

Сезон: Год  
 Категория: Дети от 7 от 11 лет



Утвержден директор ГБУЗ «Самарский ЦОС» Кокина-Григорова С. Кокина-Григорова  
 1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
<b>Завтрак</b>																		
	Каша манная молочная с маслом и сахаром (1вар.)	200/15	7,44	10,26	29,58	241	40	0,09	0,88		287,590 2	186,963 8	25,4771	156,219	0,3902			
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Бутерброд с маслом	130	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243			
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>585</b>	<b>21,25</b>	<b>28,18</b>	<b>80,7</b>	<b>663</b>	<b>210</b>	<b>0,39</b>	<b>3,43</b>	<b>9,2294</b>	<b>7,4566</b>	<b>9,4993</b>	<b>04,883</b>	<b>6,7295</b>			
<b>Обед</b>																		
119	Суп фасолевый на к/б	300	8,57	6,43	20,85	176		0,27	0,96		422,16	54	46,818	139,698	2,7756			
128	Картофельное пюре	200/5	4,13	12,21	23,98	230	60	0,19	23,73		848,761 9	55,5429	36,5333	116,038 1	1,3714			
268	Котлета мясная	100	15	22	13,02	313	40	0,07	0,31		179,018 2	39,2182	50,7091	171,636 4	2,5455			
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659			
	Хлеб	200																
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9			
<b>Всего в Обед</b>			<b>1 150</b>	<b>29,56</b>	<b>51,51</b>	<b>91,73</b>	<b>961</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>43,78</b>	<b>3,7901</b>	<b>7,0321</b>	<b>6,3134</b>	<b>8,1225</b>	<b>8,6025</b>	<b>0,0005</b>		<b>0,0055</b>
<b>Полдник</b>																		
	Конфеты	40	1,4	6	28	172												
	Банан	180	2,7	0,18	34,2	149		0,07	18		626,4	14,4	75,6	50,4	1,08		0,0018	0,004
<b>Всего в Полдник</b>			<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>6,18</b>	<b>62,2</b>	<b>321</b>		<b>0,07</b>	<b>18</b>	<b>626,4</b>	<b>14,4</b>	<b>75,6</b>	<b>50,4</b>	<b>1,08</b>		<b>0,0018</b>	<b>0,004</b>



Сезон: Год  
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

Утверждено Директор ГБОУ СОШ с.п. Директор школы А.Т. Космачурова  
 А.С. Космачурова

1-ая неделя/Пятница



№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
194	Плов с сухофруктами	200	5,02	13,6	55,76	368	60	0,08	1,08		335,6	55,36	53,22	142,32	1,66				
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85		0,02	4		240	14	8	14	2,8				
	Бутерброд с маслом и с сыром	120/15/20	15,51	18,92	44,55	411	120	0,33	0,56		295,05	264,3	92,46	428,7	6,015	0,0038	0,0792	0,0174	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>555</b>	<b>21,53</b>	<b>32,52</b>	<b>120,51</b>	<b>864</b>	<b>180</b>	<b>0,43</b>	<b>5,64</b>	<b>870,65</b>	<b>333,66</b>	<b>153,68</b>	<b>585,02</b>	<b>10,475</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0792</b>	<b>0,0174</b>	
<b>Обед</b>																			
119	Суп гороховый	300	9,36	57,63	19,13	663		0,35	1,2		362,67	63,63	44,43	114,51	3,21				
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325		0,28			346,16	19,76	181,1	271,9	6,08				
278	Тефтели 1-й вариант (говядина)	100	7,39	8,19	9,75	143	30	0,05	0,71		176,909	36,5818	18	88,9091	0,8				
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005		0,0055	
	Хлеб	200																	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
<b>Всего в Обед</b>			<b>1 150</b>	<b>30,07</b>	<b>84,81</b>	<b>114,28</b>	<b>1 373</b>	<b>30</b>	<b>0,73</b>	<b>20,69</b>	<b>9,5891</b>	<b>8,2428</b>	<b>85,783</b>	<b>6,0691</b>	<b>12</b>	<b>0,0005</b>		<b>0,0055</b>	
<b>Полдник</b>																			
341	Апельсин	180	0,9	0,2	23,1	103		0,04	60		198	35	13	23	0,3				
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142		0,03			24	3,6			0,24				
<b>Всего в Полдник</b>			<b>220</b>	<b>2,82</b>	<b>1,32</b>	<b>54,18</b>	<b>245</b>		<b>0,07</b>	<b>60</b>	<b>222</b>	<b>38,6</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>0,54</b>				



Сезон: Год *Утверждаю*  
 Категория: Дети от 7 от 11 лет



*Фармацевт Т.В.Т. и С.И. Меркурьев*  
*С. Кошмангереева*  
 1-ая неделя/Чет

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
																		4
1	Завтрак																	
	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	9,36	9,58	27,45	233	30	0,15	1,07		426,785	226,528	82,566	247,540	2,0519			
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
	Бутерброд с маслом	200/15	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27			246,45	45,7	77,06	267,9	5,015			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>665</b>	<b>27,13</b>	<b>31,02</b>	<b>82,46</b>	<b>718</b>	<b>220</b>	<b>0,51</b>	<b>2,66</b>		<b>5,5759</b>	<b>6,4485</b>	<b>85,766</b>	<b>6,8006</b>	<b>8,5449</b>			
	Обед																	
111	Суп с лапшой на курином бульоне	300	2,86	6,09	15,59	140		0,07	1,14		9,93	32,76	18,27	44,13	0,87			
128	Картофельное пюре	200/5	4,13	12,21	23,98	230	60	0,19	23,73		848,761	55,5429	36,5333	116,038	1,3714			
290	Курица в соусе	100/50	19,92	16,26	4,35	243	50	0,06	0,52		208,95	44,28	21,09	115,395	0,915			
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659			
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9			
	Хлеб	200																
	<b>Всего в Обед</b>	<b>1 150</b>	<b>28,28</b>	<b>40,66</b>	<b>75,32</b>	<b>800</b>	<b>110</b>	<b>0,35</b>	<b>37,07</b>		<b>3,7419</b>	<b>3,3139</b>	<b>4,8263</b>	<b>9,7531</b>	<b>4,7154</b>			
	Полдник																	
	Фрукты (ябл.)	180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>80</b>		<b>0,05</b>	<b>297</b>		<b>500,4</b>	<b>28,8</b>	<b>16,2</b>	<b>19,8</b>	<b>3,96</b>			



Форм: Год  
 Категория: Дети от 7 до 11 лет

Утверждена: Директор ГБОУ СОШ № 1 с.п. Директор школы А.Т. Хасанов  
 А.С. Хасанов

1-ая неделя/С

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
																		4
<b>Завтрак</b>																		
	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56				2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243		
	Суп вермишелевый молочный со слив. маслом	250/10	5,47	4,75	17,96	150	30	0,09	0,83			218,825	163	26,675	136,875	0,65		
	Бутерброд с маслом	130	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27				246,45	45,7	77,06	267,9	5,015		
	Оладьи со сметаной	100	7,28	11,71	38,55	289	430	0,15	0,35			178,8125	79,7375	30,725	117,625	1,3125		
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>680</b>	<b>21,48</b>	<b>29,78</b>	<b>107,35</b>	<b>798</b>			<b>3,73</b>		<b>3,2767</b>	<b>1,2303</b>	<b>6,6222</b>	<b>26,364</b>	<b>7,3018</b>		
<b>Обед</b>																		
	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38			198,5	35,751	22,613	32,63	0,659		
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1			97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005	
	Хлеб	200																
	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3			87,6	24,98	6,32	11,56	0,9		
	Борщ со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81			462,36	59,67	31,35	65,52	1,47		
	Котлета мясная	100	15	22	13,02	313	40	0,07	0,31			179,0182	39,2182	50,7091	171,6364	2,5455		
	Каша перловая	200	5,8	9,74	41,14	275	50	0,05				109,2625	39,65	26,375	201,5875	1,1875		
<b>Всего в Обед</b>			<b>1 150</b>	<b>24,82</b>	<b>48,51</b>	<b>101,16</b>	<b>955</b>			<b>31,9</b>		<b>4,4907</b>	<b>6,8092</b>	<b>0,6871</b>	<b>9,4939</b>	<b>7,113</b>	<b>0,0005</b>	
<b>Полдник</b>																		
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142		0,03				24	3,6			0,24		
	Банан	180	2,7	0,18	34,2	149		0,07	18			626,4	14,4	75,6	50,4	1,08	0,0018	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>220</b>	<b>4,62</b>	<b>1,3</b>	<b>65,28</b>	<b>291</b>			<b>18</b>		<b>650,4</b>	<b>18</b>	<b>75,6</b>	<b>50,4</b>	<b>1,32</b>	<b>0,0018</b>	



Год 1604, соед ит с.  
 Дети от 7 от 11 лет

Директор Дирекция и мессеи А.Т. Кожегаурова  
 Директор Кожегаурова Л.С.

1-ая неделя/Вторник

ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243				
	Бутерброд с маслом и с сыром	120/15/20	15,51	18,92	44,55	411	120	0,33	0,56		295,05	264,3	92,46	428,7	6,015	0,0038	0,0792	0,0174	
	Суп с мясными фрикадельками	200/50	8,14	8,19	14,72	165		0,03	0,67		195,2525	15,2525	23,03	99,1625	0,7775				
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>23,77</b>	<b>27,13</b>	<b>72,96</b>	<b>632</b>	<b>120</b>	<b>0,36</b>	<b>3,78</b>		<b>9,4917</b>	<b>2,3453</b>	<b>7,6522</b>	<b>1,8265</b>	<b>7,1168</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0792</b>	<b>0,0174</b>	
<b>Обед</b>																			
	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38		198,5	35,751	22,613	32,63	0,659				
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1		97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005			0,0055
	Хлеб	200																	
	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3		87,6	24,98	6,32	11,56	0,9				
	Борщ со сметаной	300/10	2,16	5,9	13,12	125		0,06	12,81		462,36	59,67	31,35	65,52	1,47				
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		0,07			40,46	6,48	28,16	49,56	1,474				
	Рыба тушеная	50	5,68	1,45	1,9	52		0,03	1,96		137,52	19,71	18,54	70,49	0,4				
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 100</b>	<b>17,06</b>	<b>24,24</b>	<b>84,16</b>	<b>644</b>		<b>0,21</b>	<b>33,55</b>		<b>024,19</b>	<b>74,131</b>	<b>20,303</b>	<b>246,32</b>	<b>5,254</b>	<b>0,0005</b>			<b>0,0055</b>
<b>Полдник</b>																			
	Печенье	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84				
	Фрукты (ябл.)	180	0,72	0,72	17,64	80		0,05	297		500,4	28,8	16,2	19,8	3,96				
<b>Всего в Полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,72</b>	<b>5,44</b>	<b>27,08</b>	<b>172</b>		<b>0,08</b>	<b>297</b>		<b>544,4</b>	<b>40,4</b>	<b>24,2</b>	<b>55,8</b>	<b>4,8</b>				



ГБОУ СОШ № 1 с.п. Зираре имени А.С. Кашагуловой  
 Директор Кашагулова А.С.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Сезон: Год  
 Категория: Дети от 7 от 11 лет

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
<b>Завтрак</b>																			
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,46	8,12	51,52	325		0,28				346,16	19,76	181,1	271,9	6,08			
	Бутерброд с маслом	135	8,61	13,3	37,15	303	70	0,27				246,45	45,7	77,06	267,9	5,015			
377	Чай	200	0,12	0,02	13,69	56				2,55		19,1892	12,7928	2,1622	3,964	0,3243			
15	Сыр со сметаной	50/20	7,38	9,48		115	80	0,02	0,18			30	279	13,5	195	0,24			
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>605</b>	<b>27,57</b>	<b>30,92</b>	<b>102,36</b>	<b>799</b>	<b>150</b>	<b>0,57</b>	<b>2,73</b>		<b>1,7992</b>	<b>7,2528</b>	<b>3,8222</b>	<b>38,764</b>	<b>1,6593</b>			
<b>Обед</b>																			
125	Картофель отварной новый урожай с маслом	100/20	1,98	5,3	13,93	117		0,11	14,42			497,36	12,58	20,32	54,53	0,81			
113	Суп с домашней лапшой на к/б	300	3,08	6,65	13,94	139	20	0,06	0,6			69,63	34,26	12,81	46,2	0,78			
229	Рыба тушеная	50/50	11,35	2,9	3,8	103		0,05	3,92			275,04	39,42	37,08	140,98	0,8			
19	Салат из свежих овощей	100	1,04	6,08	2,57	69		0,03	11,38			196,5	35,751	22,613	32,63	0,659			
	Подлива	50	0,49	4,77	2,48	55		0,02	7,1			97,75	27,54	13,32	16,56	0,351	0,0005	0,0055	
	Сметана	50	1,32	8,8	1,46	90	50	0,01	0,06	0,05		54,5	37,84	3,48	26,1	0,087	0,0035	0,0002	
348	Компот	200	0,33	0,02	28,83	118			0,3			87,6	24,98	6,32	11,56	0,9		0,007	
	Хлеб	200																	
<b>Всего в Обед</b>			<b>1 120</b>	<b>19,59</b>	<b>34,52</b>	<b>67,01</b>	<b>691</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>37,78</b>	<b>0,05</b>	<b>280,38</b>	<b>12,371</b>	<b>15,943</b>	<b>328,56</b>	<b>4,387</b>	<b>0,004</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0125</b>
<b>Полдник</b>																			
341	Апельсин	180	0,9	0,2	23,1	103		0,04	60			198	35	13	23	0,3			
	Печенье	40	3	4,72	9,44	92		0,03				44	11,6	8	36	0,84			
<b>Всего в Полдник</b>			<b>220</b>	<b>3,9</b>	<b>4,92</b>	<b>32,54</b>	<b>195</b>		<b>0,07</b>	<b>60</b>		<b>242</b>	<b>46,6</b>	<b>21</b>	<b>59</b>	<b>1,14</b>			