

Утверждено  Директор МОУ КОШ № 1 Захарян В.А.

категория обучающихся - 7-10 лет  
 День 1 21.09.21



№ реч	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерг.я цен- ь (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
225	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	картофель	133	2,66	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,2			
			лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,1			
			морковь	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,08			
			Рыбные фр.	50	5,9	0,95	3,8	47,5	0,04	0,4	15	0,1	29,5	84,5	17,5	0,55			
			Том.пюре	2	0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0	0,02	0,4	1,36	1	0,05			
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0			
323 058	Рату овощное	230/80	картофель	106	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,95			
			морковь	40	0,52	0,04	2,76	14	0,024	2	0	0,16	10,8	22	15,2	0,28			
			лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	0,01	2	0	0,04	6,2	11,6	2,8	0,16			
			капуста	62	1,116	0,062	2,914	17,36	0,018	27,9	0	0,062	28	19,22	9,92	0,37			
			Раст.масло	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0			
			Масло гов.	35	23,99	20,64	0	281,22	0,077	0	0	0,516	11,6	242,5	28,38	3,48			
			Раст.масло	10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	4,4	0	0,2	0	0			
			лук	36	0,504	2,952	14,78	0,018	3,6	0	0	0,072	11,2	20,88	5,04	0,29			
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0	0,072	18,4	3,75	1,1	0,15			
			картофель	106	2,12	0,424	17,278	81,62	0,127	21,2	0	0,106	10,6	61,48	24,38	0,95			
1009	чай	200	чай	1	0,001	0	0,007	0,28	0	0	0		0,06	0,04	0,03	0			
			сахар	15	0	0	14,97	59,85	0	0	0		0,45	0	0	0,05			
	Хлеб ржаной	40	Хлеб рж.	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1			
<b>Стоимость 41 рубль 10 копеек</b>				<b>700</b>	<b>47,24</b>	<b>51,89</b>	<b>148,654</b>	<b>1165,71</b>	<b>4,308</b>	<b>76,1</b>	<b>15</b>	<b>9,087</b>	<b>178</b>	<b>623,6</b>	<b>180,6</b>	<b>9,76</b>			

Категория обучающихся -7-10 лет (нач.школа)

День 1 21.09.2021

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса прод. укто в	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																			
311	Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшеница) со сливочным маслом	150/10	100	Молоко	2,9	2,5	4,8	0	0,04	1,3	20	0	120	90	14	0,1			
Г еркулес				22	2,706	1,364	13,596	238	0,099	0	0	0,35	11,4	72,16	28,38	0,79			
рис				45	3,15	0,45	33,3	194	0,036	0	0	0,18	3,6	67,5	22,5	0,45			
Манка				35,1	6,4	7,1	45,6	194	0,07	0,46	0	0,15	110	66,2	17,61	0,44			
крупа пшеница				4,1	7,8	8,7	32,9	221	0,02	0,44	0	0,19	117	65,3	73,37	2,23			
Слив.масло				10	0	8,2	0,1	0	0	0	59	0,01	0,1	2	0	0			
Соль				5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,15			
сахар				10	0	0	9,98	0	0	0	0	0	0,3	13,24	0	0,03			
какао				4	0,54	1,976	0,544	0	36	0,18	0	0	3,04	13,24	11,28	0,58			
молоко				100	2,9	2,5	4,8	0	0,04	1,3	20	0	120	90	14	0,1			
сахар				20	0	0	19,96	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0,06			
3	Буферброд с сы	40/30	40	Хлеб пш.	2,28	0,24	14,76	75	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33			
сыр				30	5,8	7,375	0	0,01	0,18	65	0,1	220	125	8,75	0,25				
печенье				150	7,5	11,8	74,4	90	0,022	0,2	0	0	0	0	0	0			
				575,2	41,976	52,21	254,7	1102,00	36,37	4,059	164	1,31	731,1	628	195,2	5,507			
<b>стоимость 60 рублей 91 копейка</b>																			

Категория обучающихся - 11-18 лет  
соц защита и платное питание

День 1 21.09.2021

№ рецепта	Применение, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																
261 413	Макаронные отварные с сарделькой говяжьей	200/100	макаронны	45	4,95	0,585	31,725	152,1	0,076	0	0	0,675	8,55	39,15	7,2	0,72
					5	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1
			соль	100	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0	0,4	26	131	16	18
	Огурец свежий	50	огурец	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
693	какао	200	какао	4	0,54	1,976	0,544	22,36	36	0,18	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58
			молоко	100	2,9	2,5	4,8	54	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
			сахар	20	0	0	19,96	79,8	0	0	0		0,6	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пш.	22,36	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
<b>стоимость 47рублей 50 копеек</b>				<b>346,36</b>	<b>27,79</b>	<b>24,11</b>	<b>108,779</b>	<b>765,26</b>	<b>36,281</b>	<b>6,48</b>	<b>20</b>	<b>1,55</b>	<b>208</b>	<b>363,1</b>	<b>70,58</b>	<b>21</b>