

Утверждаю
и.о.директора
МБОУ «ЦО села Инчоун»



Инек Т.И.

Приказ № 103/1 от 01.09.2020 г.

День: 1 день
Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 1						579,32								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
303	Каша гречневая вязкая	150	8,55	9,21	42,53	350,63	0,21	0,60	0,02	0,32	167,70	230,25	94,05	2,68
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27
ОБЕД						826,03								
774	Суп картофельный с бобовыми	200	9,40	6,76	19,68	183,50	0,24	10,40	0,32	0,22	39,08	106,84	37,62	2,14
198-23	Макаронны с тушенкой из оленины	180	9,28	12,87	52,61	234,64	0,04	3,42	0,11	1,10	43,42	31,14	24,48	1,40
652.1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,76	3,20	9,72	80,37	0,11	32,50	0,20	2,32	49,35	30,20	15,70	1,47
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,21	45,50	204,92	1405,35	0,86	56,65	0,78	6,51	397,27	536,94	227,44	14,66

День: 2 день
Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК 1						572,72								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
305	Каша рисовая вязкая	150	3,15	8,30	45,77	326,03	0,08	0,60	0,00	0,15	164,22	168,45	36,00	0,50
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27
ОБЕД						878,10								
136	Борщ с капустой и картофелем	250	9,00	7,28	11,92	156,05	0,10	11,40	0,00	0,00	43,78	0,00	0,00	2,68
84.2	Котлеты рыбные с соусом	120	11,51	8,00	18,19	166,52	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макаронны отварные	200	7,16	9,78	49,06	252,60	0,12	0,00	0,02	1,04	22,60	74,20	11,90	1,52
652.2	Салат из зеленого горошка с луком	80	7,42	2,79	17,45	70,41	0,26	0,48	0,00	1,06	38,29	2,83	0,67	3,05
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,46	45,11	193,77	1450,82	0,81	23,83	0,16	4,81	366,61	383,99	104,16	14,70

День: 3 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК 1					579,79									
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27	
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68	
309	Каша манная вязкая	200	4,38	12,70	58,52	368,10	0,06	0,00	0,00	0,60	22,08	34,00	8,84	0,56	
	ОБЕД					823,06									
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,00	0,10	9,95	0,00	0,00	25,91	0,00	0,00	3,44	
523	Гуляш	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,83	58,85	7,73	0,85	
296	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,20	11,58	51,03	284,82	0,32	0,00	0,00	0,57	23,43	212,78	143,87	4,83	
658	Салат из свеклы	45	0,72	0,72	14,52	47,20	0,00	3,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56	
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10	
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,60	46,67	214,33	1402,85	0,75	23,41	0,14	3,88	173,78	444,14	216,02	16,64	

День: 4 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК 1					586,78									
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68	
129	Запеканка из творога	200	10,94	8,94	44,20	495,06	0,10	0,96	0,20	0,36	304,32	417,96	43,98	1,24	
	ОБЕД					880,80									
769	Суп крестьянский с крупой	200	7,98	8,66	30,88	182,20	0,12	16,12	0,08	0,12	38,26	217,50	46,56	3,62	
531	Плов	150	8,85	16,51	31,31	355,02	0,35	1,05	0,18	0,21	10,53	130,98	32,33	1,08	
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70	
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56	
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10	
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,83	47,72	199,26	1467,58	0,81	39,11	0,85	6,82	468,07	882,83	179,28	12,34	

День: 5 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК 1					589,32										
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68		
303	Каша гречневая вязкая	150	8,55	9,21	42,53	350,63	0,21	0,60	0,02	0,32	167,70	230,25	94,05	2,69		
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27		
	ОБЕД					821,46										
871	Ши из свежей капусты с картофелем	250	8,45	11,02	15,33	175,10	0,10	31,50	0,43	0,20	55,10	97,50	33,90	1,48		
67.1	Котлеты с соусом	100	3,51	11,52	9,65	132,31	0,02	1,08	0,03	4,49	6,51	11,16	3,73	0,61		
174	Пюре картофельное	160	6,69	7,98	28,69	214,30	0,21	28,00	0,03	0,21	182,43	205,74	52,10	1,33		
637	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,47	2,42	9,36	52,99	0,01	0,90	0,00	1,07	14,79	14,87	1,26	0,65		
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10		
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,85	49,07	201,26	1410,78	0,78	72,01	0,52	7,62	476,02	663,43	213,42	12,15		

День: 6 день / 8 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК 1					574,67										
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27		
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68		
781	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,40	8,92	27,02	349,98	0,06	0,65	0,00	0,00	117,81	0,00	0,00	2,41		
	ОБЕД					910,69										
774	Рассольник	200	6,40	8,76	66,68	213,50	0,24	10,40	0,32	0,22	39,08	106,84	37,62	2,14		
575.1	Пюре гороховое	200	13,92	6,76	52,70	298,28	0,06	0,00	0,00	0,28	8,36	108,00	36,00	0,74		
523	Гуляш	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,83	58,85	7,73	0,85		
652.1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,76	3,20	9,72	80,37	0,11	32,50	0,20	2,32	49,35	30,20	15,70	1,47		
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56		
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10		
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,28	52,05	227,94	1485,36	0,75	53,83	0,66	5,53	316,96	442,40	152,64	14,57		

День: 7 день / 9 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК 1					561,89									
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27	
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68	
304	Каша пшениная вязкая	200	8,60	6,64	61,08	347,40	0,08	0,60	0,00	0,15	164,22	168,45	36,00	0,50	
	ОБЕД					861,51									
136	Борщ с капустой и картофелем	250	9,00	7,28	11,92	156,05	0,10	11,40	0,00	0,00	43,78	0,00	0,00	2,68	
625.1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,18	6,29	17,98	97,93	0,00	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
19	Макароны отварные	200	7,16	9,78	49,06	252,60	0,12	0,00	0,02	1,04	22,60	74,20	11,90	1,52	
652.2	Салат из зеленого горошка с луком	80	7,42	2,79	17,45	70,41	0,26	0,48	0,00	1,06	38,29	2,83	0,67	3,05	
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56	
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10	
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,58	48,74	209,87	1423,40	0,81	24,09	0,16	4,81	366,61	383,99	104,16	14,70	

День: 8 день / 10 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК 1					529,79									
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27	
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68	
309	Каша манная вязкая	200	4,38	12,70	58,52	366,10	0,06	0,00	0,00	0,60	22,08	34,00	8,84	0,56	
	ОБЕД					911,62									
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	7,62	5,56	22,46	228,04	0,10	6,96	0,00	0,00	25,26	0,00	0,00	3,05	
73.2	Тефтели 2 вариант	80	9,65	7,70	7,54	55,18	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70	
296	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,20	11,58	51,03	284,82	0,32	0,00	0,00	0,57	23,43	212,78	143,87	4,83	
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56	
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10	
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,13	49,11	210,13	1441,41	0,77	28,05	0,39	7,93	197,22	416,52	224,79	16,10	

День: 9 день / 11 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК 1					580,78									
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68	
129	Залепанка из творога	200	10,94	8,94	44,20	495,06	0,10	0,96	0,20	0,36	304,32	417,96	43,98	1,24	
	ОБЕД					875,67									
630	Суп с крупой	200	11,32	9,16	62,80	209,04	0,08	1,56	0,10	0,10	26,04	231,18	33,82	3,26	
531	Плов	150	8,85	16,51	31,31	355,02	0,35	1,05	0,18	0,21	10,53	130,98	32,33	1,06	
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	6,08	4,39	79,09	0,03	32,50	0,20	2,76	37,85	30,22	15,70	0,53	
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56	
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10	
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,57	47,19	207,57	1456,45	0,76	45,80	0,82	5,36	467,00	895,50	165,74	11,81	

День: 10 день / 12 день

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК 1					584,32									
303	Каша гречневая вязкая	150	6,55	9,21	42,53	350,63	0,21	0,60	0,02	0,32	167,70	230,25	94,05	2,69	
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68	
153.1	Бутерброды с маслом	55	2,22	5,46	22,51	121,97	0,06	0,00	0,00	0,63	11,47	53,35	15,68	1,27	
	ОБЕД					826,46									
871	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,45	11,02	15,33	175,10	0,10	31,50	0,43	0,20	55,10	97,50	33,90	1,48	
67.1	Котлеты с соусом	100	3,51	11,52	9,65	132,31	0,02	1,08	0,03	4,49	6,51	11,16	3,73	0,61	
174	Пюре картофельное	160	6,69	7,98	28,69	214,30	0,21	28,00	0,03	0,21	182,43	205,74	52,10	1,33	
637	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,47	2,42	9,36	52,99	0,01	0,90	0,00	1,07	14,79	14,87	1,26	0,65	
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	2,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10	
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	2,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,86	49,07	201,26	1410,78	0,78	72,01	0,52	7,62	476,02	663,43	213,42	12,15	

Среднесуточный химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	48,64	48,02	207,03	1435,48	0,79	43,87	0,50	6,09	370,56	571,32	180,10	13,98