

14.09.2020г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|-------------|--|----------|------------------|-------|--------|----------------------------------|--------------|-----|-------|-------|-------|-------|------|--------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | Фрукт свежий (Яблоко) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,03 | 0,5 | 10 | 16 | 11 | 9 | 0,2 | | | |
| 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 | | | |
| 041 2005 | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 | | | |
| | Какао с молоком | 200 | 6,4 | 7,6 | 34,4 | 198 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,66 | 0,01 | 0,6 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 21,6 | 0,15 | 0,43 | 0,02 | | | |
| | ИТОГО: | | 44,84 | 49,82 | 139,14 | 974,8 | | | | | | | | | | |

15.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

И.А. Мацнев

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Йогурт 7,5% | 115 | 1,8 | 7,5 | 18,7 | 164,5 | 0,02 | 0 | 2 | 1,5 | 2,58 | 0,7 | 0 |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 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 |
| 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 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005 | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 21,6 | 0,15 | 0,43 | 0,02 |
| | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,04 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 30,77 | 26,52 | 162,97 | 1040,02 | | | | | | | |

16.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--------------------------------|----------|------------------|-------|-------|----------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 1,9 | 7,5 | 16,4 | 172,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Суп рисовый с томатом | 250 | 4,8 | 5,5 | 16 | 129 | 0,1 | 0 | 8,33 | 38 | 88 | 36 | 1,02 |
| 244 2010 | Минтай запеченный с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0Д | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,1 | 26,5 | 41,6 | 0 | 0 | 0,7 | 0,18 | 0 | 0,12 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 41,87 | 22,57 | 91,56 | 667,69 | | | | | | | |

17.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацеев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--|----------|------------------|-------|--------|----------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В, | А | С | Ca | P | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Яблоко) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,03 | 0,5 | 10 | 16 | 11 | 9 | 0,2 |
| 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 | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165 | 0,03 | 16 | 0 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | Капуста тушеная | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| 679 2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | | 20,02 | 80,58 | 0,01 | | 1,08 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | Итого: | | 31,23 | 20,16 | 109,12 | 750,79 | | | | | | | |

18.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед



Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

Пищевые вещества

Энергетическая
ценность, ккал

Ві

А

С

Са

Р

Mg

Fe

Б

Ж

У

Масса, г

№ рецептуры

Наименование блюд

№ 14 2010

Салат из свежих помидоров
с луком

100

1,3

6,19

4,72

79,6

0,06

0

20,48

17,58

32,88

17,79

0,84

204 2005

Суп рисовый с говядиной

250

0,18

3,3

14,65

113

0,11

0

8,33

24,98

96,93

29,45

1,24

292 2005

Птица тушеная с овощами

80/80

17,65

14,58

4,7

221

0,05

43

0,02

54,5

132,9

20,3

1,62

688 2005

Макароны отварные

150

5,52

4,52

26,45

168,45

0,08

28

6,48

9,56

23,16

1,48

Какао с молоком

200

6,4

7,6

34,4

198

0

0

0

0,08

0,66

0,01

0,6

Хлеб пшеничный

40

5

1

24

122

0,18

0

0

14,5

45

10

0

ИТОГО:

36,05

37,19

108,92

902,05

19.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 19 | 16 | 12 | 0 |
| 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 |
| 679/2005 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 | | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| | Сосиска отварная (говяжья) | 50/1шт | 6 | 11,6 | 0,67 | 132 | 0,9 | 0 | 0 | 0,35 | 1,59 | 0,2 | 0,2 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | Йогурт 7,5% | 115/1 | 1,8 | 7,5 | 18,7 | 164,5 | 0,02 | 0 | 2 | 1,5 | 2,58 | 0,7 | 0 |
| | ИТОГО: | | 21,15 | 29,01 | 130,08 | 909,98 | | | | | | | |

21.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---|----------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | P | Mg | Fe |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 0 | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7 | 5,58 | 13 | 139 | 0,08 | 0 | 16,6 | 38 | 80,5 | 52 | 1,24 |
| 486 2005 | Рыба тушеная с овощами | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,5 | 0,1 | 26,5 | 41,6 | 0 | 0 | 0,7 | 0,18 | 0 | 0,12 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | Зефир пром. произв. | 40 | 0,04 | 0 | 29,8 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0,2 | 0 |
| 847 2005 | Фрукт свежий (Яблоко) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,03 | 0,5 | 10 | 16 | 11 | 9 | 0,2 |
| | Итого: | | 27,71 | 17,72 | 114,55 | 733,2 | | | | | | | |

22.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед

| № рецепту ры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Ca | P | Mg | Fe | |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | | 0,01 | 0,36 | 8,38 | | 17,1 | 1,09 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 22,53 | 34,3 | 115,37 | 832,27 | | | | | | | |

23.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 19 | 16 | 12 | 0 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной | 250 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | 0 | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| | Коглеты или биточки рыбные | 1/60 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 | 0,07 | 0 | 0,42 | 39,14 | 124,85 | 30 | 0,74 |
| 681 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005 | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 19,11 | 19,47 | 108,04 | 703,99 | | | | | | | |

24.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацнев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | P | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Яблоко) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,03 | 0,5 | 10 | 16 | 11 | 9 | 0,2 |
| | Суп молочный рисовый | 250 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 30,6 | 0,91 | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| | Сосиска отварная (говяжья) | 1/50 | 6 | 11,6 | 0,67 | 132 | 0,9 | 0 | 0 | 0,35 | 1,59 | 0,2 | 0,2 |
| 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 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,4 | 7,6 | 34,4 | 198 | 0 | 0 | 0 | 0,08 | 0,66 | 0,01 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 25,28 | 29,02 | 106,35 | 768,55 | | | | | | | |

25.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацнев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мкг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|---------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Ca | P | Mg | Fe |
| | Фрукт свежий (Груша) | 100 | 0 | 0 | 10 | 47 | 0,02 | 0 | 5 | 19 | 16 | 12 | 0 |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 | 0 | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165 | 0,03 | 16 | 0 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 679 2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 0 | 26,69 | 107,44 | 0 | 0 | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Пряник пром.производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 33,36 | 20,44 | 103,47 | 736,47 | | | | | | | |

26.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

Мацеев И.А.

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------------------------|--|----------|------------------|-------|-------|----------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 | 0 | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 208 2008 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0 | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 1/60 | 8,36 | 5,35 | 10,45 | 125,95 | 0,07 | 0 | 0,42 | 39,14 | 124,85 | 30 | 0,74 |
| 681 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 |
| | Чай с лимоном | 200 | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 5 | 1 | 24 | 122 | 0,18 | 0 | 0 | 14,5 | 45 | 10 | 0 |
| | ИТОГО: | | 24,81 | 20,99 | 77,09 | 662,75 | | | | | | | |
| ВСЕГО 12 ДНЕЙ | | | 9682,56 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО на 1-го учащегося | | | 806,88 | | | | | | | | | | |