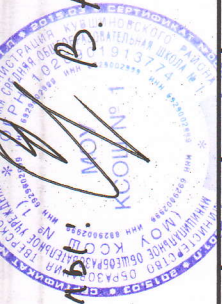


Утверждаю:

Директор школы В.А. Захарян



День 1 27.09.2021

начальная школа

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса в порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
				А	Б	Ж	У	Я	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	К	С	Ca	Р	Мg	К
ЗАВТРАК																						
311	Каша молочная геркулесовая (рисовая, манная, пшеница) со сливочным маслом	150/10	Молоко	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100					
			Г. еркулес	22,000	2,706	1,364	13,596	238,000	0,099	0,000	0,000	0,000	0,350	11,440	72,160	28,380	0,792					
			рис	45,000	3,150	0,450	33,300	194,000	0,036	0,000	0,000	0,000	0,180	3,600	67,500	22,500	0,450					
			Манка	35,100	6,400	7,100	45,600	194,000	0,070	0,460	0,000	0,000	0,150	110,290	66,200	17,610	0,440					
			крупа пшеница	4,100	7,800	8,700	32,900	221,000	0,020	0,440	0,000	0,000	0,190	117,290	65,300	73,370	2,230					
			Слив.масло	10,000	0,000	8,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000					
			Соль	5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,400	3,750	1,100	0,145					
			сахар	10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300	13,240	0,000	0,030					
			какао	4,000	0,540	1,976	0,544	0,000	36,000	0,184	0,000	0,000	0,000	3,040	13,240	11,280	0,580					
693		какао	200	100,000	2,900	2,500	4,800	0,000	0,040	1,300	20,000	0,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100					
			20,000	0,000	0,000	19,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,000	0,000	0,060						
3	Бутерброд с сыром	40/30	Хлеб пш.	40,000	2,280	0,240	14,760	75,000	0,033	0,000	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
			сыр	30,000	5,800	7,375	0,000	90,000	0,010	0,175	65,000	0,100	220,000	125,000	8,750	0,250						
			печенье	150,000	7,500	11,800	74,400	90,000	0,022	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
60 рублей 91 копейка				575,200	41,976	52,205	254,740	1 102,000	36,370	4,059	164,000	1,310	731,060	627,890	195,190	5,507						

СТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ:

В.А.Захарян



Категория обучающихся -7-10 лет

начальная школа

День 5 28.09.2021

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fc		
297-437	Рожки отварные с сыром	180/60	85,000	5,670	1,485	25,695	0,193	0,000	0,000	0,000	0,360	9,000	134,100	90,000	3,015
			20,000	9,672	8,320	0,000	0,031	0,000	0,000	0,208		4,680	97,760	11,440	1,404
			5,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			18,400	3,750	1,100	0,145
			8,000	0,000	7,992	0,000	0,000	0,000	0,000	3,520		0,000	0,160	0,000	0,000
692	Чай с лимоном	200	10,000	2,900	2,500	4,800	0,040	1,300	20,000	0,000	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100
			2,400	2,900	2,900	14,900	0,030	0,520	0,000	0,000	0,000	105,80	0,000	12,180	0,100
			10,000	0,000	0,000	9,980	0,000	0,000	0,000			0,300	0,000	0,000	0,300
										94,000					
	Хлеб пшеничный	40	80,000	6,080	0,640	39,360	0,088	0,000	0,000	0,880		16,000	52,000	11,200	6088,000
	банан	200	200,000	22,148	18,531	82,673									
	батончик злаковый(мясли)	30	30,000				0,328	2,316	0,000	5,094		57,050	304,110	117,560	5,984
	Стоимость: 64 рубля 50 копеек		450,400	49,370	42,368	177,408	0,710	4,136	20,000	4,760		225,430	681,880	257,480	6099,048

ЗАВТРАК

Утверждаю:

Директор школы В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет
 начальная школа
 День 4 29.09.2021.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
436	Жаркое по домашнему	200	150,000	3,000	0,600	24,450		0,180	30,000	0,000	0,150	15,000	87,000	34,500	1,350
	картофель		14,000	0,098	0,064	0,574		0,003	0,700	0,000	0,014	2,170	4,060	0,980	0,056
	лук		7,000	0,091	0,004	0,483		0,004	0,350	0,000	0,028	1,890	3,850	2,660	0,049
	морковь		60,000	9,300	8,000	0,000		0,030	0,000	0,000	0,200	4,500	94,000	11,000	1,350
	Мясо гов.		3,000	0,144	0,000	0,570		0,004	1,350	0,000	0,030	0,600	2,040	1,500	0,069
	Том.паста		10,000	0,000	9,990	0,000		0,000	0,000	0,000	4,400	0,000	0,200	0,000	0,000
	Раст.м		5,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000		18,400	3,750	1,100	0,145
	соль						334,000								
685	Огурец свежий	30	30,000	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	3,000	0,000	0,030	6,900	4,200	12,600	0,180
	Чай с сахаром	200	1,000	0,001	0,000	0,070		0,000	0,000	0,000		0,060	0,040	0,030	0,040
	сахар		15,000	0,000	0,000	14,970		0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,003
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
	батончик злаковый (мюсли)	60	60,000	18,954	9,291	81,227	225,000	0,399	35,400	0,000	5,732	66,600	250,940	75,570	4,086
64 рубля 80 копеек			395,000	37,908	28,619	162,454	638,200	0,717	70,800	0,000	5,690	132,570	502,080	151,140	8,208

Утверждаю:

Директор школы

В.А. Захарян

Категория обучающихся -7-10 лет
 начальная школа
 День 7 30.09.2021



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)														
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe															
ЗАВТРАК																													
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	115,000	14,960	3,570	12,070				0,042	0,255	17,000	0,765	96,050	155,550	19,550	0,425												
	творог		0,384	0,049	0,044	0,002				0,000	0,000	0,960	0,002	0,211	1,612	0,046	0,009												
	яйцо		5,000	0,000	4,995	0,000				0,000	0,000	0,000	2,200	0,000	0,100	0,000	0,000												
	Раст.масло		10,000	0,000	8,200	0,100				0,000	0,000	59,000	0,010	0,100	2,000	0,000	0,000												
	Слив.масло		15,000	0,000	0,000	14,970				0,000	0,000	0,000		0,450	0,000	0,000	0,450												
	сахар		15,000	1,620	0,195	10,485			0,025	0,000	0,000	0,225	2,700	12,900	2,400	0,180													
	мука		30,000	0,250	5,000	1,950			0,005	0,005	6,000	0,010	9,000	6,000	1,000	0,000													
	сметана		40,000	4,700	5,700	13,400	408,000																						
948	бургерод с колбасой отве Кисель	40 200	1,000	0,084	0,086	0,530			0,001	0,013	0,300	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000												
	сахар		20,000	0,000	0,000	19,960			0,000	0,000	0,000		0,500	0,000	0,000	0,060													
	Хлеб пшеничный	40	40,000	6,080	0,640	39,360	75,000		0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880													
стоимость 64рубля 56 копеек			291,384	27,743	28,430	112,827	483,000		0,161	0,273	83,260	4,094	125,111	230,162	34,196	2,004													

Утверждаю!

Директор школы

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет

ГПД

День 5 27.09.2021



№ рецепта	Пример лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Сa	Р	Мg	К
176	Борщ с капустой 250		картофель	26	0,52	0,104	4,328	20,02	0,031	5,2	0	0,026	2,6	15,08	5,98	0,234			
			капуста	21	0,378	0,021	0,987	5,88	0,006	9,45	0	0,021	10,08	6,51	3,36	0,126			
			Мясое гов.	15	4,65	4	0	54,5	0,015	0	0	0,1	2,25	47	5,5	0,675			
			лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096			
			морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084			
			свекла	50	0,75	0,05	4,4	21	0,01	5	0	0,05	18,5	21,5	11	0,7			
			сметана	10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0			
			Том.паста	7	0,336	0	1,33	7,14	0,01	3,15	0	0,07	1,4	4,76	3,5	0,161			
			Раст.масл	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0			
			сахар	2	0	0	1,996	7,98	0	0	0		0	0	0	0,006			
			соль	5	0	0	0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145			
			греча	45	5,67	1,485	25,695	138,6	0,193	0	0	0,36	9	134,1	90	3,015			
			1025	Греча отварная с соевской отварной		Слив. масло	10	0	8,2	0,1	75	0	59	0,1	1	2	0	0	
						СОСИСКА	70	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0,4	26	131	16	18	
						Раст.м	6	0	5,994	0	53,94	0	0	2,64	0	0,12	0	0	
								1,25	10	1,7	103	0,015	0,15	75	0,4	45	30	4	0,1
								0,216	0,026	1,398	6,68	0,003	0	0,03	0,36	1,72	1,72	0,32	0,024
		0				0,164	0,002	1,5	0	0	1,18	0,02	0,02	0,04	0	0			
соль	5	0				0	0	0	0	0		18,4	3,75	1,1	0,145				
какао	4	0,54				1,976	0,544	22,36	36	0,184	0	0,008	3,04	13,24	11,28	0,58			
сахар	20	0				0	19,96	79,8	0	0		0,6	0	0	0	0,06			
молоко	100	2,9				2,5	4,8	54	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1			
1025	какао	200	хлеб	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	14	1,1					
			хлеб ржаной	40															
Итого			465	36,784	59,551	120,002	1167,47	36,491	26,284	161,18	7,607	312,61	188,38	25,351					

Стоимость 40 рублей 74 копейк

Утверждаю!

Директор школы

Категория обучающихся - 7-10 лет

г.п.д

День 9 29.09.2021.



В.А. Захарян

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергия пищи (ккал)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	С		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fc				
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	133	2,66	0,532	21,679	102,41	0,159	26,6	0	0,133	13,3	77,14	30,59	1,197				
			морковь	12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084				
			лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	0,006	1,2	0,024	3,72	6,96	1,68	0,096				
			Том.паста	2	0,096	0	0,38	2,04	0,003	0,9	0,02	0,4	1,36	1	0,046				
			Раст.масло	2	0	1,998	0	17,98	0	0	0,88	0	0,04	0	0				
			Мясные фр.	35	6,37	2,275	2,73	57,05	0,021	0,14	0,07	12,95	42,35	8,05	0,385				
342 732	Рис отварной с колбасой	150/50	11	0,77	0,11	8,14	36,63	0,008	0	0,04 4	0,88	16,5	5,5	0,11					
			Раст.масло	5	0	4,995	0	44,95	0	0	2,2	0	0,1	0	0				
			соль	5	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
			колбаса	50	11,4	18,2	1,3	215	0,04	0	0,4	26	131	16	18				
948	кисель	200	24	0	0	3,12	12,72	0	0,216	0	0,024	1,44	0,72	0,24	0,024				
			сахар	10	0	0	9,98	39,9	0	0	0,3	0	0	0	0,03				
			Хлеб ржаной	40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	1,1	20	65	14	1,1				
	стоимость 39 рублей 60 копеек	341	29,22	28,946	98,341	772,8	0,354	29,656	7	4,899	100,63	351,52	82,72	21,217					

Утверждаю:

Директор школы

В.А. Захарян

Категория обучающихся - 7-10 лет

г.п.д.

День 7 28.09.2021

№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Минеральные вещества (мг.)					
			А	Б	В	Ж	У	С	Д	Е	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Q	
208	Рассольник Ленинградский	250	100	2	0,4	16,3	77	0,12	20	0	0,1	10	5,8	23	0,9					
			5	0,465	0,055	3,345	15,75	0,006	0	0	0,055	1,9	16,15	2	0,09					
			16	0,288	0,016	0,272	2,08	0,003	0,8	0	0,016	3,68	3,84	2,24	0,096					
			6	0,084	0,012	0,492	2,46	0,003	0,6	0	0,012	1,86	3,48	0,84	0,048					
			12	0,156	0,012	0,828	4,2	0,007	0,6	0	0,048	3,24	6,6	4,56	0,084					
			10	0,25	1	0,45	12	0,005	0,05	6	0,01	9	6	1	0					
			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0					
326 512	Макарона отварные с колбасой рубленой из мяса птицы	200/100	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	0,145					
			76	14,136	12,16	0	165,68	0,045	0	0	0,304	6,84	142,88	16,72	2,052					
			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0					
			17	0,493	0,544	0,789	10,2	0,006	0,221	3,4	0,154	20,4	15,3	2,38	0,017					
			14	1,064	0,112	6,888	32,9	0,015	0	0	0,154	2,8	9,1	1,96	0,154					
			8	1,08	0,13	6,99	33,4	0,017	0	0	0,12	1,8	8,6	1,6	0,12					
			3	0	0	0	0	0	0	0	0	18,4	3,75	1,1	0,145					
			5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	2,2	0	0,1	0	0					
1009	Чай	200	1	0,001	0	0,07	0,28	0	0	0	0,001	0,06	0,04	0,03	0,004					
			15	0	0	14,97	59,85	0	0	0	0,001	0,45	0	0	0,003					
			40	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1					
	СТОИМОСТЬ 40 рублей 02 копейки		388	32,567	30,811	132,319	937,75	0,413	22,271	9,4	9,194	127,38	329,74	79,73	5,678					

