



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

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ КОКРЕКСКАЯ СОШ (2023 ОСЕНЬ)

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"	90	14,6	20,3	7,1	269,7	0,06	0,50	0,24	4,38	0,16	0,13	34,89	26,74	159,54	2,43	306,56	8,09	0,04	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:	860	33,0	37,0	159,4	1 110,4	0,26	2,83	0,27	7,34	0,16	0,17	91,74	84,06	333,04	5,84	544,00	12,16	0,05	0,00		
Всего за день:		33,0	37,0	159,4	1 110,4	0,26	2,83	0,27	7,34	0,16	0,17	91,74	84,06	333,04	5,84	544,00	12,16	0,05	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 КАПУСТЫ, ЯБЛОК И МОРКОВИ	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 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ИЗЮМОМ	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	15,7	13,5	0,3	185,8	0,06	0,84	0,03	0,27	0,00	0,11	11,89	15,23	126,30	1,04	210,20	3,56	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	29,9	26,2	113,4	818,6	0,58	9,21	0,90	5,04	0,00	0,35	170,54	119,65	453,12	8,42	954,23	24,62	0,15	0,00		
Всего за день:		29,9	26,2	113,4	818,6	0,58	9,21	0,90	5,04	0,00	0,35	170,54	119,65	453,12	8,42	954,23	24,62	0,15	0,00		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	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 ОВОЩАМИ	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 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	K, 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 ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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							№ рецептур	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	І, мкг	F, мг			Se, 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							№ рецептур	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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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							№ рецептур	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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	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 КАРТОФЕЛЕМ	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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	15,7	13,5	0,3	185,8	0,06	0,84	0,03	0,27	0,00	0,11	11,89	15,23	126,30	1,04	210,20	3,56	0,10	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	29,9	26,2	113,3	818,3	0,59	9,21	0,90	5,03	0,00	0,35	170,50	119,60	452,92	8,42	954,23	24,62	0,15	0,00		
Всего за день:	29,9	26,2	113,3	818,3	0,59	9,21	0,90	5,03	0,00	0,35	170,50	119,60	452,92	8,42	954,23	24,62	0,15	0,00			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,0	8,9	16,6	173,8	0,08	8,11	0,36	2,55	0,04	0,10	54,14	35,47	96,95	1,91	596,32	9,35	0,04	0,00	83	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	175	18,6	22,7	31,1	403,8	0,09	1,65	0,23	4,45	0,00	0,13	20,95	38,32	188,80	1,58	296,87	4,93	0,13	0,01	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:	775	30,2	38,9	100,1	883,0	0,32	27,36	1,01	11,13	0,04	0,28	129,81	104,75	361,26	6,03	1 084,02	16,08	0,19	0,01		
Всего за день:	30,2	38,9	100,1	883,0	0,32	27,36	1,01	11,13	0,04	0,28	129,81	104,75	361,26	6,03	1 084,02	16,08	0,19	0,01			

10

МКОУ "Кокрекская СОШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	268,9	264,5	1 040,5	8 111,6	4,30	246,82	5,31	67,83	1,27	2,79	1 706,78	1 081,37	3 914,99	74,41	9 330,23	370,19	1,74	0,06
Среднее значение за период	26,8	26,4	104,1	811,1	0,36	20,57	0,44	5,65	0,11	0,23	142,23	90,11	326,25	6,20	777,52	30,85	0,15	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	30,1	32,8	30,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	834