

Согласовано:

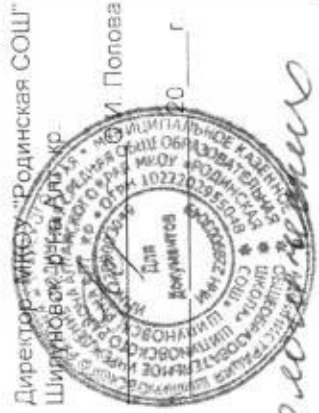
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Алтайскому краю в городе Рубцовске (Рубцовском,  
Поспелихинском, Краснощековском,  
Курийском, Новокузнецком и Шипуновском районах).

*[Подпись]*  
В. Губий

" \_\_\_\_\_ " 20 \_\_\_\_ г.

Утверждаю:

Директор МКОУ "Родинская СОШ"  
Шипуновск. р-на, Алтайский край.



*при заказе еды меренш меню. Меню  
решили при пригласении басм и узский,  
обеспечить беременным мамы для удобства.*

Двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

МКОУ "Родинская СОШ" Шипуновск. р-на Алтай. край.

возрастная категория: 1-4 класс.

*81*



№ рецептуры	<b>4</b>		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	<b>день</b>							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование														
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
601 стр.273	Плов		200	15,23	14,14	36,09	342	5,86	1,3	318,6	5,4	24,66	231,2	110,34	2,036
943 стр.398	Чай с сахаром		200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
1052	Булочка с сахаром		50	1,7	2,5	9,5	67,5	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
59	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,66	3,06	2,16	38,4	0,04	13,41	0	0	14,94	27,88	13	0,59
	<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>20,98</b>	<b>20,19</b>	<b>80,68</b>	<b>611,72</b>	<b>7,515</b>	<b>15,87</b>	<b>318,962</b>	<b>247,09</b>	<b>261,58</b>	<b>604,58</b>	<b>154,86</b>	<b>5,406</b>

№ рецептуры	<b>5</b>		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	<b>день</b>							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование														
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
685 стр.317	Бобовые отварные с маслом		150	11,49	6,1	28	192	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
618 стр.281	Тфтели		80	5,25	9,9	9,45	143,2	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
783 стр.344	Салат из свежих огурцов		60	0,48	4,65	1,68	47,4	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
868 стр.372	Компот из сухофруктов		200	0,91	0	28,83	85	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	18,3	6,86	1,59
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>21,45</b>	<b>21,13</b>	<b>85,58</b>	<b>569,8</b>	<b>0,425</b>	<b>44,88</b>	<b>0,1718</b>	<b>7,02</b>	<b>197,43</b>	<b>401,29</b>	<b>112,75</b>	<b>6,85</b>

№ рецептуры	<b>6</b>		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	<b>день</b>							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование														
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
	Сыр порционнно		10	2,56	2,61	0,00	34	0	0,07	0,02	0,05	90,0	59,0	5,0	0,09
384	Каша вязкая овсяная с маслом		200	8,6	8,75	28,5	209,55	0,18	1,4	0,08	0,8	155	241	71	1,7
1052	Пирожок печеный (хурага)		50	4,6	6,9	24,55	159	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
944	Чай с лимоном		200	0,4	0,2	14,2	56	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>17,96</b>	<b>18,76</b>	<b>74,87</b>	<b>515,55</b>	<b>0,387</b>	<b>3,27</b>	<b>0,1418</b>	<b>1,44</b>	<b>391,11</b>	<b>490,9</b>	<b>114,32</b>	<b>2,95</b>

№ рецептуры	7 день		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
688 стр.317	Рожки отварные		150	2,82	3,4	26,83	140,72	0,16	21,43	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
609 стр.277 783стр.344	Котлета с соусом томатным		80	14,25	14	10,53	173,2	0,1	0,15	28,75	0,2	43,75	116,38	32,13	1,5
859	Компот из свежих яблок		200	0,12	0	27,52	112,8	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
58	Салат из свежих помидоров		60	0,84	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,02	19,2	9,6	0,42
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>21,35</b>	<b>20,94</b>	<b>84,66</b>	<b>567,32</b>	<b>0,439</b>	<b>35,44</b>	<b>28,9118</b>	<b>3,16</b>	<b>142,5</b>	<b>323,97</b>	<b>122,02</b>	<b>5</b>

№ рецептуры	8 день		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
682 стр.316	Рис отварной		150	1,8	6	25,92	93,6	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0
486 стр.213	Рыба тушеная в томате с овощами		80	13,48	7,5	6,96	148,85	0,11	2,5	0,52	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
1052	Булочка с сахаром		50	1,7	2,5	9,5	67,5	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
943 стр.398	Чай с сахаром		200	0,1	0,01	15	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
88	Салат из свеклы с чесноком		60	0,9	3,3	5,04	63,6	0,02	4,4	0	3,6	29,6	32,8	11,8	1,12
	<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>21,3</b>	<b>19,79</b>	<b>80,04</b>	<b>537,37</b>	<b>1,745</b>	<b>8,15</b>	<b>0,9118</b>	<b>255,87</b>	<b>387,99</b>	<b>621,52</b>	<b>81,85</b>	<b>4,83</b>

№ рецептуры	9 день		Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой		20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
100	Помидоры свежие		60	0,4	1,92	1,6	10,8	0,69	8,22	25,2	0	6	14,4	6,6	0,162
299	Картофельное пюре с маслом		150	2,6	1,15	28,95	114,56	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
643 783 стр.344	Птица тушеная соусом томатным		80	14,8	18,23	15,03	261,89	0,08	0,68	53,75	0,8	70,13	172,75	29,88	2,21



ИТОГО за 12 ДНЕИ		256,42	247,35	991,37	6696,82	15,05	322,04	536,8	555,71	2928,46	5608,59	1402,37	68,686
------------------	--	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------