

Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»

«09» января 2025г.



АВД д. Курилово, улица Школьная, д.2

Возрастная категория : 7 -11 лет.

[illegible]

145	Суп гороховый	250	3,8	4,1	10,6	117	0	17,0	0	0	19,0	140.8	5,3	0.30
472	Шницель в обсыпке	80/50	7.2	14.5	5.8	157	0.07	0	0	1.7	8.5		20.0	2.42
513	Рис отварной	150	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
651	Кисель фруктовый	200	0,2	0	24,3	150	0	0	0	0	4,2	18.48	2,4	0,18
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6 8	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с сыром	30/20/	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Груша	125	0.4	0.3	10.9	49	0	0	0	0	0	19.0	12.0	2.3
	Итого	935	28,14	24,1	88,3 8	769	0,35	59,9	0,007	4.4	127. 46	424,29	120,87	7,8
	День3													
	Обед													
	Яблоки свежие	135	0.4	0.4	15.8	41	0	10	0	0	16	40	9.0	22
162	Суп вермишелевый	250	7,9	5,3	25,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18.4 3	59.12	0.2	0.002
442	Биточки	100/50	9.1	9.9	20.6	170	0	0	0	0	0	0	0	0
519	Макаронные изделия отварные	150	5,5	0,6	34,1	178	0.17	0	0.001	0.004	10	58.7	8,4	0,83
714	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	20.9 2	86	0	2,8	0	0	0,1	22	0,08	0.
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6 8	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Итого	1005	39,74	35,9	146, 6	823.8	19.01	40.6 9	0,36	5,29	206. 9	368.22	132.6	41,742
	День 4													
	Обед													
	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	15.8	41	0	10	0	0	16	40	9.0	22
133	Борщ с капустой и карт.со сметаной.	250/15	4.0	4.6	14.7	117	0.06	23.3	0.01		20.2 5	48.81	12.9	1.02
444\558	Котлета рыбная	100/50	19,6	11,2	6,8	203	0,3	0	8,2	0	19.9 8	60.51	18,0	6,9
515	Греча отварная	150	3,2	3,8	25,8	183	0,22		0,06	0	78	183	60	1,53
725	Какао с молоком	200	3,7	5,7	20.4	152	1,9	0	0,36	0	112, 2	185	21,6	0.,
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0

					8									
	Итого	895	26,44	25,0	111,58	783	1,09	49,1	0,06	6/1	204/3	441,8	255,8	9.67
	День 5													
	Обед													
	Груша	100	0.9	0.2	10.3	40	0	60.0	0	0	34.0	500.0	31.0	0.3
160	Суп вермишелевый	250	7.0	6.8	36.6	174	0.0002	0	0.01	0	35.0	59.2	40.8	0.60
324	Котлета / по домашнему	75/50	16,9	21,3	29,7	372	0,22	30,09	0	3,88	20,8	60,1	55,6	36,84
513	Рис отварной	150	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
714	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1	22	0,08	0.
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Итого	865	39,64	31,4	139,68	830,8	1,64	8.4	9,31	3,58	130,87	181.9	148.48	19,07
	День 6													
	Обед													
	Груша	110	0.4	0.3	10.9	49	0	0	0	0	0	19.0	12.0	2.3
162	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18.43	59.12	0.2	0.002
444\558	Биточки	100/50	19,6	11,2	18.6	203	0,3	0	8,2	0	19.98	60.51	18,0	6,9
519	Макаронные изделия отварные	150	5,5	0,6	34,1	178	0.17	0	0.001	0.004	10	58.7	8,4	0,83
651	Кисель фруктовый	200	0,2	0	24,3	150	0	0	0	0	4,2	18.48	2,4	0,18
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Итого	940	44,14	20,7	135,28	827	17,35	38,1	8,201	4,414	112.41	280,53	80,4	13,662
	День 7													
	Обед													
	Яблоко свежее	105	0.4	0.4	15.8	41	0	10	0	0	16	40	9.0	22
133	Борщ с капустой и карт.со сметаной.	250/15	4.0	4.6	14.7	117	0.06	23.3	0.01		20.25	48.81	12.9	1.02

515	Греча отварная	150	3,2	3,8	25,8	183	0,22		0,06	0	78	183	60	1,53
472	Шницель в обсыпке	80/50	7.2	14.5	5.8	157	0.07	0	0	1.7	8.5		20.0	2.42
725	Какао с молоком	200	3,7	5,7	20.4	152	1,9	0	0,36	0	112, 2	185	21,6	0.,
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6 8	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с маслом	30/10/	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Итого	920	35,840	35,2	112, 38	790,8	2,47	58,9 9	0,37	5,28	208, 72	194,51	145,3	42,76
	День 8													
	Обед													
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	15.8	41	0	10	0	0	16	40	9.0	22
162	Суп гороховый	250	7,9	5,3	30,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18.4 3	59.12	0.2	0.002
442	Рыбная котлета	100/50	9.1	9.9	11.6	170	0	0	0	0	0	0	0	0
513	Рис отварной	150	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
651	Кисель фруктовый	200	0,2	0	24,3	150	0	0	0	0	4,2	18.48	2,4	0,18
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6 8	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с сыром	30/20	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Итого	930	26,54	26,3	99,0 8	799.5	0,50	17,1	0,16	4.4	171	461,08	140,5	10.21
	День 9													
	Обед													
162	Суп вермишелевый	250	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18.4 3	59.12	0.2	0.002
525	Макароны отварные	150	4.0	6,5	23,3	262	0	40,0	0	0	45.5 6	103, 59	46,0	1,81
324	Котлета по - домашнему	75/50	16,9	21,3	29,7	372	0,22	30,0 9	0	3,88	20,8	60,1	55,6	36,84
719	Чай с лимоном	200/10	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60	14	7	0,1
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6 8	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с сыром	30/20	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0.3	0	0.21	0	74	0
	Груша	110	0.9	0.2	10.3	40	0	60.0	0	0	34.0	500.0	31.0	0.3
	Итого	925	21,56	21,76	139, 08	890.3	1,11	60.7	0,015	0	151. 87	509.11	25.009	4,82

	День 10													
	Обед													
160	Суп гороховый	250	7,0	6,8	36,6	174	0,000 2	0	0,01	0	35,0	59.2	40,8	0,60
444\558	Биточки	100/50	19,6	11,2	6,8	203	0,3	0	8,2	0	19.9 8	60.51	18,0	6,9
513	Греча отварная	150	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
	Компот из свежих яблок	200	0.5	0	34	125	0	3.00	0	0	0.4	34	3.0	0.73
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.3	19.6 8	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0	0.3	0.21	0	74	0
	Яблоко	105	0.9	0.2	10.3	40	0	60.0	0	0	34.0	500.0	31.0	0.3
	Итого	935	39,54	31,4	138,78	826.5	1,44	2,9	9,31	6.58	135.4	198.1	144,08	19.37

Примечание:

*-“Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания”. Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

**-"Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник " составители Скурихин И. М., Тутельян В. А., "ДеЛи", 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.