

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Северомуйская СОШ"
 Г.В. Попондопуло

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена			
Завтрак																		
	Каша манная	200	5	9	46	281					18	41	8	1		21,57		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		5,4		
	Булочка	65	4	5	28											16,5		
	Масло порционно	20		17		150					2	4				16,64		
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13			24,5		
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	10		61	45	7			15,38		
	Итого за завтрак		23	42	125	782	0	6	187	0	389	209	61	3		99,99		
	Итого за день		23	42	125	782	0	6	187	0	389	209	61	3				

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена			
Завтрак																		
	Гречка отварная	150	7	10	30	238					19	161	106	4		16,61		
	Котлета мясная	50	1	5	4	63		1			18	18	5			32,83		
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1		5,35		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		5,4		
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2		11,1		

Фрукты	140	58	58	10	0														28
Итого за завтрак		74	81	95	612	0	6	70	0	145	385	171	9						99,29
Итого за день		74	81	95	612	0	6	70	0	145	385	171	9						

Рацион: МБОУ "СОШ" 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
	Плов с мясом	150	5	11	44	293		9			27	110	44	1	48,54				
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18	5,07				
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4				
	Печенье	40	7	4	22	152		19		5				1	8,4				
	Чай с сахаром	200			15	63		1	1	11	17	9	2		4,6				
Итого за завтрак			19	17	116	651	0	29	6	0	97	273	95	6	72,01				
Итого за день			19	17	116	651	0	29	6	0	97	273	95	6					

Рацион: МБОУ "СОШ" 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
	Рис припущенный	150	4	10	43	279		2	30		19	100	34	1	13,85				
	Печень тушеная в соусе с овощами	90	10	7	10	145		21	4018		26	182	21	4	29,13				
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4				
	Комлот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1				7,8				
Итого за завтрак			19	18	100	641	0	23	4048	0	66	401	88	7	56,18				
Итого за день			19	18	100	641	0	23	4048	0	66	401	88	7					

Рацион: МБОУ "СОШ" 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена		
Завтрак																	
	Жаркое	150	3	11	25	207		31		5	33	97	40	2		47,39	
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		5,4	
	Цикорий с молоком и сахаром	200	1	2	22	110		1	10		61	45	7			18,25	
	Помидоры порционно	50			1	6	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18		11	
	Фрукты	140	58	58	10	0										28	
	Итого за завтрак		67	72	85	460	0	32	15	5	148	288	89	4		110,04	
	Итого за день		67	72	85	460	0	32	15	5	148	288	89	4			

Рацион: МБОУ "СОШ" 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена		
Завтрак																	
	Каша пшеница молочная	200	6	10	48	306			59		23	120	42	1		22,91	
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		5,4	
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13			24,5	
	Какао с сахаром и молоком	200	2	2	26	125		4	10		75	45	7			16,65	
	Печенье Чоко-Пай	30	6	3	10	135		19			5			1		18	
	Итого за завтрак		26	24	111	801	0	4	69	0	406	284	95	3		87,46	
	Итого за день		26	24	111	801	0	4	69	0	406	284	95	3			

Рацион: МБОУ "СОШ" 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена
Завтрак															
	Рагу овощное с мясом	150	5	10	31	230		46	30	3	54	120	48	2	52,5
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1				7,8
	Фрукты	140	58	58	10	0									28
Итого за завтрак			68	69	88	447	0	46	30	3	75	239	81	4	93,7
Итого за день			68	69	88	447	0	46	30	3	75	239	81	4	

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Картофельное пюре	150	3	9	25	190		30	59		27	91	35	1	27,98		
	Рыба тушеная с овощами	90		5	2	54		2		2	18	16	7		32,09		
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18	5,07		
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2	11,1		
Итого за завтрак			7	17	52	343	0	33	75	2	149	195	67	3	76,24		
Итого за день			7	17	52	343	0	33	75	2	149	195	67	3			

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
	Макароны отварные	150	6	10	37	261		30			29	51	10	1	9,36		
	Котлета печеночная	50	12	16	8	229		22	5248	7	22	224	18	5	35,41		
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1	5,35		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4		

	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	10		61	45	7						15,38
	Фрукты	140	58	58	10	0													28
Итого за завтрак			84	92	113	824	0	32	5288	7	150	465	79	9					98,9
Итого за день			84	92	113	824	0	32	5288	7	150	465	79	9					

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59		19	161	106	4					16,61
	Гуляш с мясом	90																	33,03
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2					5,4
	Чай с сахаром	200				63			1	1	11	17	9	2					4,6
Итого за завтрак			12	11	72	438	0	1	60	0	50	297	148	8					59,64
Итого за день			12	11	72	438	0	1	60	0	50	297	148	8					

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 3

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
	Каша дружба	200	5	10	46	284													23,06
	Масло порционно	20		17		150			118		2	4							16,64
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13						24,5
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2					5,4
	Какао с сахаром и молоком	200	2	2	26	125			10		75	45	7						16,65
Итого за завтрак			19	38	99	794	0	4	128	0	385	168	53	2					86,25
Итого за день			19	38	99	794	0	4	128	0	385	168	53	2					

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена		
Завтрак																	
	Омлет с сыром	150													65,42		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4		
	Чай с сахаром и лимонном	200			15	64		2	1		12	17	9	2	5,64		
	Фрукты	140	58	58	10	0									28		
Итого за завтрак			63	59	52	201	0	2	1	0	32	136	42	4	104,46		
Итого за день			63	59	52	201	0	2	1	0	32	136	42	4			

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена		
Завтрак																	
	Капуста тушеная с картошкой и тушенкой	150	3	6	16	125									51,59		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4		
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1				7,8		
	Помидоры порционно	50			1	6	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18	11		
	Печенье	40	7	4	22	152		19			5			1	8,4		
Итого за завтрак			15	11	86	500	0	19	5	0	60	146	42	3	84,19		
Итого за день			15	11	86	500	0	19	5	0	60	146	42	3			

Рацион: МБОУ "ССОШ" 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Цена		
Завтрак																	
	Перловка отварная	150	4	9	25	195									15,6		
	Котлета рыбная	75	1	10	9	132		1			13	26	6		36,79		
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1	5,35		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2	5,4		
	Цикорий с молоком и сахаром	200	1	2	22	110		1	10		61	45	7		18,25		
Итого за завтрак			12	27	90	655	0	6	10	0	112	216	57	3	81,39		
Итого за день			12	27	90	655	0	6	10	0	112	216	57	3			