

Утверждаю
 Лица И.В.

Утверждаю директор
 Мельникова В.В.
 МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 5

МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 5

1 ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
42	Каша пшениная молочная с/маслом	200/10	6	11	30	274		1			125	156	36	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	20	2		13	42					10		15	1	
9	Масло сливочное	10	4	4		72					133	76	5	1	
20	Чай с/сахаром	200/15		7	21	112		15			149	100	8		
Итого за завтрак 1			18	27	74	665		16			445	393	69	4	
Обед															
39	Борщ со свеж кап с говядиной	250/8	6	8	18	167		19			20	113	33	2	
443	Плов с говядиной	150	9	8	24	237					16	130	35	5	
6	Хлеб пшенично- ржаной	40	4		24	84					10		15	1	
638	Компот из сухофрук	200			32	130					13	15	6	1	
1038	Помидор свежий	30			1	7		8			4	8	6		
Итого за обед			28	26	10 1	747		39			124	357	111	10	
Полдник															
	МороженноеФлешка	1 шт	1	8	44	265		1			50	60	30		
Итого за полдник			8	8	59	326		1	1		55	68	34	1	
Итого за день			54	61	23 4	1738		56	1		624	818	214	15	

МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 5
2 ДЕНЬ

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые Вещества (г)			Энерге - тическа я ценнос ть (ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
8	Каша пшеничная молочная с/маслом	200/10	14	12	58	274		1	59		276	269	38	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	20	2		13	42					10		15	1	
14	Сыр покрвский	15	9	7		66			40		2	3			
35	Чай с/сахаром	200/15			15	61			1		5	8	4	1	
Итого за завтрак 1			26	18	88	509		1	59		292	269	53	2	
Обед															
1400	Суп с курицей с рисом	250/25	6	7	39	187		18			18	104	31	1	
2007	Картофельное пюре с/м	150/5	4	7	29	215					89	59	119	1	
326	Тефтели с/соусом	60/50	14	20	14	288		1	72		17	128	21	2	
6	Хлеб пшенично- ржаной	40	4		24	84					10		15	1	
	Компот из кураги	200			10	89		2			4	2	2	1	
	Огурец свежий	20													
Итого за обед			28	34	116	863		21	72		138	293	188	6	
Полдник															
	Сок тетрапак	200	7	11	32	77		43			38	112	33	3	
Итого за полдник															
Итого за день			54	52	204	1372		22	131		430	562	241	8	

МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 5

3 ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая ценн- ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
8	Каша рисовая молочная с/маслом	200/10	1	11	30	274		1			125	156	36	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	20	2		13	42					10		15	1	
14	Масло сливочное	10	9	7	15	66			40		2	3			
20	Чай с/сахаром	200/15			15	61			1		5	8	4	1	
Итого за завтрак 1			12	22	58	515		1	41		275	243	60	4	
Обед															
4	Рассольник с говядиной с перловкой	250/10	2	4	11	88		18			21	85	33	1	
34	Макароны отварной с/маслом	150/5	6	8	34	247		46			60	148	57	2	
33	Сердце тушённое с\ соусом	55/50	7	19	7	193		1			24	89	12	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	40	4		24	84					10		15	1	
24	Компот из сух	200	1		34	144		1			21	21	26	1	
1039	Помидор свежий	30	1	6	5	102		6			14	28	12		
Итого за обед			21	37	115	858		72			150	371	155	6	
Полдник															
	Фрукты				32	77		43			38	112	33	3	
Итого за полдник					20	94		10			16	11	9	2	
Итого за день			33	59	193	1467		83	41		441	625	224	12	

МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 5

4 ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
42	Каша манная молочная с/маслом	200/10	6	11	30	274		1			125	156	36	1	
9	Сыр российский	15	4	4		72					133	76	5	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	20	2		13	42					10		15	1	
20	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	4	3	31	112		15			149	100	8	1	
Итого за завтрак 1			16	27	74	500		16			417	332	64	4	
Обед															
39	Щи с говядиной с картофелем	250/10	6	8	18	167		19			20	113	33	2	
19	Каша гречневая с/маслом	150	9	8	24	237					16	130	35	5	
33	Курица тушёная с/соусом	50/50	7	9	7	140		1			24	89	12	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	40	4		24	84					10		15	1	
638	Компот из смеси сухофруктов	200			32	130					13	15	6	1	
1038	Огурец свежий	20			1	7		8			4	8	6		
Итого за обед			26	25	106	765		28			87	355	107	10	
Полдник															
	Сок тетрапак	200	3	20	30	144					58	61	10	5	
Итого за полдник			4	20	55	425		8			98	97	30		
Итого за день			46	72	224	1769		244			253	718	396	14	

МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 5

5 ДЕНЬ

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые Вещества (г)			Энерге - тическа я ценнос ть (ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
8	Каша геркулесовая молочная с/маслом	200/10	14	12	58	274		1	59		276	269	38	1	
6	Хлеб пшенично- ржаной	20	2		13	42					10		15	1	
14	Масло сливочное	10	9	7		66			40		2	3			
35	Чай с/сахаром	200/15			15	61			1		5	8	4	1	
Итого за завтрак 1			26	18	88	509		1	59		292	269	53	2	
Обед															
1400	Суп гороховый с говядиной	250/10	6	7	39	187		18			18	104	31	1	
2007	Картофельное пюре с/м	150/5	4	7	29	215					89	59	119	1	
326	Котлета мясная	75	14	20	14	288		1	72		17	128	21	2	
6	Хлеб пшенично- ржаной	40	4		24	84					10		15	1	
	Компот из кураги	200			10	89		2			4	2	2	1	
	Огурец свежий	20													
Итого за обед			28	34	116	863		21	72		138	293	188	6	
Полдник															
	Яблоко		7	11	32	77		43			38	112	33	3	
Итого за полдник															
Итого за день			54	52	204	1372		22	131		430	562	241	8	