
2024 No

Директор МБОУ "Кодинская СОШ"

2024 № 23



№ рецептур ы	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг					Витамины, мг				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Са		Fe	B1	B2	C						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ДЕНЬ I																
	завтрак																
2	Каша гречневая на молоке с маслом	130	5,24	6,34	21,21	157,92	166,2	1,13	0,09	0,21	0,81						
10,1	Хлеб пш	40	2,68	0,44	16,4	96	9,3	0,62	0,05	0,03	0						
945	Чай с молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	24,75	0,03	0,12	0,31	0						
	ИТОГО за завтрак		8,97	7,98	49,91	318,42	200,25	1,78	0,26	0,55	0,81						
	второй завтрак																
	сок натуральный																
	пром.производства	110	0	0	12,87	51,7	7,1	0,33	0	0	3,6						
	Итого за 2 завтрак		0	0	12,87	51,7	7,1	0,33	0	0	3,6						
	ОБЕД																
	Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,6	1,9	11,10	6,4	0,2	0,03	0,24	3,3						
	Суп картофельный																
	гороховый на мясном бульоне	150	4,43	3,95	12,24	101,06	24,75	1,52	0,17	0,05	4,36						
81	Тефтели из мяса птицы с томатным соусом	60-20	8,84	9,68	11,18	167,25	43,35	0,95	0,05	0,10	1,10						
25	Пюре картофельное	110	2,17	1,76	16,87	96,92	30,13	0,82	0,12	0,08	4,67						
11,1	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,30						
10,1	Хлеб пш	40	2,68	0,44	16,40	96,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00						
	ИТОГО ЗА ОБЕД		19,35	17,45	79,41	608,33	123,23	4,73	0,47	0,53	13,73						
	Полдник																
	Макаронны отварные с сыром	90-10	4,84	5,10	25,18	140,65	85,01	0,56	0,50	0,40	0,12						
	Йогурт питьевой	100,00	4,08	1,50	5,90	57,00	216,00	0,12	0,05	0,29	0,70						
	Итого за полдник		8,92	6,60	31,08	197,65	301,01	0,68	0,55	0,69	0,82						
	ИТОГО ЗА I день		37,24	32,03	173,27	1176,10	631,59	7,52	1,28	1,77	18,96						

[illegible]

[illegible]

Завтрак

Завтрак

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДЕНЬ 7

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ДЕНЬ 10													
Завтрак													
Каша молочная пшениная	130,00	4,34	5,88	17,52	139,75	121,52	0,43	0,07	0,14	0,60			
Хлеб пш	40,00	2,68	0,44	16,40	96,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00			
Кофейный напиток с молоком	150,00	2,20	2,40	11,43	75,63	127,00	0,11	0,02	0,13	0,63			
Итого за завтрак		9,22	8,72	45,35	311,38	257,82	1,16	0,14	0,30	1,23			
Второй завтрак													
сок натуральный ПП	110,00	0,00	0,00	12,87	51,70	7,10	0,33	0,00	0,00	3,60			
Итого за 2 завтрак		0,00	0,00	12,87	51,70	7,10	0,33	0,00	0,00	3,60			
ОБЕД													
Салат из отварной свеклы	40,00	0,55	1,80	3,05	30,40	13,00	0,45	0,05	0,01	1,61			
Суп картоф. с макар. изд.	150,00	1,60	1,68	10,28	62,70	15,66	0,78	0,07	0,04	4,95			
Гулиш с том.соусом	50-15	8,03	6,46	2,06	98,43	15,21	0,60	0,02	0,04	0,30			
Капуста тушеная	110,00	1,44	4,44	12,18	94,43	32,49	1,24	0,05	0,07	4,53			
Компот из свежих плодов	150,00	0,11	0,12	17,90	74,24	9,77	0,74	0,01	0,03	0,72			
Хлеб пш	40,00	2,68	0,44	16,40	96,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00			
Итого за ОБЕД		14,41	14,94	61,87	456,20	95,43	4,43	0,25	0,22	12,11			
Полдник													
Омлет	50,00	5,80	5,80	0,60	85,33	36,73	0,76	0,40	0,13,06	4,60			
Молоко кипяченое	100,00	2,80	3,20	6,00	56,66	228,61	0,11	0,05	0,20	1,30			
Фрукт	95,00	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00			
Итого за полдник		8,88	9,28	13,46	172,79	276,54	2,41	0,47	0,21	12,90			
Итого за 10 ДЕНЬ													
		32,51	32,94	133,55	992,07	636,89	8,33	0,86	0,73	29,84			