







Утверждаю:

Габдрахманов Р.Р.

приказ №99 от 16.08.2024г



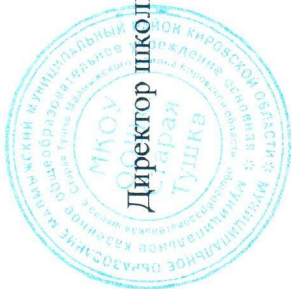
## ДЕНЬ 3

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Sa	Fe
Завтрак												
167	Каша пшеничная молочная	200	7,565	6,425	25,22	186,49	0,062	0,328	1,94	238,66	0,598	
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
Итого за прием пищи:			12,715	13,195	54,2	385,49	0,132	0,398	3,11	358,46	1,058	
2-ой завтрак												
130	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого за прием пищи:			0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед												
56	Борщ на м/б со сметаной	250/11	4,92	3,82	20,71	136,9	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9	
593	Плов из мяса говядины	200	12,3	16,3	34,68	334,7	0,076	0,097	1,28	16,05	1,95	
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9	
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
Итого за прием пищи:			23,11	21,61	114,5	746,61	0,281	0,278	31,43	150,64	7,53	
Полдник												
391	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49	
15	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	0	0	0	0	
368	Яблоко	88	0,35	-	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29	
Итого за прием пищи:			2,48	1,41	32,48	201,24	0,02	0,044	11,18	31,83	20,78	
Всего за день:			38,805	36,215	211,28	1375,56	0,443	0,73	47,78	547,93	30,768	

Утверждено:

Габдрахманов Р.Р.

приказ №99 от 16.08.2024г



## ДЕНЬ 4

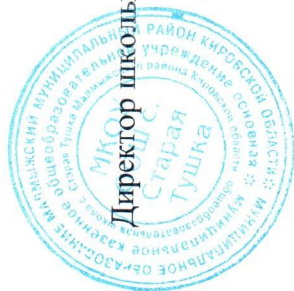
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
161	Каша пшеничная	200	6,78	6,76	25,99	191,92	0,076	0,23	2,25	183,72	0,41	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		12,75	14,31	56,43	406,92	0,156	0,43	3,68	327,32	1,18	
2-ой завтрак												
366	Апельсины	75	0,42	0,14	6,075	30,0	0,03	0,02	45	25,5	0,22	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		0,42	0,14	6,075	30,0	0,03	0,02	45	25,2	0,22	
Обед												
57	Суп гороховый на м/б	250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48	
331	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	0,08	26,79	41,2	1,07	
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9	
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		16,24	9,8	98,36	548,27	0,33	0,22	38,69	153,58	7,23	
Полдник												
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79	
458	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,09	0,13	0,04	58	1,02	
376	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13	
	<b>Итого за прием пищи:</b>		11,75	9,928	63,73	389,06	0,111	0,182	6,1	108,61	2,94	
	<b>Всего за день:</b>		41,16	34,178	224,59	1374,25	0,627	0,852	93,47	614,91	11,57	



Утверждаю:

Габдрахманов Р.Р.

приказ №99 от 16.08.2024г



## ДЕНЬ 5

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Sa	Fe
Завтрак												
185	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26	199	0,1	0,243	2,25	184,2	0,56	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,17	
Итого за прием пищи:			13,19	18,76	51,24	435	0,17	0,413	3,61	424	0,85	
2-ой завтрак												
130	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого за прием пищи:			0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед												
60	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0,041	7,59	14,68	1,01	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	33,64	243	0,1449	0,1	-	14,82	4,56	
248	Котлета рыбная	70	10,59	7,17	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85	
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94	
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9	
Итого за прием пищи:			29,08	18,22	113,94	750,34	0,39	0,304	14,77	180,68	9,8	
Полдник												
393	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	-	-	6,0	14,6	0,72	
16	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6	
368	Банан	69	0,9	0,3	4,8	57,00	0,02	0,03	6,0	4,8	0,36	
Итого за прием пищи:			3,4	3,2	40,1	232,5	0,02	0,03	6,0	4,8	0,36	
Всего за день:			46,17	40,18	215,38	1460,06	0,59	0,757	32,38	639,78	13,73	

Утверждено:

Габдрахманов Р.Р.

приказ №99 от 16.08.2024г

## ДЕНЬ 6

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe
День 6											
Завтрак											
162	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
391	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49
Итого за прием пищи:			13,49	14,89	47,752	327,31	1,0	1,258	2,12	219,5	2,74
2-ой завтрак											
130	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Итого за прием пищи:			0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
58	Свекольник	250/11	4,22	65	13,77	145	0,09	0,06	9	47,51	1,64
282	Биточки из мяса говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	-	14,0	1,18
354	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,006	0,008	0,011	8,34	0,06
321	Картофельное пюре	150	3,4	53,35	20,52	152,5	0,155	0,12	20,17	41,08	1,12
376	Компот из чернослива	200	0,44	0,02	23,76	113	0,002	0,006	0,4	31,32	1,24
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9
Итого за прием пищи:			25,85	71,36	102,8	767,71	0,461	0,359	29,58	166,15	7,68
Полдник											
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
366	апельсин	75	0,42	0,14	6,075	30	0,03	0,02	45	25,5	0,22
469	Булочка домашняя молочная	80	7,42	1,58	41,7	211,0	0,13	0,09	0,2	48,3	1,16
Итого за прием пищи:			10,69	4,13	62,135	332	0,2	0,25	46,37	187	15
Всего за день:			50,53	90,35	222,787	1469,24	1,671	1,877	80,07	579,65	26,82



Утверждаю:

Габдрахманов Р.Р

приказ №99 от 16.08.2024г

ДЕНЬ 7

№ Рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
172	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169,0	0,08	0,03	-	37	0,8
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	0	6,6	0,34
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Итого за прием пищи:			10,36	11,75	58,74	384	0,16	0,23	1,43	180,6	1,57
2-ой завтрак											
368	Банан	69	0,9	0,3	4,8	57	0,02	0,02	6,0	4,8	0,36
Итого за прием пищи:			0,9	0,3	4,8	57	0,02	0,03	6,0	4,8	0,36
Обед											
84	Суп картофельный рыбный с крупой	250	7,97	3,04	15,84	122,62	0,137	0,115	9,74	39,3	0,8
591	Гуляш из мяса говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,57	26,44	168	0,04	0,052	-	4,86	1,09
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
Итого за прием пищи:			28,76	15,79	106,72	684,93	0,363	0,308	11,34	111,82	7,07
Полдник											
40	Салат из моркови и яблок	60	0,56	3,48	5,24	54,6	0,03	0,03	4,62	14,12	0,88
393	Чай с лимоном	200	0,2	0	13	50,4	0	0	6	14,6	0,72
15	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			2,53	4,89	40,74	214,8	0,03	0,03	10,62	28,72	1,6
Всего за день:			42,55	32,73	211	1340,73	0,573	0,598	29,39	325,94	10,6



Утверждаю:

Директор школы Габдрахманов Р.Р

приказ №99 от 16.08.2024г



## ДЕНЬ 8

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Sa	Fe
Завтрак												
88	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31	
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	
Итого за прием пищи:			14,12	16,88	54,07	428	0,15	0,23	3,31	422,42	0,9	
2-ой завтрак												
130	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого за прием пищи:			0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4	
Обед												
56	Борщ со сметаной	250/11	4,92	3,82	20,71	136,9	0,065	0,12	29,75	78,87	1,9	
593	Плов из мяса говядины	200	12,3	16,3	34,68	334,7	0,076	0,097	1,28	16,05	1,95	
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54	
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9	
376	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,29	1,13	
Итого за прием пищи:			23,07	21,608	111,98	736,33	0,289	0,302	31,39	147,74	7,42	
Полдник												
391	Чай с сахаром	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,18	17,8	1,49	
458	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,09	0,13	0,04	58	1,02	
368	яблоко	88	0,35	-	9,91	41,04	0,01	0,026	11	14,03	19,29	
Итого за прием пищи:			11,21	6,26	43,282	321,44	0,11	0,174	11,22	89,83	21,8	
Всего за день:			48,9	44,748	219,432	1527,99	0,559	0,716	47,92	666,99	31,52	





Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ Габдрахманов Р.Р.

приказ №99 от 16.08.2024г

## ДЕНЬ 9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Мин.вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	0,1	0,25	1,13	202,02	0,63
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
393	Чай с лимоном	200	0,2	-	13	50,4	-	-	6,0	14,6	0,72
Итого за прием пищи:			9,68	10,87	51,16	340,4	0,13	0,28	7,13	223,22	1,69
2-ой завтрак											
130	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Итого за прием пищи:			0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
73	Рассольник на м/б	250/11	1,89	2,52	15,49	93,28	0,064	0,069	9,55	22,36	0,65
282	Котлеты из мяса говядины	75	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	-	14,0	1,18
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,1	-	14,82	4,56
353	Соус молочный	25	0,79	0,63	1,02	17,93	0,006	0,024	0,006	23,58	0,042
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9
372	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
Итого за прием пищи:			28,8	19,67	121,22	786,82	0,4329	0,346	11,2	113,14	9,812
Полдник											
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
16	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	-	-	8,7	0,6
368	Банан	69	0,9	4,8	4,8	57,0	0,02	0,03	6,0	4,8	0,36
Итого за прием пищи:			6,87	10,89	42,92	289,1	0,07	0,2	7,43	150,5	1,39
Всего за день:			45,85	41,43	225,4	1458,54	0,64	0,836	27,836	493,87	14,292



Утверждено:

Габдрахманов Р.Р.

приказ №99 от 16.08.2024г

## ДЕНЬ 10

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Мин.вещества, мг		
			Белки	Жиры		Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
162	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	10,83	10,53	33,16	168,91	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,06	7	14,62	145	0,03	0,03	0,19	126,6	0,17
253	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Итого за прием пищи:											
			18,74	19,94	62,14	404,91	1,003	1,38	3,3	434,9	1,2
2-ой завтрак											
130	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Итого за прием пищи:											
			0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
57	Суп гороховый на м/б	250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48
331	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	0,07	0,08	26,79	41,2	1,07
2	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
1	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,58	0,09	0,04	-	17	1,9
391	Чай с сахаром	200	0,36	-	0,072	50,4	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Итого за прием пищи:											
			16,16	9,78	70,672	485,67	0,338	0,232	38,308	139,56	7,48
Полдник											
376	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79
458	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	0,04	0,09	17,82	1,23
Итого за прием пищи:											
			6,34	7,068	80,85	412,06	11,1	0,092	6,15	68,43	2,15
Всего за день:											
			41,74	36,788	233,762	1344,86	12,451	1,714	49,758	649,95	12,23