

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ КОКРЕКСКАЯ СОШ НА 2023 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД



Утверждаю:
Директор
Омаров Х.Н.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	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	99	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	50	8,1	11,2	4,0	149,4	0,03	0,28	0,13	2,44	0,09	0,07	19,37	14,85	88,59	1,35	170,28	4,49	0,02	0,00	38	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1111	2008
ЧУРЕК	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	126	2020
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	453	2008
Итого за прием пищи:	820	26,5	27,9	156,3	990,1	0,23	2,61	0,16	5,40	0,09	0,11	76,22	72,17	262,09	4,76	407,72	8,56	0,03	0,00		
Всего за день:		26,5	27,9	156,3	990,1	0,23	2,61	0,16	5,40	0,09	0,11	76,22	72,17	262,09	4,76	407,72	8,56	0,03	0,00		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00	21,61	10,21	16,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП -ХИКАЛ С ГОВЯДИНОЙ	250/25	6,6	6,6	11,9	133,6	0,05	0,67	0,21	0,29	0,05	0,05	25,47	17,83	65,90	1,02	152,33	2,62	0,02	0,00	111	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	80	6,5	4,4	9,4	103,1	0,08	3,58	0,03	0,22	0,07	0,07	38,18	28,00	108,37	0,80	394,70	51,29	0,21	0,00	250	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	28,43	27,86	76,11	0,58	56,28	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1111	2008
ЧУРЕК	20	1,6	0,2	9,8	48,4	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,15	62,50	20,50	64,50	1,80	70,50	14,40	0,00	0,00	126	2020
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	915	22,3	21,8	125,2	795,7	0,47	25,56	0,46	3,97	0,22	0,30	209,15	121,73	371,05	8,85	786,25	69,87	0,25	0,01		
Всего за день:		22,3	21,8	125,2	795,7	0,47	25,56	0,46	3,97	0,22	0,30	209,15	121,73	371,05	8,85	786,25	69,87	0,25	0,01		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И	60	0,6	3,2	8,8	67,5	0,03	1,67	0,64	1,62	0,00	0,03	23,06	15,23	26,02	0,98	190,10	2,11	0,02	0,00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,8	2,9	20,0	117,5	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,06	30,09	26,23	61,16	1,09	482,01	4,55	0,03	0,00	103	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	14,7	12,7	0,3	174,3	0,06	0,79	0,03	0,25	0,00	0,10	11,21	14,30	118,52	0,98	197,46	3,35	0,10	0,00	307	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,5	228,8	0,12	0,00	0,03	1,16	0,00	0,00	27,73	34,66	149,04	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1111	2008
ЧУРЕК	20	1,6	0,2	9,8	48,4	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,15	62,50	20,50	64,50	1,80	70,50	14,40	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	800	28,9	25,4	113,4	807,1	0,58	9,16	0,90	5,02	0,00	0,34	169,86	118,72	445,34	8,36	941,49	24,41	0,15	0,00		
Всего за день:		28,9	25,4	113,4	807,1	0,58	9,16	0,90	5,02	0,00	0,34	169,86	118,72	445,34	8,36	941,49	24,41	0,15	0,00		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	100	1,1	6,2	4,7	80,8	0,05	18,97	0,12	2,85	0,00	0,03	16,83	17,45	31,47	0,94	251,15	2,17	0,01	0,00	14	2012
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	90	8,1	10,7	6,5	154,5	0,06	2,83	0,18	1,60	0,00	0,07	13,24	16,33	79,51	0,88	263,97	3,37	0,06	0,00	308	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	32,6	196,7	0,09	0,00	0,02	0,12	0,08	0,03	31,89	23,06	53,75	0,95	89,31	0,00	0,01	0,01	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧУРЕК	20	1,6	0,2	9,8	48,4	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,15	62,50	20,50	64,50	1,80	70,50	14,40	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	855	25,2	26,6	109,0	786,1	0,60	32,23	0,32	5,45	0,08	0,28	161,84	116,49	356,26	8,01	674,93	19,94	0,08	0,01		
Всего за день:		25,2	26,6	109,0	786,1	0,60	32,23	0,32	5,45	0,08	0,28	161,84	116,49	356,26	8,01	674,93	19,94	0,08	0,01		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	0,01	9,11	0,00	1,30	0,00	0,02	22,59	7,70	16,74	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	250	4,9	7,6	16,4	153,9	0,09	6,70	0,20	2,52	0,00	0,07	32,92	27,99	88,49	1,36	534,14	5,48	0,04	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	90	13,8	15,8	3,5	210,9	0,04	1,55	0,23	2,43	0,00	0,09	25,20	20,64	126,41	1,94	307,39	6,33	0,04	0,00	246	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧУРЕК	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	126	2020
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,02	4,50	0,00	0,32	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	139,50	0,90	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	900	28,8	33,2	111,9	870,2	0,36	21,86	0,46	8,45	0,00	0,22	160,23	105,68	452,24	8,34	1 106,36	14,31	0,10	0,00		
Всего за день:		28,8	33,2	111,9	870,2	0,36	21,86	0,46	8,45	0,00	0,22	160,23	105,68	452,24	8,34	1 106,36	14,31	0,10	0,00		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг		

Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	0,04	9,29	0,20	4,34	0,00	0,03	26,84	17,48	39,23	0,80	278,86	3,54	0,02	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	0,0	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	99	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	175	19,9	20,7	29,6	384,1	0,07	0,42	0,19	3,22	0,00	0,12	31,35	39,94	205,82	2,63	377,11	8,00	0,07	0,01	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧУРЕК	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	775	32,0	36,7	106,2	751,4	0,23	11,71	0,39	8,73	0,00	0,16	75,19	73,72	291,95	6,03	681,77	11,54	0,09	0,01		
Всего за день:		32,0	36,7	106,2	751,4	0,23	11,71	0,39	8,73	0,00	0,16	75,19	73,72	291,95	6,03	681,77	11,54	0,09	0,01		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	0,02	3,20	0,00	1,30	0,00	0,02	15,55	10,18	23,19	0,75	138,25	2,45	0,01	0,00	53	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/15	4,5	7,4	10,8	128,4	0,07	8,50	0,20	2,42	0,00	0,06	37,24	24,05	70,04	1,23	415,57	4,98	0,03	0,00	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	17,0	9,1	9,5	188,7	0,12	0,76	0,08	0,58	0,31	0,16	75,98	56,92	257,72	1,62	454,38	136,78	0,56	0,02	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧУРЕК	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	126	2020
ЗЕФИР	35	0,3	0,0	41,9	107,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	2,10	4,20	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	860	40,1	21,4	116,6	732,2	0,36	72,46	0,33	6,37	0,51	0,29	344,52	118,55	421,05	5,97	1 231,00	144,21	0,60	0,02		
Всего за день:		40,1	21,4	116,6	732,2	0,36	72,46	0,33	6,37	0,51	0,29	344,52	118,55	421,05	5,97	1 231,00	144,21	0,60	0,02		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И	60	0,8	3,7	6,4	61,8	0,01	1,90	0,00	1,58	0,00	0,02	18,45	10,78	22,71	0,70	167,22	3,32	0,01	0,00	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	2,8	4,1	7,6	80,0	0,06	22,00	0,20	0,20	0,00	0,00	35,00	21,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	16,5	23,8	8,1	312,5	0,06	0,00	0,04	3,52	0,18	0,12	14,98	26,82	170,40	2,78	308,60	6,57	0,04	0,00	267	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	148,1	0,12	10,39	0,03	0,24	0,08	0,10	44,87	30,32	85,85	1,22	764,55	8,55	0,03	0,00	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	29,3	117,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,06	2,02	5,54	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1111	2008
ЧУРЕК	20	1,6	0,2	9,8	48,4	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,15	62,50	20,50	64,50	1,80	70,50	14,40	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	800	27,5	38,3	95,4	845,7	0,53	34,39	0,27	6,32	0,26	0,39	193,26	117,14	422,10	8,50	1 313,44	32,84	0,08	0,00		
Всего за день:		27,5	38,3	95,4	845,7	0,53	34,39	0,27	6,32	0,26	0,39	193,26	117,14	422,10	8,50	1 313,44	32,84	0,08	0,00		

8

9 день

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины						Минеральные вещества								№	Сборник
--------------------------	-------	------------------	--	--	-----------	----------	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	---	---------

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Энергетическая ценность, ккал																		рецептуры	рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	3,2	8,8	67,5	0,03	1,67	0,64	1,62	0,00	0,03	23,06	15,23	26,02	0,98	190,10	2,11	0,02	0,00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,8	2,9	20,0	117,5	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,06	30,09	26,23	61,16	1,09	482,01	4,55	0,03	0,00	103	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	228,5	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,69	34,61	148,84	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,6	20,2	0,3	278,0	0,09	1,18	0,05	0,40	0,00	0,17	17,33	22,62	188,50	1,55	312,16	5,29	0,15	0,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1111	2008
ЧУРЕК	20	1,6	0,2	9,8	48,4	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,15	62,50	20,50	64,50	1,80	70,50	14,40	0,00	0,00	126	2020
Итого за прием пищи:	800	37,8	32,9	113,3	910,5	0,62	9,55	0,92	5,16	0,00	0,41	175,94	126,99	515,12	8,93	1 056,19	26,35	0,20	0,00		
Всего за день:		37,8	32,9	113,3	910,5	0,62	9,55	0,92	5,16	0,00	0,41	175,94	126,99	515,12	8,93	1 056,19	26,35	0,20	0,00		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С	100	1,4	6,1	8,8	96,1	0,04	17,00	0,42	2,97	0,00	0,04	33,98	15,75	31,12	0,64	122,12	1,50	0,02	0,00	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,9	19,5	26,7	346,5	0,08	1,42	0,19	3,82	0,00	0,11	17,98	32,88	161,87	1,35	254,78	4,23	0,11	0,00	311	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	20,8	84,2	0,00	0,60	0,00	0,09	0,00	0,00	10,74	2,91	1,49	0,30	42,91	0,30	0,00	0,00	348	2011
ЧУРЕК	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	126	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	27,9	31,3	97,7	792,9	0,39	25,02	0,82	8,25	0,00	0,16	122,70	101,84	376,38	5,79	445,61	6,03	0,13	0,00		
Всего за день:		27,9	31,3	97,7	792,9	0,39	25,02	0,82	8,25	0,00	0,16	122,70	101,84	376,38	5,79	445,61	6,03	0,13	0,00		

10

МКОУ "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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	8 281,9	4,37	244,55	5,03	63,12	1,16	2,66	1 688,91	1 073,03	3 913,58	73,54	8 644,76	358,06	1,71	0,05
Среднее значение за период	725,0	0,36	20,38	0,42	5,26	0,10	0,22	140,74	89,42	326,13	6,13	720,40	29,84	0,14	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обе
7-11 лет	828

