Утверждаю

директор школы Г.М.Лугуев

Возрастная категория 7-11 лет

МКОУ « Хурхинская СОШ»

Для учащихся 1-4 кл

в 1-смену



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | \_Mg . | Fe |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат морковь с курагой | 100 | 4,83 | 0,27 | 54,38 | 225,87 | 0,09 | 3,25 | 3,72 | 149,02 | 135,89 | 97,70 | 2,99 |
| 208 2005 | Суп  картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637 2005 | Птица отварная | 504 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 | 0,02 | 10 |  | 19.5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 944 2005 | Чай с лимоном витаминизация | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 |  |  | 2,86 | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| 1350  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО 1день |  | **31,21** | **17,72** | **175,59** | **1051,33** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В! | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая вязкая с маслом | 200Y7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 859 2005 | Компот из свежих плодов витаминизация | 200 ' | 0,2 | 0,2 | 22,3 ’ | 110 | 1 0,26 | 0,1 ' | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | ' 0,9 |
| 420 | Сосиска в тесте | 100 | 5,86 | 9,9 | 1,35 | 116,96 | 0,09 | 0,01 |  | 6,48 | 73,83 | 9,47 | 0,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 2 день |  | **11,98** | **18,7** | **65,35** | **526,32** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 2005 | Суп с говядиной | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 1035  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 359 | Кисель – витаминизация третьих блюд | 100 |  |  | 16,04 | 60,20 |  |  |  | 4,65 | 4,42 |  | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 3 день |  | **6,12** | **11,45** | **68,88** | **395,98** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цепта | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 307 2010 | Котлеты рубл. из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 417 2005 | Макароны отварные с овощами | 170 | 19,58 | 1,18 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
| 54 | Салат свекла с яблоками | 100 | 1,07 | 4,7 | 10,6 | 86,41 | 0,02 | 0,01 | 9,16 | 33,86 | 30,78 | 16,70 | 1,55 |
| 42 2005 | Сыр рассольный порц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 359 | Кисель – витаминизация третьих блюд | 100 |  |  | 16,04 | 60,20 |  |  |  | 4,65 | 4,42 |  | 0,03 |
| 1035  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 4 день |  | **35,95** | **23,5** | **125,19** | **653,67** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 187 2005 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 420 2005 | Макароны запечённые с яйцом | 130 | 6.45 | 7,27 | 19,6 | 201,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| А45 в8 2010 | Винегрет  овощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 172 2002 | Булочка | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром - витаминизация | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 5 день |  | **13,75** | **20,94** | **134,3** | **517,97** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 56 | Суп молочный |  | 2 | 1,48 | 12,3 |  | 0,03 | 0 | 0,57 | 79,89 | 45,57 | 7,46 | 0,37 |
| 469 2005 | Запеканка из творога со сметаной | 150/15 | 20,7 | 18,89 | 24,49 | 336 | 0,108 | 0,35 | 0,89 | 271,68 | 413,9 | 58,7 | 1,01 |
| 349 | Компот из сухофруктов- витаминизация | 100 | 0,24 |  | 12,84 | 49,18 |  | 0,08 | 0,41 | 9,74 | 15,97 | 7,66 | 0,27 |
| 1035  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Мандарин | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 6 день |  | **23,82** | **20,72** | **67,37** | **470,81** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре-цепурыа | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 170  /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | • | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 859 2005 | Компот из свежих плодов витаминизация | 200 ' | 0,2 | 0,2 | 22,3 ’ | 110 | 1 0,26 | 0,1 ' | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | ' 0,9 |
| 1035  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 7 день |  | **16,44** | **18,68** | **97,53** | **597,16** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №  рецепту  ры | Наименование  блюд | | Масса | | Пищевые вещества | | | | | | | | Энергети­  ческая  ценность | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | | | У | | | | Вх | | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | | 250/25/50 | | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | | | 5,9  0,28 | | | | 99,09  75 | | | | 0,05  0,04 | | 0,01 | 0,86  0,28 | 8,96  6,56 | 78,64  116,5 | 11,72  15.13 | 2,37  1,18 |
| 859 2005 | Компот из сухофруктов - витаминизация | 200 ' | 0,2 | 0,2 | | 22,3 ’ | 110 | | 1 0,26 | | 0,1 ' | | 20,3 | | 14,72 | | 4,4 | 5,4 | ' 0,9 |
|  | мандарин |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | Итого 8 день |  | 55,05 | 57,86 | | 228,15 | 1334,19 |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цепта | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 20 | Каша овсяная | 25 | 2,9 | 3,2 | 4,7 | 7,99 | 0,03 | 0,01 | 1,3 | 120,0 | 90,0 | 14,0 | 0,10 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 359 | Кисель – витаминизация третьих блюд | 100 |  |  | 16,04 | 60,20 |  |  |  | 4,65 | 4,42 |  | 0,03 |
| 1035  2002 | Чурек | 40 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 9день |  | **16,54** | **14,42** | **62,65** | **351,8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

10 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 390 2005 | Каша молочная из манной крупы, масло, сахар | 150/5 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | од |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 959 2005 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| 172 2002 | Булочка | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | мандарин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **17,3** | **15,56** | **67,44** | **476,18** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |