

Директор МБОУ «Боковская СОШ
имени Я. П. Теличенко»
Боковского района

имени Я. П. Теличенко
Боковского района
Н.Ф. [signature]
«13» [signature]

Председатель Совета
ЦПО «Боковское»
О.Г. Карташова
«15» сентября 2025 г.

МБОУ «Боковская СОШ имени Я.П. Теличенко»
Боковского района
2025-2026г.

1-й день Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. манная 36-76	250	265	5	13	32	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Масло сливочное 16-50	10	81	0,1	10	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	4	4	0,4	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0.4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	563	11,4	27,4	73,6	0,09	3,3	91,3	318,3	317,6	63,2	1,9

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол манная 45-68	300	316	5,8	15,3	37,9	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
	Масло сливочное 16-50	10	81	0,1	10	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	4	4	0,4	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0.8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	565	697	14,2	30,1	100,5	0,14	3,3	91,35	474,8	346,7	77,1	2,49

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 68-50	500	560	31	38,8	48,3	0,36	38,3	0,05	121,5	364,5	95,7	1
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофрук 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	820	871	39	40	143,5	0,52	43	0,05	150,9	454	131,4	3,45

2-й день Вторник**Завтрак***Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком 63-26	220/50	362	26	18	34	0,09	-	90	153	248	45	2
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	72	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0.4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	517	28,3	18,4	75	0,14	2	90	174,9	277,1	58,9	2,66

Завтрак*Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущен.молоком64-23	250/50	460	29	20,7	38,9	0,1	-	93	155	250	48	2,3
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	72	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0.4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье 10-15	30	136	1,5	1,2	22	0,01	-	0,09	21,0	14,0	3,0	-
	Итого: 81-12	560	751	32,8	22,3	102,1	0,16	2	93,1	197,9	293,1	64,9	2,96

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Картофельное пюре23-92	200	235	4,2	11,6	28,9	0,24	39,1	0,02	51,7	138,2	42,8	1,8
490	Курица тушеная с мор. 33-33	150	364	16,5	27,7	6,3	0,09	22,9	0,03	73	219	57,3	3
45	Салат из кв. капусты 8-15	100	82	1,14	4	7,8	12	15	-	24	16	8	0,3
	Зеленый горошек 15-00	60	34	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	800	972	30,8	44,6	128,1	12,48	62	0,05	175,8	470,5	143,8	7

3-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 52-90	240	291	15	19	23	0,18	18,4	0,02	58,3	175	45,9	0,48
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофруктов 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	505	18,1	19,4	77	0,24	23,1	0,02	73,9	212,3	61,8	1,73

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 61-82	260	315	16	20,2	25,1	0,18	18,3	0,02	57,9	174,2	49,4	0,47
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофруктов 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	550	612	21,1	21	100,2	0,29	24	0,02	80,4	237,6	75,2	2,32

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 81-06	500/40	413/83	20	13,6	41	0,24	22,6	-	86,3	477,5	75	2,4
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	800	748	24,3	14,4	103,2	0,34	24,6		115,1	532,7	98,8	3,66

4-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 38-30	250	256	9	4	43	0,21	1,4	0,03	157,6	200,5	48,8	1,19
	Масло сливочное 16-50	10	81	0,2	10	0,1			110	9	30	10	1
	Сыр 10-00	10	48	4	4	0,3	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	545	15,5	18,4	84,4	0,27	3,5	141,3	328,5	344,6	78,7	2,95

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 47-22	300	348	11,7	5,6	58,2	0,25	1,7	0,03	193,4	246	59,9	1,33
	Масло сливочное 16-50	10	81	0,2	10	0,1			110	9	30	10	1
	Сыр 10-00	10	48	4	4	0,3	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	720	20,2	20,4	120,6	0,36	3,8	141,3	371,2	416,2	99,7	3,69

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 45-03	90	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
516	Макароны отвар. 16-17	200	230	6,6	0,8	48	0,1	-	0,13	15	65	11,7	1,2
587	Соус томатный 3-30	60	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
45	Салат из св. капусты 10-0	160	150	3,05	7,7	16,25	0,05	70,7	-	79,8	59,2	32,4	1,1
639	Компот из сухофруктов 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	800	1004	32,7	30,8	176,2	0,38	73,9	0,14	158	209,1	77,3	5,16

5-й день Пятница**Завтрак****Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)**

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 40-70	90	166	9	9	10	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 15-50	150	175	7	6	28	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
587	Соус томатный 3-30	50	70	1	5	5	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	520	571	19,3	20,4	84	0,35	7,26	0,16	61	356,6	215,6	8,52

Завтрак**Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)**

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 40-70	90	166	9	9	10	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 21-27	200	233	9,3	7,7	37,7	0,4	-	0,2	26,4	393,6	240	8
	Икра кабачковая 6-45	30	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	696	23,4	20,7	114,7	0,75	14,5	0,2	86	476,8	294,1	11,51

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
111	Борщ Сибирский с мясом 66-06	500	235	7,7	8,6	32	0,25	25,5	40,5	78	120	48	1,5
	Кондитерское изд. 15-00	40	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
686	Чай с сахаром с лим. 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	800	695	18,5	18,4	116,2	0,38	27,5	40,5	110,4	191,6	71,8	3

6-й день Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшениная 36-76	250	195	11	4	34	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Масло сливочное 16-50	10	99	0,1	10	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	4	4	0,3	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	502	17,4	18,4	75,5	0,09	3,3	91,3	318,3	317,6	63,2	1,9

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшениная 45-68	300	234	13	5	40	0,03	1,4	0,05	200,8	244,2	56,7	1,3
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Масло сливочное 16-50	10	99	0,1	10	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	4	4	0,3	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	624	21,4	19,8	102,5	0,14	3,5	91,3	358,6	384,4	82,5	2,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом с мясом 58-20	500	333	12,4	11,1	44,6	0,46	24,3	0,03	58,1	156,8	69,1	4
692	Кофейный напиток с молоком 15-20	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Кондитерское изд. 10-00	30	205	6,3	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	820	866	28	24,9	156,6	0,66	24,4	0,04	128,9	321,5	115,1	7,04

7-й день Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 33-50	100	200	11	18	4	0,05	15,3	0,02	48,7	240,5	38,2	2
516	Макароны отварные 10-4	150	160	5	1	37	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек 15-00	60	18	2	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
639	Компот из сухофрук 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0.4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	540	580	21	19,5	97	0,18	20,9	0,12	76,5	337	64,7	4

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 36-65	110	220	12	20	4,4	0,05	15,3	0,02	48,7	240,5	38,2	2
516	Макароны отвар. 16-17	200	230	6,6	0,8	48	0,1	-	0,13	15	65	11,7	1,2
	Зеленый горошек 15-00	60	18	2	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
639	Компот из сухофрук 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	630	753	25,6	21,7	129,4	0,25	20,9	0,15	87,1	378,9	77,5	4,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 81-06	500/40	413/83	20	13,6	41	0,24	22,6	-	86,3	477,5	75	2,4
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	800	748	24,3	14,4	103,2	0,34	24,6		115,1	532,7	98,8	3,66

8-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушенная в томате с овощами 38-90	90	149	14	9	7	0,12	0,8	0,1	27,5	156,6	21,6	0,7
520	Картофельное пюре 15	150	176	3	9	22	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
	Салат из св. капусты 5-00	60	60	1	3	7	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
639	Компот из сухофр. 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	520	587	21	21,4	89	0,41	66,2	0,12	115,5	330,6	84,1	3,84

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушенная в томате с овощами 38-90	90	149	14	9	7	0,12	0,8	0,1	27,5	156,6	21,6	0,7
520	Картофельное пюре 23-92	200	235	4,2	11,6	29	0,24	39,1	0,02	51,7	138,2	42,8	1,8
	Салат из св. капусты 5-00	60	60	1	3	7	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
639	Компот из сухофрукт 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	729	24,2	24,4	117	0,45	70,8	0,12	128,5	372,8	98,9	4,64

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы 63-20	500	355	29	22,4	9,1	0,24	20	2	51,5	236,5	65,5	3,5
692	Кофейный напиток с молоком 15-20	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Конфета 5-00	15	64	0,5	2,6	10,1	-	-	-	3,15	1,65	1,05	0,24
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	805	747	38,8	29,8	109,2	0,41	20,14	2,01	121,9	386,5	112,6	6,54

9-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 45-70	90	212	11	15	13	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 10-50	150	157	4	6	25	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
587	Соус томатный 3-30	50	63	1	5	5	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
645	Кисель 8-30	200	72	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	530	587	18,3	26,4	84	0,26	0,66	0,04	47,2	184,05	11,63	4,3

Завтрак

Возраст: с12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 45-70	90	212	11	15	13	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 10-50	150	157	4	6	25	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
587	Соус томатный 3-30	50	63	1	5	5	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
	Икра кабачковая 8-92	50	90	1,3	5,3	8,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-30	200	72	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	600	760	21,6	32,1	113,3	0,56	8,16	0,04	67,9	210,15	31,83	4,27

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 68-50	500	560	31	38,8	48,3	0,36	38,3	0,05	121,5	364,5	95,7	1
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофрук 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	820	871	39	40	143,5	0,52	43	0,05	150,9	454	131,4	3,45

10-й день Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность(ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 37-50	90	166	9	9	10	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 18-00	150	175	7	6	28	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
587	Соус томатный 3-30	50	70	1	5	5	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
	Кукуруза консервиров.6	30	17	0,7	0,1	3	0,01	1,4	0,6	12,6	12,3	3,9	0,11
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	83	2	0,4	21	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	550	588	20	20,5	87	0,36	8,66	0,76	73,6	368,9	219,5	8,63

Завтрак

Возраст: с 12 лет старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность(ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 37-50	90	166	9	9	10	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 26-92	200	233	9	8	38	0,4	-	0,2	26,4	393,6	240	8
587	Соус томатный 3-30	50	70	1	5	5	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
	Кукуруза консервиров.6	30	17	0,7	0,1	3	0,01	1,4	0,6	12,6	12,3	3,9	0,11
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	630	729	24	22,9	118	0,51	8,66	0,81	87,1	493,5	289,4	11,23

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность(ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
124	Щи из св. капусты с картофелем с мясом 61-70	500	263	8	14,1	27,1	0,22	77,5	0,05	81,9	143,1	60,5	2,6
639	Компот из сухофрук 8-90	200	119	1	-	32	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Кондитерское изд. 15-00	60	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24

	Хлеб пшеничный 4-40	60	166	4	0,8	42	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	820	756	19,5	23,9	123	0,35	80,1	0,05	102,9	213,9	82,1	4,54

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.