

МБОУ «Николаевская ООШ»

**Коченю
к Ольга
Иванов**

Подписан: Коченюк Ольга Ивановна
DN: C=RU, S=Красноярский край,
L=Николаевка, Т=ДИРЕКТОР, О="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НИКОЛАЕВСКАЯ
ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА""", СНИЛС=04309639149,
ИНН=242201025056,
E=nikolaevka68@yandex.ru, G=Ольга
Ивановна, SN=Коченюк, CN=Коченюк
Ольга Ивановна
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.05.22 13:13:45+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждаю:
директор МБОУ
«Николаевская ООШ»

О.И.Коченюк

пр.№ _____ от « _____ » _____ 2024 г

Возрастная группа 7-14 лет

		День 1													
Завтрак															
235	Каша молочная пшеничная с маслом, с сахаром	200	0,03	10,64	44,62	294,93	0,06	0,47	0,14	0	124,2	163	36,3	0,54	
1014	напиток из шиповника с сахаром	200	0,03	0	12,01	49,35	0	0	0,26	0,171	47	0	0	0	
	Фрукт	100	1,86	0,92	20,35	98	0,78	19,5	-	-	15,6	35,3	42,2	0,87	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\20	3,47	0,28	33,69	127,63	0,108	-	-	-	12	55,9	9	0,84	
	Шоколадный ботончик	25	1,73	8,93	13,1	137,5	0,015	0	0,00,5	0,02	49,7	0,14	16,75	0,8	
945	Полдник: сок	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	0,04	40	0,46	20	0,4	
Обед															
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59	
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,93	4,47	20	137,91	7,54	41,11	426	22,02	70,16	44,3	39,9	1,68	
1010	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	30,63	127,63	-	-	-	-	18,3	25,2	13,5	3,21	
	Хлеб пшеничный, ржаной	60\20	10,41	0,84	100,9	464,22	0,324	0	0	0	36	167,4	27	2,52	
504	Рыба запеченная	75	16,34	11,67	5,61	190,92	0,17	4,21	0,02	0,19	31,05	2,14	32,1	0,85	
299	Картофельное пюре	150	4,23	8,67	34,48	224,65	16,78	1,89	952,6	1,89	52,65	97,3	42,67	1,54	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 2								
	Завтрак													
1085	Блинчики с вареньем.	150	11,001	11,85	61,37	400,72	0.19	1,03	0,017	1,04	111,28	147,1	24,3	1.1
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,045	19,5	0	0,045	24	0,045	13,5	3,3
645	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0	0	0	0	2,3	0,06	2	0,25
	Полдник: сок	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	0,04	40	0,46	20	0,4
	Обед													
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0,03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
202	Суп гороховый	250	10,93	3,01	33,83	209,76	7,87	0,748	426	1,78	50,4	44,6	51,7	3,6
591	Гуляш из грудинки курицы	90	25,2	7,4	1,29	170,6	0,04	1,4	0,04	5,96	36	5,96	22	2,2
378	Каша гречневая	150	8,79	9,7	36,1 2	267,5	0,23	1,73	0,04	0,14	168	239,9	98,6	2,78
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10,41	0,84	100,9	464,22	0,324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
868	Компот сухофруктов	200	0,28	0,08	23,15	91,05	0,01	2,75	0	0,015	11,5	0,11	9	0,78

Empfang Empfang Empfang Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 3													
Завтрак													
Каша молочная кукурузная с маслом	200	7.43	7.85	34.97	240.75	0.05	1.3	0.04		121	195.4	14	1.84
Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.27	19.81	116.48	0.04	1.3	0.01	0	122	0.15	19.7	0,56
Хлеб пшеничный	30/20	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Груша	100	0.30	0	10,3	43,46	0,02	5	0	0	10	53	11,6	1,4
Сыр твердый порциями	15	3,285	3,325	0	43,75	0.003	0,085	0,04	0	125	75	6,875	0.087
Обед													
Плов с мясом (курица)	70/130	25,0	16.18	42,21	426,03	0.0492	3,80	1,18	0,3738	24,66	49,78	22.68	0,652
сок	200	1	0	27,4	112	0,04	8	0	0,04	40	0,46	20	0,4
Фрукт	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
Суп картофельный	250	3.02	8.68	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4	0.02	45	18.12	24.72	0.6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 4								
	Завтрак													
461	Вареники с картофелем, творогом с маслом	150	5,1	11,9	36,2	408	0,13	4,3	0	0,25	31,1	65,03	23,23	0,81
	Фрукт	100	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2	
881	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\20	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
943	Сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
	Обед													
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
170	Борщ со сметаной	250	3.93	4.47	20	137.91	7.54	41.11	426	7.54	70.16	44.3	39.9	1.68
608	Тефтели мясные паровые (полуфабрикат)	80	7.59	8.89	15.19	172.44	0.04	0.48	0.033		21.8	104.1	18.9	1.1
299	Картофельное пюре	150	4.23	8.67	34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	1.89	52.65	97.3	42.67	1.54
868	Напиток кисломолочный снежок,	180	5,4	5	21.6	158	0.08	1,8	0.04	0	242	188	30	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
	шоколад	25	1.73	8.93	13.1	137.5	-0.015	0	0.005	0.02	49.7	0.14	16.75	0.8

	Завтрак					День 5								
319	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	5.2	7.9	27.85	203.29	0.1	1.33	0.04		127	140.9	30.9	0.53
3	Сыр твердый порциями	15	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.33
3	Масло сливочное	5	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
954	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Булочка	75	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Фрукт	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Обед													
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
651	Куры отварные (филе)	80	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
378	Каша перловая (рассыпчатая)	150	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
	Батончик	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/2	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,52
	Фрукт	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45
943	Компот из сухофруктов	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
275	Рассольник	250	4.75	5.37	25.75	174.73	9.03	3.72	511.2	9.03	42.79	52.65	32.1	1.75

						День 6									
Завтрак															
413	Макароны с сыром	180	26.06	18.72	39.97	433.18	0.24	0.69	0.13	0.24	249	0.86	43.1	1.59	
	масло	5	0.05	8.25	0.08	74.80	0.06	0	0.1	0.06	1.2	0.01	0.04	0.02	
881	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-	
	Фрукт	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\20	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
Обед															
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59	
270	Суп с рыбой	250	7.23	8.31	20.16	186.91	7.53	1.78	426	1.78	18.6	44.5	25.9	0.98	
943	Напиток из шиповника	200	1	-	15.54	76	0,2	0,2	0	-	14	14	8	0.6	
	Фрукт	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-	-	28.5	24	18	3.45	
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52	
651	Куры отварные (филе)	70	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2	
278	Капуста тушенная	130	3	4.95	0	112.5	0.03	25.65	0	0	87	1.07	30	1.2	
943	Полдник: сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0	-	14	14	8	0.6	

						День 7								
	Завтрак													
320	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.2	7.9	27.85	203.29	0.1	1.33	0.04		127	140.9	30.9	0.53
3	Сыр порциями	15	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.33
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\20	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
958	Кофе с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Фрукт	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
943	Обед													
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
590	Жаркое по-домашнему	60/180	23.42	23.99	20.83	396.1	11.5	4.37	647.6	4.37	28.28	71.4	52.8	4.3
	Рыба малосоленная	35	5,35	2,9	0	95,48	0,006	0,967	0,01	0	70,06	116,13	27,74	0,58
	шоколад	25	1.73	8.93	13.1	137.5	-0.015	0	0.005	0.02	49.7	0.14	16.75	0.8
868	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	30,63	127,63	0	0	0	0	18,3	25,2	13,5	3,21
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,52

						День 8								
	Завтрак													
1085	Оладьи	150	11.001	11.85	61.37	400.72	0.17	1.03	0.017	0.19	111.8	1.04	24.3	1.1
	Варенье	20	0.08	0	13.06	50	0.002	0.1	0	0	2.8	0	1.4	0.26
	Фрукт	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5	24	18	3.45
945	Чай с сахаром	200	0,03	0	12,01	49,35	0	0	0,26	0,171	47	0	0	0
943	Полдник: сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
	Обед													
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
176	Суп из фасоли со сметаной	250	5.88	2.6	19.96	128.6	5.19	1.95	284	1.17	31.3	29.6	34.3	2.01
868	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	30,63	127,63	0	0	0	0	18,3	25,2	13,5	3,21
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52
591	Котлета	80	25,2	7,4	1,29	170,6	0,04	1.4	0,04	5,96	36	5,96	22	2,2
299	Гречка отварная	150	4.23	8.67	34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	1.89	52.65	97.3	42.67	1.54

														День 9	
Завтрак															
418	Каша манная молочная с маслом	200	7.43	7.85	34.97	240.75	0.05	1.3	0.04		121	195.4	14	1.84	
424	Яйцо вареное	30	3,285	3,325	0	43,75	0.003	0,085	0,04	0	125	75	5,875	0,087	
959	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1	
	Фрукт	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\20	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
943	сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6	
Обед															
55	Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59	
	Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100,9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2,52	
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5.88	2.6	19.96	128.6	5.19	1.95	284	1.17	31.3	29.6	34.3	2.01	
413	Макаронные изделия отварные	150	6.3	0.6	29.4	150	0.045	-	-		9	36	18	0.9	
	Голень обжаренная	80	30,6	18,72	12,9	827,9	1,16	0	0	0	86,4	752,4	244	12,28	
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	4.2	0	2.1	4.68	0.07	2.91	0.27	
Всего															

					День 10								
Завтрак													
Каша пшеничная с маслом и сахаром	200	0,03	10,64	44,62	294,93	0.06	0.47	0.14	0	124,2	163	36,3	0,54
Кофе со сгущенным молоком,	200	3,1	3,27	19,81	116,48	0.04	1,3	0.01	0	122	0,15	19,7	0,56
Сыр порциями	15	3,285	3,325	0	43, 75	0.003	0.085	0.04	0	125	75	6,87	0,087
Фрукт	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2
Хлеб пшеничный, ржаной	30\20	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Полдник: сок	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6
Обед													
Овощи порционные	40	1,64	10,8	9,66	134,53	0.03	38,3	0	0,92	45,5	0,72	17,2	0,59
Суп рисовый с картофелем	250	5.88	2.6	19.96	128.6	5.19	1.95	284	1.17	31.3	29.6	34.3	2.01
Рагу из овощей	150	3.5	8.0	20.1	156.0	0.1	13.6	523.3	2.1	61.5	87.1	35.0	1.5
Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
Фрукт	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
Хлеб пшеничный, ржаной	60/20	10.41	0.84	100.9	464,22	0.324	0	0	0	36	167,4	27	2.52
Шоколадный батончик	25	1.73	8.93	13.1	137.5	-0.015	0	0.005	0.02	49.7	0.14	16.75	0.8
Бедро запеченное	80	25,2	7,4	1,29	170,6	0,04	1.4	0,04	5,96	36	5,96	22	2,2