



День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	12,26	11,80	40,96	304,54	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты по сезону	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>570,00</b>	<b>20,35</b>	<b>21,78</b>	<b>94,06</b>	<b>639,34</b>	<b>0,29</b>	<b>7,94</b>	<b>147,36</b>	<b>2,16</b>	<b>480,34</b>	<b>450,36</b>	<b>120,06</b>	<b>6,17</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	9,89	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,45</b>	<b>19,63</b>	<b>125,3</b>	<b>738,52</b>	<b>0,131</b>	<b>1,9</b>	<b>76,65</b>	<b>2,46</b>	<b>53,76</b>	<b>102,84</b>	<b>61,55</b>	<b>2,75</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>26,27</b>	<b>22,94</b>	<b>97,11</b>	<b>697,64</b>	<b>0,381</b>	<b>139,69</b>	<b>58,77</b>	<b>7,14</b>	<b>190,84</b>	<b>284,26</b>	<b>162,73</b>	<b>9,38</b>

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	13,65	13,93	5,32	147,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженых	200	0,15	0,09	32,14	132,80	0,02	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	5,58	8,94
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,75</b>	<b>19,75</b>	<b>88,60</b>	<b>561,50</b>	<b>0,20</b>	<b>42,64</b>	<b>14,80</b>	<b>1,97</b>	<b>95,11</b>	<b>195,09</b>	<b>55,71</b>	<b>10,74</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240	23,42	11,63	47,38	440,53	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>29,86</b>	<b>12,57</b>	<b>100,17</b>	<b>686,98</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>36,40</b>	<b>7,39</b>	<b>69,00</b>	<b>273,12</b>	<b>88,10</b>	<b>5,68</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	200/5	5,83	10,53	40,90	32,72	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,94	35,41	0,58
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты по сезону	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>13,27</b>	<b>21,56</b>	<b>93,57</b>	<b>371,72</b>	<b>0,168</b>	<b>7,43</b>	<b>70,12</b>	<b>153,66</b>	<b>302,58</b>	<b>316,81</b>	<b>69,47</b>	<b>4,24</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,86</b>	<b>21,56</b>	<b>125,20</b>	<b>776,52</b>	<b>0,17</b>	<b>1,50</b>	<b>55,75</b>	<b>0,88</b>	<b>43,28</b>	<b>193,32</b>	<b>62,60</b>	<b>3,42</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
139-75	Овощи тушеные	60	1,24	2,21	4,73	46,20	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>25,41</b>	<b>23,20</b>	<b>99,38</b>	<b>707,90</b>	<b>0,41</b>	<b>157,99</b>	<b>58,77</b>	<b>7,15</b>	<b>219,38</b>	<b>261,99</b>	<b>118,50</b>	<b>7,99</b>

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250/30	17,12	12,46	92,24	550,67	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>19,55</b>	<b>19,97</b>	<b>122,13</b>	<b>746,67</b>	<b>0,118</b>	<b>3,35</b>	<b>97,8</b>	<b>4,38</b>	<b>205,53</b>	<b>271,34</b>	<b>53,5</b>	<b>1,93</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
289	Рагу из пиццы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	25,20	106,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,84	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,24</b>	<b>19,54</b>	<b>81,26</b>	<b>560,40</b>	<b>0,17</b>	<b>13,88</b>	<b>0,00</b>	<b>6,55</b>	<b>54,08</b>	<b>284,40</b>	<b>63,82</b>	<b>7,86</b>

Итого за период	5385,00	222,01	202,50	1026,78	6487,19	2,28	398,54	616,42	193,74	1713,90	2633,53	1039,52	60,16
Среднесуточные показатели	538,50	22,20	20,25	102,68	648,72	0,23	39,85	61,64	19,37	171,39	263,35	103,95	6,02

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью

5 (пять) листов

Директор МКОУ «СОШ №9» ИГОСК

Т.Ф.Кубрина



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Т.Ф.Кубрина".