

**9 день
Завтрак**

		Химический состав					Витамины			Минералы			
		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150	4,5	3,5	23,5	144	0,0	0,22	0,02	15,57	190,2	81	4,73
451	Биточки из говядины запеченные с соусом	80/20	14,8	14,3	11,3	233	0,1	0,1	22,5	34,8	114,6	23,0	1,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,3	5,0	4,8	69	6,03	0,03	0,0	32,49	27,01	16,37	0,47
	Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами)	20	0,4	1,4	6,0	38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**10 день
Завтрак**

		Химический состав					Витамины			Минералы			
		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	18,4	9,3	23,6	51,7	6,8	0,1	29,9	18,0	97,7	25,5	1,3
638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,2	74	0,1	0,0	0,0	16,6	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
	Мучное изделие или кондитерское изделие (печенье, рулет или др.)	50	1,8	2,5	28,5	144	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Наименование сборника рецептов

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ», 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 г

Завтрак

		Выход	Химический состав				Витамины			Минералы			
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
489	Овощное рагу с курицей	260	19,5	20,6	25,5	365	5,4	0,2	50,7	45,5	238,7	56,3	2,5
685	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,8	28,0	140	0,0	0,0	0,0	3,2	10,6	2,3	0,2
1996 Табл 24	Нарезка из свежих огурцов	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5
	Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами)	20	0,4	1,4	6,0	38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Завтрак

[illegible]

**5 день
Завтрак**

		Выход	Химический состав				Витамины			Минералы			
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
204	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	19,9	135	6,5	0,1	22,6	15,9	86,1	33,5	1,3
1996 ТТО	Рыбная котлета	70	13,56 ,2	8,8	6,6	160	0,2	0,1	27,9	26,5	131,7	20,5	0,9
692	Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	117	0,7	0,0	15,6	137,7	101,8	15,8	0,2
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
1996 Табл 24	Нарезка из свежих овощей	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5
	Кондитерское изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (конфеты с корпусами между слоями вафель, со взбитыми корпусами, с желевыми корпусами)	20	0,4	1,4	6,0	38	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

**6 день
Завтрак**

		Выход	Химический состав				Витамины			Минералы			
			Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
31	Каша манная с маслом	200	8,9	7,3	38,2	254	1,09	0,08	36,72	192,1	156,0	23,52	0,3
1	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/ 10	4,8	6,9	14,5	139	0,1	0,0	49,5	104,5	78,8	9,5	0,4
642	Какао с молоком	200	4,0	3,9	19,4	126	0,7	0,0	15,6	139,9	113,2	23,2	0,5
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
	Йогурт	80	3,3	5,0	17,0	126	0,8	0,1	25	52,5	120,0	18,8	0,1

3 день

Завтрак

[illegible]

4 день
Завтрак

[illegible]

Завтрак

		Химический состав					Витамины			Минералы			
		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Угл. Г.	Эц, ккал	С	В1	А	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
516	Макаронный изделия отварные	150	5,5	3,8	33	188	0,0	0,07	25,2	5,83	44,6	7,6	1,33
413	Сосиска отварная	50	8	8,6	1,5	115,4	0,0	0,04	0,0	12,0	78,0	10,0	0,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15	61	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный в/с	40	2,6	0,4	14,0	70	0,0	0,06	0,0	10,43	33,28	14,03	0,64
	Фрукт (средняя пищевая ценность Яблоко, апельсин, груша и т.д.)	100	0,6	0,6	16,3	73	14,9	0,1	0,2	11,9	41,8	62,7	0,9
1996 Табл 24	Нарезка из свежих огурцов	60	0,35	2,5	1,2	28,4	7,8	0,0	0,0	18	32,9	11,0	0,5

Завтрак

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ
ИП Оганезов А.Г



Согласовано
Директор МКОУ «Северная СОШ
им. Лиджи-Горяева Т.П.-Г.»
Батырова Г.В.



Согласовано
Начальник Роспотребнадзора в
Лаганском и Черноземельском районах
Тарбаев А.И.



Десятидневное меню