

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Бурановская ООШ»
 А. М. Яковлева



День Первый
 Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп	Наименование продукта	Масса порци и (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (кароти н)	B1	C
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша манная молочная	250	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Фрукт (Яблоко)	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3	0	0,57	0,02	12,7
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	590	14,37	6,53	82,7	487	379,8	55,86	171,6	2,91	0,019	0,014	0,06	2,744
Обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,24	7,3	11,52	123,82	13,4	12,24	67,38	1,62	0,02	0,04	0,04	2,46
243	Биточек из курицы	100	6	12	5,12	229,84	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
171	Каша гороховая	180	5,3	10,05	26,5	208,6	12	18	34,5	1,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
389	Сок	200	0,4		19,9	98	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	790	20,92	31,65	107,66	693,99	88,4	87,55	303,17	5,96	37,43	74,65	0,29	6,78
	Итого за день	1350	35,29	38,18	190,36	1180,99	468,2	143,41	474,77	8,87	37,45	74,66	0,35	9,524

День Второй

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Каша кукурузная молочная	250	4,97	5,1	16,5	132	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6		0,09	0,91
	Какао на молоке	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Фрукт (банан)	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3		45	0	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	570	18,91	30,05	95,19	482,8	364	33,14	179,76	1,48	50,46	27,69	70,2	4,32
Обед														
	Суп картофельный с горохом	250	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	231	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	79,8	0,02	0,04	15
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	770	26,43	22,13	112,8	740	111,45	97,3	348,95	7,57	36	65,79	0,46	5,84
	Итого за день	1340	45,34	52,18	208	1222,8	475,45	130,44	528,7	9,05	86,46	93,48	70,66	10,16

День Третий

Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
173	Каша геркулесовая молочная	250	12,1	7,02	35	224	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	137	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	490	16,28	15	50,52	472	121,5	70	209,8	3,09	0,019	0,014	0,19	1,644
Обед														
	Суп картофельный с сайрой	250	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
517	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	199	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
59	Картофель тушеный	180	3,3	9,15	22,6	169	42	30	82,5	1,05			0,13	5,4
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,13	2,67	0,53			24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	715	22,61	31,68	115,16	837,8	611,4	148,97	530,13	9,22	20,99	363,1	0,56	59,85
	Итого за день	1205	38,89	46,68	165,68	1249,8	732,9	218,97	739,93	12,31	21,01	363,11	0,75	61,49

День Четвертый
Возрастная категория 12 лет и старше

№ реп	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша молочная пшеничная	250	8,95	4,15	37,69	245	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
638	Компот из кураги	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Фрукт (Яблоко)	100	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3		0	0	12,7
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	570	13,98	6,73	80,39	468	135	72,06	201,9	4,93	0,019	3,014	0,215	5,024
Обед														
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,2	112	35,5	21	42,58	0,95			0,04	8,23
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	218	22,47	17,75	98	0,82 2	11,4	70,96	0,06	
510	Каша гречневая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	7,2	0,38				2,83
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	760	25,14	22,21	184,49	674,68	136,96	104,37	362,88	7,152	11,4	76,56	0,35	11,186
	Итого за день	1330	39,12	28,94	264,88	1142,68	271,96	176,43	564,78	12,08	11,42	79,57	0,565	16,21

День Пятый

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Каша рисовая молочная	230	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
	Компот из свежих плодов	200	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	490	12,65	12,44	77,8	502	309	51,9	133,5	1,67	0,059	0,038	0,057	2,72
Обед														
	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07		0,312	0,11	6,8
	Котлеты из филе птицы	80	8,36	5,7	29,8	194	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
	Каша пшеничная вязкая	150	5,1	9,15	34,2	180	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Фрукт (банан)	130	1,2	0,4	14,4	68,3	26,1	20,2	22,2	1,3			0	12,7
	Компот из кураги	200	0,5		11	79,2	16,11	10,5	14,6	0,33	0,35	0,02	0,01	0,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	810	22,18	25,32	134,37	728,91	138,71	132,86	327,35	5,68	36,35	236,33	0,39	13,34

Возрастная категория 12 лет и старше

	Итого за день	1300	34,83	37,76	212,17	1230,01	447,71	184,76	460,85	7,35	36,41	236,37	0,447	16,06
--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--------------

День Шестой

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В (каротин)	В1	С
Завтрак														
	Фрукт (Яблоко свежее)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5		3,3	0,005		0,03	15
	Макароны, запеченные с сыром	200	8,09	8,58	39,24	272	37,2			1,7		0,05	0,08	0,04
	Какао на молоке	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	530	15,2	13,35	88,6	540,1	262,2	17,7	19,2	5,91	0,005	0,302	0,218	17,15
Обед														
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,41	4,08	14,18	107	26	26,4	163,6	0,92		0,64	0,08	6
	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	

	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	725	25,24	34,47	108,16	714	122,98	116,17	482,14	8,29	0,059	316,42	0,39	13,65
	Итого за день	1255	40,44	47,82	196,76	1254,1	385,18	133,87	501,34	14,2	0,069	316,72	0,608	30,8

День Седьмой

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Суп молочный с макаронными изделиями	230	2,92	5,8	35,56	275	164,72	24,1	144,28	0,54	39,2	20,8	0,086	0,912
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,13	2,67	0,53			24
	Повидло	10	0,1		7,2	29								
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	500	5,75	14,56	67,64	473,80	185,12	30,47	167,51	3,59	39,79	20,84	0,126	24,91
Обед														
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	126	26,8	24,48	136,8	0,88		0,67	0,084	6,6
293	Птица запеченная	80	11,76	6,88	1,12	148	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Сыр (порционнo)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Икра каачковая	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	

	Сок	200	0,4		19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	720	27,38	24,87	103,1	787	187,33	105,98	481,03	8,44	36,06	65,72	0,422	9,344
	Итого за день	1220	33,13	39,43	170,74	1260,8	372,45	136,45	648,54	12,03	75,85	86,56	0,548	34,254

День Восьмой

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша манная молочная	250	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
342	Компот из свежих плодов	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	510	18,2	10,46	82,66	524,8	565,8	52,26	164,4	3,32	0,019	0,266	0,128	2,134
Обед														
	Суп картофельный с горохом	200	5,12	4,36	16,52	126	37,2	30	111,6	1,72		0,66	0,192	4,96
443	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	388	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
	Огурец консервированный	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	710	28,24	32,78	102,21	750	125,8	106,46	410,11	7,06		47,66	0,38	10,46
	Итого за день	1220	46,44	43,24	184,87	1274,8	691,6	158,72	574,51	10,38	0,019	47,93	0,508	12,59

День Девятый

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
Завтрак														
	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
	Каша молочная пшенная	250	8,95	4,15	37,69	235	28,2	44,06	115,7	1,45			0,17	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	4,231	3,935	19,86	126,8	195			0,55		0,252	0,068	2,11
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	510	17,31	10,67	72,35	472,8	301,2	52,26	174,9	3,32	0,019	0,266	0,281	2,134
Обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,93	4,64	10,3	90	33,2	23,36	76,4	1		0,4	0,48	5,48
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	14	
638	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	7,2	0,38				2,83
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	

	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
	Итого	755	20,89	28,46	83,15	645,68	177,45	97	332,3	5,84	0,059	2,898	2,878	34,84
	Итого за день	1265	38,2	39,13	155,5	1118,48	478,65	149,26	507,2	9,16	0,078	3,164	3,159	36,974

День Десятый

Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B (каротин)	B1	C
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Каша кукурузная молочная	250	4,97	5,1	16,5	132	161,68	28,9	154,66	0,55	30,6		0,09	0,91
	Кисель из ягод	200	0,054	5,4	0,72	137	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62
	Батон школьный	50	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
		100	7,28	12,52	43,95	118	0,12		4		19,8	27,4	70	1,3
	Итого	540	14,73	31,51	76,05	493	172,6	34,04	183,36	1,02	50,46	27,44	70,13	3,83
Обед														
	Суп картофельный с сайрой	250	1,6	3,9	11,4	88	30	30	86	1,2		0,72	0,14	4,8
	Тефтели с соусом	80	16,3	12,93	4,91	136	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
	Пюре картофельное	180	3,2	8,03	21,64	205	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
	Салат из свеклы	30	0,348	1,02	1,76	18	5,85	2,7	8,85	0,99		45	0,045	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	0,53				24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	

Хлеб ржано-пшеничный	20	3,4	0,6	30,2	50	24	25	78	2		2	0,09	
Итого	795	27,68	35,24	101,99	675,8	130,52	110,07	286,89	6,87	0,059	263,76	0,93	34,62
Итого за день	1335	42,41	66,75	178,04	1168,8	303,12	144,11	470,25	7,89	50,519	291,2	71,06	38,45