

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша рисовая молочная	250	7	10	68,9	368,3	0,31		0,08		6,83	168,83	30,05	2,63
	Чай с сахаром	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
424	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
Итого			18,9	19,22	113,2	677,5	0,43	1,64	34,68	1,07	275,63	422,84	65,3	4,88

МБОУ СОШ№9

Кудрявцева

Т.И. _____

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
299К\ссж	Ежики мясные	120	15,7	26	19,9	377	0,07	2,86		2,13	18,97	180,8	27,51	2,44
309М\ссж	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0,14		18	1,25	1,78	70,91	12,82	1,29
377М\ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,6		0,01	7,4	9,6	5,15	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			27,53	32,85	100,15	814,76	0,21	7,6	18	1,92	21,18	120,51	35,17	3,17

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	0	8	0,02	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
302М\ссж	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,06		20,98	0,38	8,6	123,76	40,72	0,82
260М\ссж	Гуляш из говядины	100	7,5	13,87	6,24	156,9	0,21	4,05		1,94	29,4	234,98	31,39	2,8
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			16,09	22,17	37,08	521,46	0,36	79,4	52	5,31	83,72	317,24	146,19	7,05

МБОУ СОШ№9

Кудрявцева

Т.И. _____

4 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
73М\ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,3		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
312М\ссж	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,18	25,94	18,3	0,17	49,3	115,46	37	1,34
232М\ссж	Рыба запеченная(горбуша)	100	19,43	7,9	4,8	150,4	0,13	0,7	33,2	2,1	46,7	148	20,4	0,5
349М\ссж	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,05	23,1	96,72	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			16,09	15,62	65,91	473,81	0,28	47,74	18,3	3,64	105,78	306,15	86,97	4,98

МБОУ СОШ№9

Кудрявцева

Т.И. _____

5 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,01
288М	Куры отварные с маслом	100	27,95	10,1	0,68	180,3	0,13	3,5	69,8	0,5	30	205,17	24,8	1,8
171М\ссж	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	6,96	46,32	297,6	0,35		26	0,8	16,97	201,68	134,07	4,51
377М\ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96		2,6		0,01	7,4	9,6	5,15	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			42,7	17,49	75,87	612,26	0,55	7,08	95,8	1,85	66,97	457,25	180,02	8,02

6 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
291М\ссж	Плов из птицы(курица)	230	24,7	29,71	40,23	490,5	0,15	5,7	10,1	4,23	26,6	275,4	52,95	3,08
	Чай с сахаром	200	0,7	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	1			85	68,67	6	0,6
Итого			28,78	30,2	83,41	686,02	0,26	12,42	10,1	5,36	143,2	375,55	81,85	4,48

МБОУ СОШ№9

Кудрявцева

Т.И. _____

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
312М\ссж	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,18	25,94	18,3	0,17	49,3	115,46	37	1,34
331М\ссж	Тефтеля рыбная	90	10,4	8,28	10,85	159,9	0,07	2,86		2,13	18,97	180,8	27,51	2,44
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,05	38		0,23	13,7	13,7	8,3	3,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			19,16	16,96	78,25	551,7	0,36	66,8	18,3	3,05	91,17	344,76	86,01	8,1

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева

Т.И. _____

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
175М\ссж	Каша молочная "Дружба"	250	8,4	10,57	51,57	336	0,15	0,8	47,33	0,23	178,41	150,05	35,21	0,84
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
	Кисель ягодный	180	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,06	0,8			68	54,93	4,8	0,48
Итого			14,7	15,18	94,8	573,2	0,23	37,72	81,83	0,44	406,09	306,92	52,34	1,75

МБОУ СОШ №9

Кудрявцева

Т.И. _____

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
280К/ссж	Говядина тушеная	100	12,01	13,25	8,81	207,78	0,04	2,58		1,77	20,46	113,1	25,42	1,88
321М/ссж	Капуста тушеная	200	4,91	3,39	16,99	199,68	0,09	82,66	12	0,35	90,3	67,95	34,64	1,37
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			20,13	17,05	54,29	539,42	0,19	87,74	12	2,65	127,31	225,4	78,38	4,93

МБОУ СОШ№9

Кудрявцева

Т.И. _____

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
795	Котлета мясная	100	6,29	6,3	10,15	137,86								
309М/ссж	Макароны отварные	230	8,4	6,4	51	301	0,14		18	1,25	1,78	70,91	12,82	1,29
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,26	0,72	12,16	0,01	129	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого			21,66	15,99	96,94	641,71	0,47	5,72	30,16	1,92	142,78	218,11	59,62	3,27