

День: 1-понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250.00	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
203	Макаронные изделия отварные	180.00	6.88	7.29	38.38	246.60	0.08	0.00	36.00	0.45	15.30	47.34	10.26	1.02
294/331	Котлета рублен.из птицы ссоусом	100/50	15.60	18.40	18.75	303.70	0.18	0.86	36.90	1.03	67.80	171.10	24.45	1.98
71	Овощи натуральные св.(огурец)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	4.90	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
376	Чай с лимоном	200-70-15	0.07	0.02	15.00	62.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.4	0.28
338	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.60	14.70	70.50	0.04	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.5	3.3
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж-пшеничный	40.00	2.34	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
Итого:			34.84	32.52	144.35	1028.53	0.65	26.62	72.90	5.19	196.28	433.04	122.39	10.81

ИТОГО:		288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

Утверждаю:
 Директор
 МБОУ «Первомайская ОШ»
 Салыгина И.А.
 2021 год



День: 2 - вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	0.00	1.43	29.20	67.58	27.28	1.13
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180.00	10.60	11.40	48.00	337.04	0.11	0.00	48.00	0.59	26.17	253.30	168.6	5.67
280/331	Фрикаделька из говядины с соусом	80-50	12.40	16.01	15.50	257.14	0.05	0.38	23.29	3.81	34.92	113.70	20.27	7.55
45	Салат из капусты с морковью	100.00	1.10	3.24	6.46	60.40	0.02	17.09	0.00	8.39	24.97	28.30	15.09	0.46
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.4	0.28
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
Итого:			32.26	34.35	141.50	1018.31	0.37	25.75	71.29	15.10	144.76	542.88	255.84	16.77

ИТОГО:		288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	0.00	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
291	Плов из птицы	230	12.71	7.85	26.80	348.00	0.11	4.52	14.60	1.00	34.76	131.50	40.53	1.50
70	Овощи соленые (огурец)	60.00	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	2.10	0.00	0.07	22.10	24.00	14	0.6
349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
ПР.														
Итого:			20.71	13.80	110.52	780.03	0.28	18.03	14.60	4.86	157.47	310.74	121.32	5.71

ИТОГО:		288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 4 - четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник Ленинградский	250.00	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38	0.00	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
128	Картофельное пюре	180.00	3.91	11.54	22.67	217.80	0.18	22.43	63.00	0.31	52.56	121.65	49.11	2.04
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80/50	10.74	10.47	15.30	198.25	0.13	8.38	24.00	4.40	82.90	42.73	26.40	0.80
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.4	0.28
338	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.60	14.70	70.50	0.04	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.5	3.3
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж-пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
Итого:			22.74	28.56	118.73	839.28	0.52	54.22	87.00	8.24	218.11	317.61	137.79	9.03

ИТОГО:			288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 5-пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	250	1.58	4.96	9.14	95.25	0.07	10.37	0	2.32	34.85	49.27	20.75	0.7
289	Рагу из птицы	230	12	11.27	15.2	285.2	0.07	11.3	13.8	1.94	36.33	104.7	38.8	1.84
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.66	9.38	7.18	126.90	0.02	5.76	38.50	2.33	161.70	109.16	22.98	1.28
389	Сок	200	0.60	0.40	32.60	136.40	0.04	4.00	0.00	0.40	40.00	24.00	18.00	0.20
ПР.	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж.-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
Итого:			24.24	26.85	103.20	1046.63	0.28	31.43	52.30	7.87	291.28	364.33	123.73	5.70

ИТОГО:	0.00	288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

День: 6-понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
99	Суп картофельный с крупой (рис)	250.00	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0.00	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
203	Макаронные изделия отварные	180.00	6.88	7.29	38.38	246.60	0.08	0.00	36.00	0.45	15.30	47.34	10.26	1.02
280/331	Фрикаделька из говядины в соусе	80-50	12.14	16.01	15.15	257.14	0.05	0.38	23.39	3.81	34.92	113.70	20.27	7.55
73	Икра кабачковая	100.00	2.15	5.74	11.63	107.04	0.03	3.74	0.00	11.84	72.74	44.64	14.18	0.59
349	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
ПР	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб рж- пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
Итого:			29.20	32.68	148.36	1014.81	0.35	13.10	59.39	18.72	200.54	362.30	108.15	12.42
ИТОГО:			288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65

День: 7 - вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
96	Рассольник Ленинградский	250.00	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	8.38	0.00	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180.00	8.20	9.60	48.06	311.94	0.15	0.00	48.00	0.99	43.30	156.47	36.66	2.65
288	Птица отварная	90/9	21.10	23.20	0.45	295.20	0.03	2.35	98.19	1.01	50.40	150.39	18.25	1.63
376	Чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.4	0.28
338	Яблоко свежее	150.00	0.60	0.60	14.70	70.50	0.04	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.5	3.3
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хле рж-пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	70.50	0.04	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.5	3.3
Итого:			37.39	39.35	129.27	1008.91	0.39	40.76	146.19	5.47	191.15	434.19	120.69	12.53

ИТОГО:			288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

День: 8 - среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой	250.00	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0.00	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
128	Картофельное пюре	180.00	3.91	11.54	22.67	217.80	0.18	22.43	63.00	0.31	52.56	121.65	49.11	2.04
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80/50	10.74	10.47	15.30	198.25	0.13	8.38	24.00	4.40	82.90	42.73	26.40	0.80
376	Чай с лимоном	200-70-15	0.07	0.02	15.00	62.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.4	0.28
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
Итого:			22.09	25.58	104.16	749.28	0.48	39.09	87.00	6.82	191.66	300.36	122.89	5.68

ИТОГО:		288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 9 - четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный сгорохом	250.00	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
171	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	10.06	11.40	48.00	337.04	0.11	0.00	48.00	0.59	26.17	252.30	168.6	5.67
294/331	Котлета рубл.из птицы с соусом	100/50	15.60	18.40	18.75	303.70	0.18	0.86	36.90	1.03	67.80	171.10	24.45	1.98
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.66	9.38	7.18	126.90	0.02	5.76	38.50	2.33	161.70	109.16	22.98	1.28
379	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.16	2.68	15.94	100.60	0.04	1.30	20.00	0.00	125.70	90.00	14	0.13
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хлеб рж- пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
Итого:			44.37	47.97	145.49	1201.97	0.66	13.75	143.40	7.26	442.45	787.86	288.81	12.79

ИТОГО:		288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
---------------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------

День: 10-пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-18 лет

ОБЕД

№ рецепта	Прием пищи, наименования блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.60	0.00	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
291	Плов из птицы	230	12.71	7.85	26.80	348.00	0.11	4.52	14.60	1.00	34.76	131.50	40.53	1.50
70	Овощи соленые	60.00	0.48	2.50	4.22	43.74	0.01	9.90	0.00	0.06	13.80	14.40	8.4	0.6
389	Сок	200	0.60	0.40	32.60	136.40	0.04	4.00	0.00	0.40	40.00	24.00	18.00	0.20
ПР.	Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР.	Хле рж- пшеничный	40.00	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	42.40	10	1.24
	Итого:		20.99	16.51	113.63	817.37	0.29	29.02	14.60	4.74	156.69	301.70	116.26	5.21

	ИТОГО:		288.83	298.17	1259.21	9505.12	4.27	291.77	748.67	84.27	2190.39	4155.01	1517.87	96.65
--	---------------	--	--------	--------	---------	---------	------	--------	--------	-------	---------	---------	---------	-------