0,37	0,29	310,68	0,23	0,23	15,59	843,15	877,45	148,4	123,5	308,05	8,35	92,8	30,12	205,7		
Неделя 2																						
День 3																						
ЗАВТРАК																						
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	0	54-7з-2020	
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,0	0,0	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,2	27	54-6г-2020	
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	0,4	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	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	60,6 37	60,6 5	54-50ус- 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	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	380	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 2	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 3	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	680	21,7	20,8	81,8	601,1	0,23 2	0,29 8	56,7 4	0,19	16,3 16	539,55	748,45	128,1	83,8	328,75	6,99 7	64,5 8	19,1 95	
Неделя 2 День 4																			
ЗАВТРАК																			
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,1 4	0,12	8,3 4	0	10,9	169	69,2	62	3,3	109	1,1 8	31,1 5	5	54-10г- 2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29,5	0,4 6	0,9 4	189	31,6	51	4,4	189	1,0 5	1,2 2	49,4 6	54-14р- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,0 3	0,13	13,3	0	0,5 2	39	18,4	111	3,1	107	1,0 7	9,7 6	2,0	54-23гн- 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	380	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212,85	63,45	56,25	18,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1,2,9 6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0	0,02	0	0	0	100	61	8,2	14	48,5	1,1	0,1	6	Пром.

