

МОУ"Дудоровская СОШ" 7-11лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная манная	200	297	7	6	21	160	20
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	480	10	14	36	178	20
	хлеб									
Обед	закуска		Помидор свежий нарезка	60	15	1	0	5	9	12
	1 блюдо	206	Суп гороховый	250	180	5	5	24	38	35
	2 блюдо	452	Биточки из мяса птицы	90	190	9	7	17	35	26
	гарнир	321	Овощное рагу	150	185	2	11	21	24	28
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			800	804	23	24	103	140	101	

МОУ"Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная пшеничная	200	220	7	9	23	202	37
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0

	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	403	10	17	38	220	37
Обед	закуска		Огурец свежий в нарезке	60	11	1	1	0	5	0
	1 блюдо	170	Борщ с капустой и картофелем	250	198	2	2	15	13	26
	2 блюдо	492	Рыба припущенная	100	177	14	14	5	0	9
	гарнир	692	Картофель отварной	150	179	3	3	4	48	29
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	2	0	1	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	3	1	13	0
	гор.напиток	869	Кисель из ягод	200	111	0	0	0	28	4
			810	800	25	25	25	108	68	

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная с пшеничной крупой	200	225	6	6	21	202	36
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	408	9	14	36	220	36
Обед	закуска	126	Икра свекольная	60	66	1	3	11	23	18
	1 блюдо	204	Суп рисовый с картофелем	250	145	2	3	15	23	25
	2 блюдо	423	Бефстроганов	100	187	11	12	14	31	23

гарнир	511	Макароны отварные	150	168	6	5	26	5	21
сладкое									
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			810	800	25	24	102	116	87

МОУ"Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная гречневая	200	326	8	7	21	201	58
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	509	11	15	36	219	58
Обед	закуска	38	Салат из моркови и яблок	60	98	1	0	5	13	18
	1 блюдо	123	Щи из свежей капусты	250	205	2	5	17	43	22
	2 блюдо	492	Плов из птицы	200	272	16	19	45	56	59
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			760	809	24	25	103	146	99	

МОУ"Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
	гор.блюдо	161	Каша молочная рисовая	200	218	6	1	21	199	29
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	401	9	9	36	217	29
Обед	закуска	45	Винегрет	60	57	1	4	11	14	12
	1 блюдо	208	Суп с макаронными изделиями	250	182	3	3	17	25	27
	2 блюдо	431	Голень запеченная	100	196	10	11	13	12	10
	гарнир	694	Картофельное пюре	150	137	5	5	23	37	28
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	869	Кисель из ягод	200	111	0	0	28	14	4
				810	807	24	24	106	124	81

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная геркулесовая	200	257	10	6	4	127	91
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0

хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			760	803	25	25	102	234	100

МОУ"Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная манная	200	297	7	6	21	160	20
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	480	10	14	36	178	20
Обед	закуска		Кукуруза консервированная	60	35	1	0	7	25	8
	1 блюдо	204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	173	2	3	17	23	25
	2 блюдо	452	Котлета из курицы	90	194	12	13	23	35	26
	гарнир	511	Макароны отварные	150	168	6	5	26	5	21
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			800	804	26	22	109	122	80	

МОУ"Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная с пшеничной крупой	200	240	6	6	21	202	36
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0
				440	423	9	14	36	220	36
Обед	закуска		Горошек зеленый крсервированный	60	41	2	0	20	12	11
	1 блюдо	170	Борщ с капустой и картофелем	250	146	2	9	13	44	26
	2 блюдо	436	Жаркое по домашнему	200	385	15	15	43	31	66
	гарнир									
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	869	Кисель из ягод	200	111	0	0	28	14	4
				760	807	24	25	118	123	107

МОУ "Дудоровская СОШ"

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg
Завтрак	гор.блюдо	161	Каша молочная пшеничная	200	220	7	9	23	202	37
			Масло сливочное	10	75	1	8	0	12	0
	гор.напиток	686	Чай с сахаром	200	28	0	0	14	6	0
	хлеб бел		Хлеб пшеничный	30	80	2	0	1	0	0

				440	403	10	17	38	220	37
Обед	закуска	38	Салат из моркови и яблок	60	24	1	0	5	13	18
	1 блюдо	142	Суп рыбный	250	185	6	6	14	88	3
	2 блюдо	281	Котлета запеченная с соусом молочным	100	197	5	11	18	82	25
	гарнир	297	Каша гречневая рассыпчатая	150	160	8	7	43	17	90
	сладкое									
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	46	2	0	1	0	0
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30	78	3	1	13	22	0
	гор.напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110.00	0	0	22	12	0
			810	800	25	25	116	234	136	

P	Fe	B1	C	A
130	0	0	1	31
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
149	1	0	1	96
16	1	0	15	80
87	2	0	6	0
133	1	0	0	23
62	1	0	9	31
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
338	7	0	30	134

P	Fe	B1	C	A
195	1	0	1	38
19	0	0	0	65

0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
214	1	0	1	103
0	0	0	0	0
53	1	0	10	0
121	0	0	0	6
80	1	0	21	21
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
9	0	0	2	0
301	3	0	33	27

P	Fe	B1	C	A
193	1	0	1	38
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
212	1	0	1	103
36	1	0	5	0
63	1	0	8	0
196	3	0	1	80

37	1	0	0	21
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
372	8	0	14	101

P	Fe	B1	C	A
207	1	0	1	38
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
226	1	0	1	103
23	1	0	4	0
48	1	0	18	0
249	3	0	1	60
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
360	7	0	23	60

P	Fe	B1	C	A
171	0	0	1	38
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
190	0	0	1	103
27	1	0	6	0
67	1	0	8	0
193	3	4	18	3
87	1	0	18	26
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
9	0	0	2	0
421	7	4	52	29

P	Fe	B1	C	A
264	2	0	0	11
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0

0	0	0	0	0
283	2	0	0	76
16	1	0	15	80
87	0	0	9	0
141	1	0	1	51
102	1	0	0	0
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
386	5	0	25	131

P	Fe	B1	C	A
172	1	0	1	38
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
191	1	0	1	103
0	0	0	0	0
72	1	0	8	0
336	2	0	232	0

0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
448	5	0	240	0

P	Fe	B1	C	A
130	0	0	1	31
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
149	1	0	1	96
25	0	0	25	1
63	1	0	8	0
133	1	0	0	23
37	1	0	0	21
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
298	5	0	33	45

P	Fe	B1	C	A
193	1	0	1	38
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
212	1	0	1	103
38	1	0	38	46
53	1	0	10	0
337	4	0	9	24
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
9	0	0	2	0
475	7	0	59	70

P	Fe	B1	C	A
195	1	0	1	38
19	0	0	0	65
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0

214	1	0	1	103
23	1	0	4	0
280	1	0	0	0
149	1	0	0	53
278	5	0	0	0
0	0	0	0	0
38	1	0	0	0
2	1	0	0	0
770	10	0	4	53