

[illegible]

Утверждаю директор школы:

ОУ «Телжис» основанно 1990-го года

**МБОУ «Теляженская основная общеобразовательная школа»
Верховского района Орловской области**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С*	Ca	Mg	Fe	P	
День первый															
	Горячий завтрак														
260	Гуляш-подлива с говядиной	70	25,13	12,59	5,73	193,3	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27		2,92
302	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95		3,6
23	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47		26,0
38*9	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4		7,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57		129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		49,11	27,86	112,15	866,5	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2		309,82

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P		
День второй																
	Горячий завтрак															
229	Рыба тушеная с овощами	70	14,52	13,47	5,61	205,32	0,51	0,11	4,2	2,50	34,50	37,84	0,93			209,76
304	Рис отварной с маслом	150	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0		
23	Овощи свежие	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6			42,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18			3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57			129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83			125,0
	Итого:		26,04	15,32	173,93	660,92	0,57	0,687	11,58	24,08	455,15	176,34	279,99			509,36

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День третий														
	Горячий завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	150	3,19	6,06	23,295	160,455	0,03	0,09	0,13	3,59	26,64	18,55	0,67	58,70
53	Салат свекольный с маслом	100	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
233	Кисель из концентрата	200	0,1	0,014	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		20,87	13,964	97,255	645,255	0,34	0,687	7,83	20,92	308,85	172,81	8,67	385,5

3-

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День четвертый															
	Горячий завтрак	150	15,38	19,59	18,20	308,58	0,39	0,17	3,18	10,35	28,59	39,38	2,20	185,54	
297	Рагу из овощей и птицы	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,06	0	0	14,08	26	1,1	87,2	
382	Какао	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Хлеб пшеничный	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0	
	Хлеб ржаной		31,01	37,22	100,29	774,49	0,92	0,774	9,18	14,82	269,67	166,63	8,45	642,24	
	Итого:														

-5-

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)		Энергетическая ценность мг	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж		у	А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День пятый														
	Горячий завтрак	150	37,2	45,33	41,05	747,09	1,16	0,17	1,66	2,10	54,10	96,06	3,58	396,06
646	Плов с курицей	30	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19	1,29	63,0
10	Зеленый горошек	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	1,5	0,25	2,0
943	Чай	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб пшеничный	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Хлеб ржаной		48,41	54,16	99,88	1109,72	1,8	0,791	8,49	18,75	317,48	220,21	10,53	763,87
	Итого:													

-4-

№ реп.	Присм пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
	Горячий завтрак													
302	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
260	Гуляш с соусом	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
67	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
379	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	21,35	109,0	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		39,62	34,16	113,17	887,26	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8

- 9 -

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День седьмой														
128	Горячий завтрак Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
268	Котлета на пару	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,08	0,65	0	13,12	21,07	2,15	136,42
23	Овощной салат	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		32,87	33,75	99,96	786,8	0,55	0,854	9,03	75,87	300,22	197,97	9,63	489,42

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День восьмой															
	Горячий завтрак														
646	Плов с мясом	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6	
23	Салат овощной	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0	
233	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6	
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0	
	Итого:		22,08	22,56	111,28	740,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7	

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность мг	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День девятый															
202	Горячий завтрак														
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10		1,08
229	Рыба тушеная под овощами	70	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96		238,5
	Огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6		42,0
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0,06	0	0	1,5	0,25		2,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57		129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		34,18	15,68	90,59	617,23	0,53	0,664	10,56	26,74	291,83	160,09	17,01		584,88

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День десятый														
	Горячий завтрак													
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
228.26	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
379	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		28,71	25,3	111,75	743,64	1,51	0,941	9	110,79	392,17	219,23	9,15	491,45