



Утверждаю:  
 Директор  
 МБОУ "Кокрекская СОШ" \_\_\_\_\_ Омаров Х.Н.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ КОКРЕКСКАЯ СОШ НА 2021 ГОД (ОСЕНЬ)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,00	15,10	0,10	0,20	0,00	0,00	8,40	12,10	15,70	0,60	174,90	1,20	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,8	8,8	13,8	160,5	0,00	9,30	0,30	2,50	0,00	0,00	59,20	31,70	86,60	2,00	460,20	8,40	0,00	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,1	24,5	35,9	448,4	0,10	2,10	0,20	4,50	0,00	0,10	24,20	45,20	215,90	1,90	355,90	5,30	0,10	0,00	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	26,2	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	2,10	6,20	0,00	2,70	0,00	0,00	0,00	355	2011
ЧУРЕК	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>30,0</b>	<b>33,7</b>	<b>92,8</b>	<b>800,8</b>	0,40	26,65	0,60	7,35	0,00	0,33	198,05	121,85	421,15	7,20	1 099,45	36,50	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,0</b>	<b>33,7</b>	<b>92,8</b>	<b>800,8</b>	0,40	26,65	0,60	7,35	0,00	0,33	198,05	121,85	421,15	7,20	1 099,45	36,50	0,10	0,00		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	0,00	0,00	19,40	11,50	22,60	0,70	167,60	4,10	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,5	8,4	19,5	191,6	0,30	4,70	0,30	4,20	0,00	0,00	49,60	39,50	114,50	2,70	549,70	6,40	0,00	0,00	102	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	50	8,2	11,3	3,9	149,9	0,00	0,20	0,10	2,40	0,10	0,10	19,30	15,00	88,60	1,40	170,20	4,50	0,00	0,00	38	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,2	1,1	18,6	100,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	401	2008
ЧУРЕК	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>28,2</b>	<b>27,2</b>	<b>122,3</b>	<b>847,0</b>	0,60	7,35	0,40	8,35	0,10	0,33	197,55	103,35	347,45	7,90	1 030,15	36,60	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,2</b>	<b>27,2</b>	<b>122,3</b>	<b>847,0</b>	0,60	7,35	0,40	8,35	0,10	0,33	197,55	103,35	347,45	7,90	1 030,15	36,60	0,00	0,00		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП -ХИКАЛ С ГОВЯДИНОЙ	250/25	10,9	10,4	12,0	185,7	0,00	0,70	0,20	0,50	0,00	0,10	27,40	22,30	103,10	1,60	232,80	4,40	0,00	0,00	111	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75	7,8	4,1	4,5	86,7	0,10	2,50	0,20	1,90	0,00	0,10	32,50	32,30	116,00	0,80	303,50	70,30	0,30	0,00	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,9	223,4	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	28,40	27,80	76,10	0,60	56,30	0,80	0,00	0,00	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	0,00	0,00	13,20	4,40	4,00	0,80	112,40	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ЧУРЕК	40	3,2	0,4	19,5	96,8	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,30	125,00	41,00	129,00	3,60	141,00	28,80	0,00	0,00	126	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25,8</b>	<b>21,0</b>	<b>102,0</b>	<b>703,7</b>	0,50	5,00	0,40	3,20	0,10	0,50	226,50	127,80	428,20	7,40	846,00	105,10	0,30	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,8</b>	<b>21,0</b>	<b>102,0</b>	<b>703,7</b>	0,50	5,00	0,40	3,20	0,10	0,50	226,50	127,80	428,20	7,40	846,00	105,10	0,30	0,00		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И	50	0,5	2,6	7,2	56,3	0,00	1,40	0,60	1,40	0,00	0,00	19,30	12,70	21,80	1,00	158,50	1,70	0,00	0,00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	5,9	20,4	161,9	0,10	6,70	0,30	1,40	0,00	0,10	37,00	32,10	96,10	1,80	558,30	6,60	0,00	0,00	103	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	13,1	11,3	0,2	154,4	0,10	0,70	0,00	0,20	0,00	0,10	9,60	12,60	104,80	0,80	173,40	3,00	0,10	0,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,2	1,5	5,4	39,7	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,30	10,60	20,50	0,60	138,80	2,20	0,00	0,00	321	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152,5	0,08	0,00	0,02	0,77	0,00	0,00	18,48	23,10	99,33	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,50	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>29,1</b>	<b>26,2</b>	<b>93,3</b>	<b>738,0</b>	0,38	19,80	0,92	4,67	0,00	0,20	127,38	100,20	377,33	7,34	1 030,00	13,50	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,1</b>	<b>26,2</b>	<b>93,3</b>	<b>738,0</b>	0,38	19,80	0,92	4,67	0,00	0,20	127,38	100,20	377,33	7,34	1 030,00	13,50	0,10	0,00		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,6	80,6	0,00	20,30	0,10	2,80	0,00	0,00	17,20	17,60	32,10	0,90	249,10	2,10	0,00	0,00	23	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250/15	6,2	3,3	14,7	113,0	0,11	8,33	0,00	0,00	0,00	0,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	204	2005
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С	80	8,7	10,3	7,9	162,7	0,00	3,60	0,20	1,50	0,00	0,10	22,10	20,00	89,10	1,10	319,20	4,40	0,10	0,00	292	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	33,1	199,3	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	32,30	23,50	54,60	1,00	90,70	0,00	0,00	0,00	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧУРЕК	40	3,2	0,4	19,5	96,8	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,30	125,00	41,00	129,00	3,60	141,00	28,80	0,00	0,00	126	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>24,8</b>	<b>25,3</b>	<b>107,7</b>	<b>767,4</b>	<b>0,62</b>	<b>34,43</b>	<b>0,30</b>	<b>4,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>228,58</b>	<b>135,55</b>	<b>405,73</b>	<b>8,84</b>	<b>800,00</b>	<b>35,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,8</b>	<b>25,3</b>	<b>107,7</b>	<b>767,4</b>	<b>0,62</b>	<b>34,43</b>	<b>0,30</b>	<b>4,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>228,58</b>	<b>135,55</b>	<b>405,73</b>	<b>8,84</b>	<b>800,00</b>	<b>35,30</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,3	0,00	9,10	0,00	1,30	0,00	0,00	22,70	7,70	16,80	0,60	98,10	1,60	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,0	8,3	16,9	166,7	0,10	6,80	0,30	2,60	0,00	0,10	60,60	32,70	104,90	1,90	562,30	6,50	0,00	0,00	96	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	5,3	31,1	190,9	0,09	0,00	0,03	0,81	0,00	0,00	42,55	24,15	163,30	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50	7,7	8,7	2,0	117,4	0,00	0,80	0,10	1,30	0,00	0,10	14,00	11,50	70,30	1,20	170,80	3,60	0,00	0,00	246	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	401	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,00	4,50	0,00	0,30	0,00	0,00	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,2</b>	<b>26,9</b>	<b>105,2</b>	<b>768,1</b>	<b>0,29</b>	<b>21,20</b>	<b>0,43</b>	<b>7,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>174,15</b>	<b>96,55</b>	<b>404,50</b>	<b>8,25</b>	<b>972,10</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,2</b>	<b>26,9</b>	<b>105,2</b>	<b>768,1</b>	<b>0,29</b>	<b>21,20</b>	<b>0,43</b>	<b>7,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>174,15</b>	<b>96,55</b>	<b>404,50</b>	<b>8,25</b>	<b>972,10</b>	<b>12,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,4	127,3	0,00	9,30	0,20	4,30	0,00	0,00	27,00	17,50	39,40	0,90	279,00	3,70	0,00	0,00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	6,4	7,8	14,9	157,2	0,00	0,70	0,30	0,40	0,20	0,00	32,50	15,00	71,70	1,20	145,70	4,10	0,00	0,00	106	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	75	12,9	6,1	0,7	110,7	0,10	1,00	0,10	0,30	0,10	0,10	42,90	43,80	186,90	0,70	368,30	125,10	0,50	0,00	226	2011
СОКИ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЕ	200	9,0	0,2	8,1	35,8	0,04	60,00	0,05	1,00	0,20	0,04	197,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,00	4252	2020
ЗЕФИР	40	0,3	0,0	47,8	122,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	2,39	4,79	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	0,00	0,00	12,70	6,30	8,70	1,70	244,60	1,80	0,00	0,00	338	2011
ЧУРЕК	40	3,2	0,4	19,5	96,6	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,31	124,69	40,90	128,68	3,59	140,65	28,73	0,00	0,00	126	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>35,3</b>	<b>25,7</b>	<b>115,2</b>	<b>741,7</b>	0,59	74,70	0,65	7,25	0,50	0,45	450,37	142,69	480,57	9,72	1 375,25	163,43	0,50	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>25,7</b>	<b>115,2</b>	<b>741,7</b>	0,59	74,70	0,65	7,25	0,50	0,45	450,37	142,69	480,57	9,72	1 375,25	163,43	0,50	0,00		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	0,00	0,00	37,70	12,80	28,00	0,80	163,70	2,70	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,5	8,4	19,5	191,6	0,30	4,70	0,30	4,20	0,00	0,00	51,70	39,90	114,50	2,70	549,80	6,40	0,00	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	175	20,0	20,6	29,6	384,0	0,10	0,40	0,20	3,20	0,00	0,10	31,30	39,90	205,90	2,80	377,20	8,10	0,10	0,00	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧУРЕК	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>33,6</b>	<b>34,6</b>	<b>101,0</b>	<b>853,7</b>	0,71	22,45	0,50	9,75	0,00	0,33	221,45	127,35	449,15	10,00	1 196,45	38,80	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,6</b>	<b>34,6</b>	<b>101,0</b>	<b>853,7</b>	0,71	22,45	0,50	9,75	0,00	0,33	221,45	127,35	449,15	10,00	1 196,45	38,80	0,10	0,00		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1,1	2,4	4,5	44,9	0,00	2,60	0,30	1,30	0,00	0,00	19,30	13,40	27,90	0,60	129,90	2,70	0,00	0,00	53	2011
СУП ИЗ СВЕЖЕ КАПУСТЫ С КАРТОШКОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	4,3	7,4	10,4	125,5	0,10	8,20	0,20	2,40	0,00	0,00	36,00	22,70	66,00	1,30	408,20	5,00	0,00	0,00	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,1	9,2	9,3	187,7	0,10	0,70	0,00	0,60	0,40	0,10	74,30	56,70	256,50	1,50	452,00	136,70	0,50	0,00	254	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,2	1,1	18,6	100,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОКИ ФРУКТОВО ЯГОДНЫЕ	200	9,0	0,2	8,1	35,8	0,04	60,00	0,05	1,00	0,20	0,04	197,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,00	0,00	4252	2020
ЧУРЕК	40	3,2	0,4	19,5	96,8	0,40	0,20	0,00	0,20	0,00	0,30	125,00	41,00	129,00	3,60	141,00	28,80	0,00	0,00	126	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>38,9</b>	<b>20,7</b>	<b>70,4</b>	<b>591,6</b>	0,64	71,70	0,55	5,50	0,60	0,44	451,60	146,80	502,40	7,30	1 328,10	173,20	0,50	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,9</b>	<b>20,7</b>	<b>70,4</b>	<b>591,6</b>	0,64	71,70	0,55	5,50	0,60	0,44	451,60	146,80	502,40	7,30	1 328,10	173,20	0,50	0,00		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	0,8	3,6	6,4	61,8	0,00	1,90	0,00	1,60	0,00	0,00	18,50	10,80	22,80	0,70	167,20	3,30	0,00	0,00	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,8	9,6	10,3	155,2	0,00	12,90	0,30	2,30	0,00	0,00	64,40	28,70	84,10	1,80	419,00	6,90	0,00	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	16,4	20,4	7,7	279,6	0,00	0,00	0,00	3,90	0,10	0,10	14,20	26,20	166,90	2,70	304,20	6,50	0,00	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,20	10,40	0,00	0,20	0,10	0,10	44,70	30,30	85,80	1,20	764,50	8,50	0,00	0,00	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	29,4	117,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	2,10	5,60	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	354	2011
ЧУРЕК	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30,3</b>	<b>40,2</b>	<b>98,3</b>	<b>886,2</b>	0,55	25,35	0,30	8,60	0,20	0,43	251,25	132,65	479,35	9,90	1 763,15	46,80	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,3</b>	<b>40,2</b>	<b>98,3</b>	<b>886,2</b>	0,55	25,35	0,30	8,60	0,20	0,43	251,25	132,65	479,35	9,90	1 763,15	46,80	0,00	0,00		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,7	2,4	10,3	67,8	0,00	1,10	0,70	1,40	0,00	0,00	24,90	16,70	30,00	0,90	177,60	2,00	0,00	0,00	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	5,8	20,7	162,4	0,10	6,70	0,30	1,60	0,00	0,10	38,50	29,80	93,50	1,80	552,90	6,80	0,00	0,00	103	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14,4	12,4	0,3	170,3	0,10	0,70	0,00	0,20	0,00	0,10	10,90	13,90	115,70	0,90	192,50	3,30	0,10	0,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,2	2,0	5,3	44,7	0,00	11,00	0,00	0,80	0,00	0,00	27,00	10,60	19,80	0,60	138,50	2,20	0,00	0,00	139	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152,5	0,08	0,00	0,02	0,77	0,00	0,00	18,48	23,10	99,33	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,50	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>30,6</b>	<b>27,5</b>	<b>96,7</b>	<b>770,9</b>	0,38	19,50	1,02	5,67	0,00	0,20	134,48	103,20	393,13	7,34	1 062,50	14,30	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,6</b>	<b>27,5</b>	<b>96,7</b>	<b>770,9</b>	0,38	19,50	1,02	5,67	0,00	0,20	134,48	103,20	393,13	7,34	1 062,50	14,30	0,10	0,00		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	0,00	0,00	37,70	12,80	28,00	0,80	163,70	2,70	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,5	8,4	19,5	191,6	0,30	4,70	0,30	4,20	0,00	0,00	51,70	39,90	114,50	2,70	549,80	6,40	0,00	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	175	20,0	20,6	29,6	384,0	0,10	0,40	0,20	3,20	0,00	0,10	31,30	39,90	205,90	2,80	377,20	8,10	0,10	0,00	244	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ЧУРЕК	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,30	0,15	0,00	0,15	0,00	0,23	93,75	30,75	96,75	2,70	105,75	21,60	0,00	0,00	126	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>33,6</b>	<b>34,6</b>	<b>101,0</b>	<b>853,7</b>	0,71	22,45	0,50	9,75	0,00	0,33	221,45	127,35	449,15	10,00	1 196,45	38,80	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,6</b>	<b>34,6</b>	<b>101,0</b>	<b>853,7</b>	0,71	22,45	0,50	9,75	0,00	0,33	221,45	127,35	449,15	10,00	1 196,45	38,80	0,10	0,00		

МБОУ "Кокрекская СОШ"

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	#####	6,37	350,58	6,57	82,00	1,60	4,14	#####	1 465,34	5 138,11	101,19	13 699,60	714,93	1,90	0,00
Среднее значение за период	776,9	0,53	29,22	0,55	6,83	0,10	0,35	240,23	122,11	428,18	8,43	1 141,63	59,58	0,20	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Об
7-11 лет	744

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Омаров Халид Насрулаевич

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022