

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Джугуртинская СШ
 им. Д.В. Юрагимова»
 Дж. В. Ташаев



Прием пищи Обед
 День: День 1
 Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Борщ сибирский с говядиной	200	8,28	6,94	12,18	134,52	111
Рагу из овощей	90	1,56	4,64	10,52	89,88	486
Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	203
Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1,00	4,25	3,38	56,24	61
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	780	20,26	21,22	107,79	693,39	

Прием пищи Обед
 День: День 2
 Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с лапшой	150	7,37	23,21	45,26	418,80	148
Гуляш из мяса птицы	90	10,78	9,05	1,44	120,94	437
Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	511
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,24	6,22	109,91	40
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с молоком и сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	10033
ИТОГО:	730	29,69	49,34	152,88	1155,58	

Прием пищи

Обед

День:

День 3

Возрастная категория:

Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с картофелем и горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	139
Рагу из мяса птицы	90	7,76	7,01	11,16	133,81	489
Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	511
Салат овощной с фасолью	60	1,48	6,20	7,75	81,24	71
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	780	23,24	24,27	132,45	817,50	

Прием пищи

Обед

День:

День 4

Возрастная категория:

Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с картофелем и фасолью	200	3,12	4,38	12,42	102,64	139
Плов куриный	120	11,38	5,14	23,45	251,30	492
Салат из капусты с растительным маслом	100	1,37	8,40	8,03	114,03	43
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	637
ИТОГО:	700	22,66	20,36	111,49	769,84	

Прием пищи

Обед

День:

День 5

Возрастная категория:

Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с рисом и говядиной	200	4,34	6,78	11,98	124,88	151
Рагу из овощей	90	1,56	4,64	10,52	89,88	486
Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	203
Салат овощной с фасолью	60	1,48	6,20	7,75	81,24	71
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	638
ИТОГО:	780	16,46	23,07	117,21	729,92	

Прием пищи

Обед

День:

День 6

Возрастная категория:

Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,04	10,12	74,44	110
Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	203
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,61	3,55	3,25	46,92	1016
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	790	13,42	16,10	102,20	609,51	

Прием пищи Обед
День: День 7
Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с рисом и говядиной	200	4,34	6,78	11,98	124,88	151
Рагу из овощей	90	1,56	4,64	10,52	89,88	486
Изделия макаронные отварные	150	5,54	2,91	35,25	202,49	332
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,73	4,25	3,89	56,30	1016
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	770	18,56	20,90	118,87	748,35	

Прием пищи Обед
День: День 8
Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с картофелем и фасолью	200	3,12	4,38	12,42	102,64	139
Рагу из мяса птицы	90	7,76	7,01	11,16	133,81	489
Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	511
Салат овощной с фасолью	60	1,48	6,20	7,75	81,24	71
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	780	22,46	24,15	129,53	800,98	

Прием пищи Обед
День: День 9
Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп куриный	200	5,92	4,54	9,46	93,60	147
Капуста тушеная	100	2,14	4,12	7,43	76,77	214
Картофель отварной	150	3,03	3,08	24,48	137,94	203
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,24	6,22	109,91	40
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	637
ИТОГО:		18,52	23,42	115,19	720,08	

Прием пищи Обед
День: День 10
Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	94
Плов куриный	120	11,38	5,14	23,45	251,30	492
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	93,83	1016
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	700	23,82	15,57	103,99	752,33	

Прием пищи

День:

Возрастная категория:

Обед

День 11

Учащиеся 7-11

лет

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп из овощей	200	2,32	11,78	12,86	166,78	135
Плов мясной	120	13,08	14,06	23,63	269,06	443
Салат из капусты с растительным маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	43
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	700	23,04	38,24	103,04	846,12	

Прием пищи

День:

Возрастная категория:

Обед

День 12

Учащиеся 7-11

лет

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
		белки	жиры	углеводы		
Суп с картофелем и горохом	200	4,30	4,50	15,64	120,52	139
Гуляш из мяса птицы	90	10,78	9,05	1,44	120,94	437
Рис отварной	150	3,71	4,25	40,98	208,49	511
Салат витаминный с растительным маслом	60	0,63	9,24	6,22	109,91	40
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Компот из плодов сухих	200	0,80	0,12	26,48	92,26	637
ИТОГО:	780	26,22	29,47	131,88	861,72	

Среднее значение за период (12 дней)	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		258,35	306,11	1426,50