



УТВЕРЖАЮ:
Директор МАОУ Багдаринская СОШ

Наименование биолог	Выхо д, гр.	веществ, гр.			Энергет ическая	Содержание		минеральных веществ, мг					Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углевод		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
День 1																			
Завтрак																			
Каша манная	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			
Йогурт отварное	1	4,6	5,1	0,3	62,3	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0		
Какао	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	0,1		
Хлеб	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	0,0		
Кондитерские изделия	1	1,6	0,5	22,1	88,1	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:	452	32,1	26,4	84,8	556,4	222,4	187,2	60,1	143,1	88,1	48,4	108,3	1,0	1,5	0,7	0,2			

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 2																			
Завтрак																			
Суп с марaronными изюмми	250	12,0	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			
Гуляш	200	2,0	2,2	17,1	96,0	27,2	174,0	67,8	17,0	54,9	0,4	15,0	0,0	0,1	0,9	0,7			
Гречка с маслом	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			
Хлеб	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			
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			
Сок натуральный	200	2,5	2,9	19,8	55,2	50,1	146,4	120,5	14,0	90,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,1	0,3			
Итого:	500	34,9	37,4	36,0	442,2	95,0	494,0	113,7	39,9	204,3	5,9	67,8	1,0	1,1	3,9	11,1			

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							г Содержание витаминов, мг					
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C		
День 3																		
Завтрак																		
Каша манная	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		
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		
Джем	1	4,6	5,08	0,28	62,3	53,6	56	22	4,8	76,8	1	100	0	0,1	0,2	0		
Чай с молоком	200	0,8	0,8	1,19	15	2,3	0,1	2,9	2,3	2,8	0,3	0	0,1	0,6	2,5	0		
Итого:	451	31,2	26,6	51,1	431,8	223,7	162,0	57,6	141,0	82,7	47,8	108,3	1,1	2,0	3,1	0,1		

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг							
		Белки	Жиры	Углево-ды		ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
День 4																				
Завтрак																				
Макаронны с сыром	200	11,1	12,9	9,3	253,6	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	6,1	1	1,3	1,1	0,9				
Какао	200	0,1	0,1	12,8	51,5	1	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0	0	0,1	0,1	0,1				
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:	450	32,1	28,8	34,9	404,1	16,4	30,2	50,6	43,1	27,5	5,5	14,2	1,9	2,3	1,2	1,0				
Наименование блюда	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углево-ды	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
День 5																				
Завтрак																				
Каша рисовая	250	5,9	6,3	28,6	212	0,6	2	10,6	0,7	0	9	3,3	2,1	3,2	3,2	0,1				
Чай с молоком	200	1,5	1,4	2,1	15,0	12,0	8,4	0,0	2,0	1,8	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1				
Хлеб/сыр	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				
конфета шоколадн	1	9,24	2,85	15,51	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Итого:	451	37,5	26,4	59,0	480,5	25,4	13,0	13,9	4,1	4,5	15,7	11,4	3,0	4,1	3,2	0,2				

Наименование блюда	д. гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг							
		Белки	Жиры	Углево-ды		ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
День 6																				
Завтрак																				
Каша Дружба	250	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				
чай смолоком	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				
хлеб с сыром	50/15	16	1,00	70	-335,5	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0				
Итого:	0	0,0	2,6	72,2	663,7	38,6	67,6	14,7	54,6	3,6	18,5	8,1	1,0	1,0	0,1	0,8				

Наименование блюда	Выход д. гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ценность	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг							
		Белки	Жиры	Углево-ды		ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
День 7																				
Завтрак																				
рыба	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				
Рис	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				
Чай с сахаром	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				
Хлеб	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				
Итого:	400	21,1	15,8	28,5	532,5	59,4	4,5	31,1	28,6	9,3	15,7	9,5	0,9	0,9	9,1	9,2				

