



Директор МАНОУ Вадаринская СОШ
"Утверждено"
Директор МАНОУ Вадаринская СОШ
"Звездный район"

Наименование блюд	Выхо д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C			
День 1																			
Завтрак																			
Каша рисовая	200	4,9	4,9	36,8	255,5	155,0	103,3	29,4	132,5	0,4	43,0	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1			
Чай с молоком	200	0,1	0,1	12,8	51,5	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1			
Хлеб с вареной сгущенкой	50	20,90	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
Кондитерские изделия	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																			
Суп свекольник	200	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	6,6	1,1	6,1	1,6	1,0	1,3	1,1			
Гречка с маслом по купечески	250	12	19,4	6,1	247,2	55,0	317,4	42,6	21,5	146,7	2,0	44,7	0,1	0,1	3,0	10,4			
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0			
Кисель	200	0,1	0	12,8	0	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1			
Итого:	1151	93,2	88,6	155,7	1144,4	311,4	549,4	207,0	248,6	320,0	66,0	164,1	3,1	2,7	7,5	11,9			

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	B2	PP	C			
День 2																			
Завтрак																			
Жаркое по домашнему	200	8	3,0	13,4	188,2	12,3	50,8	21,5	64,1	0,8	17,0	0,1	0,1	1,1	1,3	0,0	0,0	0,0	
Компот из сухофруктов	200	0,1	0	2,9	51,5	13,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	9,0	9,0	0,0	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,3	
салат из свежих овощей	60	0,3	0,6	21	30	128	2,2	215,1	20,5	13,1	18,2	0,4	0	0,1	0	0,0	0,0	0,0	
Фрукты	115	0,5	0,5	11,3	54,1	29,9	319,7	18,7	10,4	12,7	2,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																			
Суп крестьянский	250	2,3	4,4	19,4	143,7	0,9	12,6	0,8	12,4	39,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
Макаронны	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
Гуляш	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
Кускуруза салат	60	0,3	0,6	21,3	128,0	2,2	215,1	20,5	13,1	18,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	
Итого:	1345	86,4	59,8	278,3	1332,4	510,3	643,6	158,4	422,2	166,8	41,7	2,3	0,9	1,4	13,8	9,0	9,0	9,0	

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание витаминов, мг											
		Белки	Жиры	Углеводы		На	К	Са	Мг	Р	Ес	А	В1	В2	РР	С	
День 3																	
Завтрак																	
Каша гречневая	200	4,88	4,88	36,81	255,5	155	103,3	29,4	132,5	0,4	43	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	
Чай с молоком	200	0,1	0	11,6	37,4	32	12,9	8,4	3,8	3,3	0,1	0	0,1	0,1	1,3	10,4	
Хлеб с джемом	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	14	20	26	0,9	0	0	0	0,5	0	
Фрукты	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																	
Суп уха	200	12	19,4	6,1	247,2	55	31,7	42,6	21,5	14,6	2	4,7	0,1	0,1	3	10,4	
Каша гречневая с мясом	250	9,1	10,7	11,8	189	1,4	25	1,7	12,3	0,8	0,7	3,3	2,3	3	7,1	0,9	
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Итого:	1151	75,4	72,0	153,7	128,7		192,8	110,2	210,7	83,6	49,5	8,2	2,7	3,7	12,8	21,8	

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых				Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
День 6																				
Завтрак	200	9,8	7,2	27,6	299	359,3	229,1	171,	23,3	143,3	0,4	47	0,2	0,4	1,8	0,9				
Капша пшеничная	200	1,6	1,6	2,2	29,2	25,8	65,0	11,4	53,2	0,9	15,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,8				
Чай с молоком	200	20,9	15,80	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0				
Хлеб с сыром	50	5,2	4,6	0,3	62,8	0,2	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,0	0,0	0,2	0,0				
Кондитерские изделия	1																			
Обед	250	1,8	4,1	3,3	260,0	12,9	2,8	2,1	56,9	3,9	2,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0				
Суп борщ	150	2,38	4,43	19,86	143,2	12,9	45,0	0,8	12,4	39,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0				
Ленивые голубцы	60	15,6	17,8	3,8	180,3	13,2	6,6	8,8	2,0	23,6	0,3	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0				
Салат из свежих овощей	200	3,8	0,5	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,2	0,3				
Картофель	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0				
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0				
Итого:	50	20,9	66,2	84	1306,1	104,3	127,3	55,0	134,0	153,6	41,2	133,6	2,9	2,8	0,9	1,1				

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углемено ды		Na	K	Ca	Mг	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
День 7																			
Завтрак																			
Ленивые голубцы	70	14,6	3,4	134,2	165	379,9	35,6	49,5	218	0,7	8,9	1,2	0,4	0,2	0,3	0			
Компот ж/б	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,1	0,2			
Хлеб	200	0,1	0,0	2,9	51,5	13,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	9,0	9,0			
Фрукты	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
Обед																			
Суп гороховый	250	2,6	2,8	18,9	213,4	1,3	3,3	4,4	6,0	2,9	3,1	2,6	2,1	4,4	8,9	0,1			
Улиш	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0			
Печка	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	0,9	0,0			
Салат из свежих овощей	50	0,6	4,2	18,7	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Компот из кураги	200	0,0	0,0	29,2	116,2	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0			
Итого:	11150	66,2	54,4	133,7	1339,1	119,7	14,2	55,3	77,8	43,1	27,2	20,7	3,9	6,2	19,4	9,3			

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых		Энергетическ	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры Углево		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C				
День 8																			
Завтрак		10,9	5,5	35,1	197,3	41,7	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72	0,59	0,1	0,4	0,4			
Суп молочный с	200	12,8	16,5	12,4	213,0	128,0	130,0	12,0	18,0	99,0	0,1	0,9	0,9	0,0	0,1	0,2			
Питовник	200	2,5	2,9	19,8	29,2	50,1	146,4	120,5	14,0	90,0	0,1	20,0		0,0	0,1	0,3			
Хлеб с джемом	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3		2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
Фрукты	1	115	0,46	11,27	54,1	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																			
Суп щи	250	1,8	4,1	3,4	260,0	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1		0,0	0,0	0,0	0,0			
Жаркое по домашнему	200	1,8	4,6	8,3	180,9	0,1	0,0	0,0	45,7	12,0	6,0	1,2	1,9	0,9	0,0	0,0			
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0			
Огурец соленый	40	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1			
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0			

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углеводы		ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
День 9																						
Завтрак																						
Рис с маслом	200	3,5	2,6	21,8	249,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2						
Горбуша	60	9,2	2,9	15,5	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб	50	6,6	1,2	39,6	99,0	13,0	2,6	29,0	47,0	150,0	3,9	0,0	0,2	0,1	1,2	0,8						
Компот из с/фруктов	200	1,6	1,6	2,2	29,2	25,8	65,0	11,4	53,2	0,9	15,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,8						
Обед																						
Суп с клецками	250	4,6	7,4	14,7	249,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2				10,6		
Макаронны	20	0,2	0,0	16,3	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0						
Гуляш	50	15,6	17,8	3,8	180,3	13,2	6,6	8,8	2,0	23,6	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0						
Морс	200	0,0	0,0	29,2	116,2	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого:	1080	91,4	90,4	122,5	4114,141	117,6	291,9	232,7	87,6	241,4	10,9	46,7	2,9	3,2	1,9	12,8						

Наименование блюда	Выхо д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C			
День 10																			
Завтрак	200	12,8	16,5	12,4	213	128	130	12	18	99	0,1	0,9	0,9	0	0,1	0,1	0,1	0,8	
Каша рисовая	200	1,6	1,6	2,2	29,2	25,8	65	11,4	53,2	0,9	15	0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0	
Сок натуральн ^{ый}	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,9	0,9	0	0	
Хлеб с маслом	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Фрукты																			
обед																			
Суп с макаронными изделиями	250	3,6	3,1	12,6	144,0	19,0	10,5	17,5	12,6	1,4	3,5	1,7	1,5					2,8	
Печка по купечески	200	2,1		16,1	108,0	18,0	8,3	11,2	0,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,7	
Компот из с/фруктов	200	3,8	0,5	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	8,1	0,9	0,9	0,9	0,2	0,2	0,3	0,3	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,9	0	0	0	
Итого:	501	65,6	56,2	130,0	919,5	105,3	74,5	40,3	31,3	14,0	15,9	31,1	6,7	7,3	10,3	10,3	18,8	18,8	