Утверждаю:

И.о. директора школь Малгильдиев М.Б

« 10 » Of

МОБУ БУ (расномаянская СОШ"

Примерное 1 - дневное меню для учащихся общеобразовательных учреждений на 2021-2022 учебный год для организации питания детей 7-11лет.

			Эне	ергетиче	ская ценн	ость		Витаг	ины			Минер	алы	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры			B1	С	Α	E	Ca	Mg	Р	Fe
1-день	7-11лет													
	Завтрак													
		450.00	1414	11,70	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	36,88	205,26	2,33
	Плов с говядиной.	150,00			-			4,20		2,70		8,60	95,30	0,50
_	Винегрет	60,00	_					0,00	-				12,60	2,00
	чай с сахаром и лимоном	200,00	_					15,60				The second section of	10,30	0,10
	фрукты Хлеб пшеничный	100,000 35,00												
100131	Хлео пшеничный	33,43												
		=== 00	47.50	14.70	E7 00	447,53	0,26	20,47	0,65	6,13	3 140,51	68,78	346,21	5,13
	Итого:	545,00	17,52	14,78	57,98	447,55	0,20	20,47	3,03	0,20				

- 1			Эн	ергетиче	ская ценн	ость		Вита	мины			Минер	алы	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	W		B1	С	Α	E	Ca	Mg	Р	Fe
2-день	7-11лет													
	Завтрак													
	¥						0.11	0.00	10000	0.00	1,22	0,030	162,00	2,43
679	Каша пшеничная	150,00						0,00	1000	190-200				
454	Котлета с мясом	90,00	10,50	6,50	6,80			C-50250	_					
38	Салат из моркови с яблоками	60,00	0,65	0,11	5,17	24,40	-	D. 0.10 (D. 100)					26,40	
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04			0,05			22,75	
	Сок фруктовый	200,00	0,80	0,20	5,80	116,19	0,03	0,04	0		64,20	16,50	25,00	0,10
												-		
					70.20	F01.15	0,28	4,86	5 0,09	0,58	3 145,68	55,48	442,05	9,31
	Итого:	535,00	21,2	1 11,4	7 70,26	591,15	0,20	4,00	0,03	0,5	_ 10/00	1		

	1980		Эне	ергетичес	кая ценн	ость		Витал	лины			Минер	алы	
№ рец.	Наименование блюд	Выход					B1	С	Α	E	Ca	Mg	Р	Fe
3-день	7-11лет													
	Завтрак						-							
252		1 200 00	6,28	11,82	26,00	254,50	0,060	0,10	0,040	0,900	189,500	45,500	224,10	0,450
	Молочно -рисовая каша вязкая Хлеб с сыром .	200,00	The state of the s				-		0,01	5,99			-	
	чай с сахаром	200,00			-					0,00	16,50	3,00	12,60	2,00
10000.00	бананы	167,000	200			95,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,6
		_	-	-										
-	Bcero:	567,05	23,90	13,32	129,04	733,63	0,34	10,10	0,05	6,89	464,00	98,50	486,70	5,0

			Эне	ргетичес	кая ценн	ость		Витал	лины			Минер	алы	
№ рец.	Наименование блюд	Выход					B1	С	Α	E	Ca	Mg	P	Fe
4-день	7-11лет													
	Завтрак													
							ew sussentance	F vancanian co				10.05	465.07	0.005
181	Жаркое по домашнему с говяд	150,00	4,725	8,40	12,15	205,00	0,075	3,262	0,02	0,90				1000000
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,60	0	0,00	11,21	9,76	20,77	0,44
гост318	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90		
	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04	0,00	0,00	0,00	16,50	3,00		
72-31	фрукты	100,000	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	Bcero:	545,00	8,10	12,67	54,90	437,41	0,20	29,46	0,11	2,45	132,81	52,11	231,79	2,97

№ рец.	Наименование блюд	BLIVOR	Эне	ргетиче	ская цені	ность		Вита	мины			Мине	ралы	
24 49	дание олид	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	С	Α	E	Ca	Mg	Р	Fe
5-день	7-11лет													N. C.
	Завтрак													
516	Mayanawa	-												
	Макаронные изделия отварные	200,00	6,00	8,13	33,86	165,46	0,066	0,00	0,026	1,32	20,26	24,66	113,60	1,46
	гуляш из отварной говядины	100,00	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
42	салат из картоф.солен.огур-и и зел.горош	60,00	2,74	7,08			0,08	3,38				24.18	65,36	
	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,04		_					
	йогурт	100,00	2,50	2,15	7,75	50,00								-
гост318	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32				-	-					
		-												
	Bcero:	700,00	26,95	30,67	86,92	653,28	0,37	9,00	1,68	3,65	107,99	57,30	325,35	7,86

;

.

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Эне	огетиче	ская цені	юсть		Вита	амины			Минер	алы	
	5.53	Быход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	С	Α	E	Ca	Mg	Р	Fe
6-день	7-11лет													
	Завтрак													
309	Овощное рагу из мяса птицы	100.00												
224	овощное рагу из мяса птицы	180,00	5,28	11,62	19,065	263,41	0,075	3,39	0,00	1,152	47,227	15,72	66,76	0,48
231	салат кууруза консервированная отварная	60,00	1,88	1,97	14,19	46,73	0	7,21	0	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	_
294	Сок фруктовый	200,00	0,80	0,20	5,80	116,19	0,03	0,04		0	2000 2000		25,00	
	коржик	100,00	6,00	7,90	28,20	204,00	0,00	0,03	0,00	20,00			1,31	
	Bcero:	575,00	16,62	21,97	84,48	712,58	0,15	10,67	0,00	21,62	137,13	53.24	133,46	1.62

			200	nretuue	ская ценн	ость		Вита	иины			Минер	алы	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры			B1	С	Α	E	Ca	Mg	P	Fe
9-день	7-11лет													
	Завтрак													
		200.00	10.53	6 72	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
78	Борщ с фасолью и картофель	200,00				70 Decker - 10 CV				0,33				0,033
141	Запеканка творожная	100,00			W-2010-0-1-0-1-0							2000-00-00-00		
гост31	Хлеб пшеничный	35,00	2,66	0,28										
382	какао с молоком	200,00	3,58	2,65	28,34	120	0,02	0,6	0,02		121,00	14,00	91,00	0,10
	Bcero:	535,00	22,43	3 12,59	70,40	427,88	0,17	8,36	0,33	0,38	231,50	67,40	526,23	0,9

 $\tau_{j}$ 

		300	nretuue	ская пенн	ость		Витал	иины			Минер	алы	
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры			B1	С	Α	E	Ca	Mg	Р	Fe
7-11лет												-	
Завтрак													
	200.00	2 20	1 6 50	21 20	8/1.20	0.01	6.40	0.09	0.10	65,80	15,80	56,73	0,09
		-				200000000						22,75	0,20
											28,00	0,00	0,20
Ряженка								-		The state of the state of		10.30	0,10
фрукты	100,000	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,03	1,50	05,40	10).0		
	525.00	11.50	12.4	6 57 95	335 97	0.14	23.40	0.22	1,65	391,70	64,10	89,78	0,59
	7-11лет Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский"  Хлеб пшеничный Ряженка фрукты	7-11лет Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский" 200,00  Хлеб пшеничный 35,00 Ряженка 200,00 фрукты 100,000	Наименование блюд       Выход         7-11лет       ————————————————————————————————————	Наименование блюд  7-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский"  200,00 3,30 6,50  Хлеб пшеничный  35,00 2,66 0,28  Ряженка  фрукты  100,000 0,00 0,30	Наименование блюд  7-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский"  200,00 3,30 6,50 21,20  Хлеб пшеничный  35,00 2,66 0,28 17,22  Ряженка  фрукты  100,000 0,00 0,30 11,25	7-11лет Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский"  200,00 3,30 6,50 21,20 84,20  Хлеб пшеничный  35,00 2,66 0,28 17,22 82,25  Ряженка  фрукты  100,000 0,00 0,30 11,25 57,00	Наименование блюд Быход Белки Жиры Углев. Ккал. В1  7-11лет Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский" 200,00 3,30 6,50 21,20 84,20 0,01  Хлеб пшеничный 35,00 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04  Ряженка 200,00 5,60 6,38 8,18 112,52 0,08 фрукты 100,000 0,00 0,30 11,25 57,00 0,01	Наименование блюд  Т-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский"  35,00  Ряженка  фрукты  Т-12	Наименование блюд Выход Белки Жиры Углев. Ккал. В1 С А  7-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский" 200,00 3,30 6,50 21,20 84,20 0,01 6,40 0,09  Хлеб пшеничный 35,00 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04 0,00 0,00  Ряженка 200,00 5,60 6,38 8,18 112,52 0,08 1,40 0,04  фрукты 100,000 0,00 0,30 11,25 57,00 0,01 15,60 0,09	Наименование блюд Выход Белки Жиры Углев. Ккал. В1 С А Е  7-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский" 200,00 3,30 6,50 21,20 84,20 0,01 6,40 0,09 0,10  Хлеб пшеничный 35,00 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04 0,00 0,00 0,05  Ряженка 200,00 5,60 6,38 8,18 112,52 0,08 1,40 0,04 0,00  фрукты 100,000 0,00 0,30 11,25 57,00 0,01 15,60 0,09 1,50	Наименование блюд Выход Белки Жиры Углев. Ккал. В1 С А Е Са  7-11лет Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский" З5,00 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04 0,00 0,00 0,05 0,50 0,50 0,50 0,5	Наименование блюд Выход Белки Жиры Углев. Ккал. В1 С А Е Са Мд  7-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский" 200,00 3,30 6,50 21,20 84,20 0,01 6,40 0,09 0,10 65,80 15,80  Хлеб пшеничный 35,00 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04 0,00 0,00 0,05 0,50 4,90  Ряженка 200,00 5,60 6,38 8,18 112,52 0,08 1,40 0,04 0,00 240,00 28,00 фрукты 100,000 0,00 0,00 0,30 11,25 57,00 0,01 15,60 0,09 1,50 85,40 15,40	Наименование блюд Выход Белки Жиры Углев. Ккал. В1 С А Е Са Мg Р  7-11лет  Завтрак  Суп рассольник "Ленинградский"  200,00 3,30 6,50 21,20 84,20 0,01 6,40 0,09 0,10 65,80 15,80 56,73  Хлеб пшеничный  35,00 2,66 0,28 17,22 82,25 0,04 0,00 0,00 0,05 0,50 4,90 22,75  Ряженка  200,00 5,60 6,38 8,18 112,52 0,08 1,40 0,04 0,00 240,00 28,00 0,00 фрукты  100,000 0,00 0,30 11,25 57,00 0,01 15,60 0,09 1,50 85,40 15,40 10,30   40,00 0,00 0,00 0,30 11,25 57,00 0,01 15,60 0,09 1,50 85,40 15,40 10,30   55,00 11,56 13,46 57,85 335,97 0,14 23,40 0,22 1,65 391,70 64,10 89,78

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Эн	ергетиче	ская ценн	юсть		Вита	мины			Минер	02.001	
	Apple	Былод	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	С	Α	F	Ca	10000		-
1-день	7-11лет					200000000000000000000000000000000000000				-	Ca	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
265														
	Плов с говядиной.	150,00	14,14	11,70	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	26.00	205.26	2.2
	Винегрет	60,00	0,60	2,50	3,50		-	4,20		- /	CD000000000000000000000000000000000000	36,88		,
300	чай с сахаром	200,00	0,12	0,00		48,64	3.00 CO CO CO CO			2,70		1 (3-1)	,	0,50
10	фрукты	100,000	7		-		0,04	0,00		-,	16,50	3,00	12,60	2,00
ост31	Хлеб пшеничный			,	, , , ,	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	The state of the s	35,00	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,05	0,50	4,90	22,75	100000000000000000000000000000000000000
	Итого:	545,00	17,52	14,78	57,98	447,53	0,26	20,47	0,65	6,13	140,51	68,78	346,21	5,13

•

№ рец	Наименование блюд	Выход		ргетиче	ская ценн	ЮСТЬ		Вита	мины			Мине	2276	
2		Помер	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	B1	С	Α	E	Ca		D.	Te-
2-день	7-11лет									-	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
670	Va													
2000 500 710 711	Каша пшеничная	150,00	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,020	0,00	1,22	0,030	162.00	2.4
1000 to 0.11	Котлета с мясом	90,00	10,50	6,50		154,60	-	1,07						-
	Салат из моркови с яблоками	60,00	0,65	0,11		24,40	-		0.047.51-0	0,5	65,20	15,60	-	
ост31	Хлеб пшеничный	35,00			200.00					2 6000			26,40	6,4
294	Сок фруктовый	200,00	0,80			82,25		0,00	_	0,05	0,50	4,90	22,75	0,2
		200,00	0,80	0,20	5,80	116,19	0,03	0,04	0	0	64,20	16,50	25,00	0,1
	Итого:													
	711010.	535,00	21,21	11,47	70,26	591,15	0,28	4,86	0,09	0,58	145,68	55,48	442,05	9,3