

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



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

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша овсяная молочная	200	7,94	9,24	33,72	250,18	302
Хлеб пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	915
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	600	17,24	22,96	98,82	677,82	

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

Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	311
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	600	16,48	21,88	101,26	552,01	

Прием пищи Завтрак
 День: День 3
 Возрастная Учащиеся 7-11
 категория: лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	255
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
Какао на молоке	200	1,96	1,86	11,00	69,01	693
ИТОГО:	600	19,20	22,92	100,08	686,81	

Прием пищи Завтрак
 День: День 4
 Возрастная Учащиеся 7-11
 категория: лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Кажа вязкая молочная "Дружба" (из пшена и риса)	200	8,24	10,62	41,18	293,82	362
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	913
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	600	18,54	24,64	119,48	775,82	

Прием пищи Завтрак
 День: День 5
 Возрастная Учащиеся 7-11
 категория: лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша пшенная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	302
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
Чай с молоком и сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	10033
ИТОГО:	600	17,78	22,50	109,04	713,56	

Прием пищи Завтрак
 День: День 6
 Возрастная Учащиеся 7-11
 категория: лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	915
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	600	15,05	18,93	83,94	572,84	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	5,02	25,00	222,38	363
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	915
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	600	16,28	18,74	90,10	650,02	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Суп молочный с крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,40	94
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	600	14,02	14,94	83,93	565,40	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша манная молочная	200	7,28	7,96	34,16	119,01	311
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	913
Чай с молоком и сахаром	200	1,20	1,28	17,86	87,84	10033
ИТОГО:	600	18,38	23,26	114,22	623,65	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,44	7,14	38,08	250,00	255
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
Какао на молоке	200	1,84	1,74	10,31	64,70	693
ИТОГО:	600	19,08	22,80	99,39	682,50	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша пшенная молочная	200	7,78	7,30	40,18	257,92	302
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
Чай с лимоном	200	0,40	0,00	16,10	65,20	686
ИТОГО:	600	16,98	21,22	107,28	690,92	

Прием пищи Завтрак
 День: День
 12
 Возрастная Учащиеся 7-11
 категория: лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
Хлеб из муки пшеничный	80	6,00	2,32	41,12	209,60	13002
Сыр полутвердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	97
Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	96
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	915
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,80	63,84	685
ИТОГО:	600	15,05	18,93	83,94	572,84	

Среднее значение за период (12 дней)	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		204,08	253,72	1191,48