

Согласовано:  
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)



днем с 7 до 10 лет

Утверждаю:  
Директору МОБУ Тулгинская СОШ  
И.С. Иванова  
2011 г.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витаминны (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
64.02	Каша манная	200	6	9	27	217		1	54		189	156	25			
	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42		273	283	89	3		
412.01	Печенье(пряники)	60	4	3	45	220					7	30	5			
<b>Обед</b>																
28.01	Борщ	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1		
65	Гречка отварная	150	7	2	42	207					15	17	104	3		
105	Тефтели мясные паровые	80	15	9	7	163		3	20		52	160	25	1		
420	Хлеб	100	5		50	210					20	65	15			
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
20.01	Салат овощной(тер.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
<b>Итого</b>		<b>52</b>	<b>41</b>	<b>217</b>	<b>1384</b>		<b>36</b>	<b>122</b>		<b>641</b>	<b>818</b>	<b>315</b>	<b>12</b>			

Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

Утверждено:  
 Директору МОБУ Тулагинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

2 День

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
68.01	Каша пшениная молочная	200	6	9	31	216		1	54		193	194	33	1		
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42		273	283	89	3		
412.01	Печенье	60	4	3	45	220					7	30	5			
<b>Обед</b>																
32.01	Рассольник	250	8	6	8	46		8	3		19	94	20	1		
58.01	Рис отварной	150	3	1	30	133					5	60	20			
93	Гуляш из говядины	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	1		
420	Хлеб	100	5		50	210					7	30	5			
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1		
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
20.01	Салат овощной(тер.обр)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
		<b>Итого</b>	<b>47</b>	<b>40</b>	<b>209</b>	<b>1297</b>		<b>41</b>	<b>102</b>		<b>604</b>	<b>864</b>	<b>228</b>	<b>11</b>		



Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Утверждаю:

Директору МОБУ Тулагинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

4 день

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
66	Каша из пшена и риса	200	3	5	16	108			27			95	91	16				
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42			273	283	89	3			
412.01	Печенье	60	4	3	45	220						7	30	5				
<b>Обед</b>																		
42.01	Суп рыбный	250	6	3	21	140		17	8			92	164	52	1			
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23			64	104	31	1			
3 080	Филе рыбы отварной	80	18	4	1	108		2	25		1	41	196	35	1			
420	Хлеб	100	5		50	210						20	65	15				
	Фрукты	80			4	19		4				20	14	9	1			
20.01	Салат овощной(тер.обр.)	100	1	7	4	89		22				17	31	18	1			
11 036	Чай с сахаром	200			14	53						5	8	4	1			
		<b>Итого</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>192</b>	<b>1277</b>		<b>67</b>	<b>125</b>		<b>1</b>	<b>634</b>	<b>986</b>	<b>274</b>	<b>9</b>			

Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Утверждено:  
 Директору МОБУ Тулягинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

5 день

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
<b>Завтрак</b>													
33	Суп молочный с макаронных изделий	200	8	13	32	237	1	50		190	164	26	1
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176		42		273	283	89	3
412.01	Печенье	60	4	3	45	220				7	30	5	
<b>Обед</b>													
1 062.01	Суп куриный	250	15	11	28	252	8	80	7	35	166	26	2
76.01	Макаронны отварные	150	5	4	45	283		18		18	67		1
93	Гуляш из говядины	60	10	5	3	96	2	3		49	114	21	1
420	Хлеб	100	5		50	210				20	65	15	
	Фрукты	80			4	19	4			20	14	9	1
20.01	Салат овощной(тер..обр.)	100	1	7	4	89	22			17	31	18	1
	Сок	200	1		20	92	4			14	14	8	3
	<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>245</b>	<b>1524</b>	<b>41</b>	<b>193</b>	<b>7</b>	<b>643</b>	<b>948</b>	<b>217</b>	<b>13</b>	

Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

Утверждаю:  
 Директору МОРУ Тулунгинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова  
 201\_\_г.

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

6 День

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
64.02	Каша манная	200	6	9	27	217		1	54		189	156	25			
134.01	Чай с молоком	2009	9	9	14	176			42		273	283	89	3		
412.01	Печенье	60	4	3	45	220					7	30	5			
<b>Обед</b>																
34.01	Суп с макаронных изделий на бульоне из птицы	250	5	1	18	96					33	399	20			
100.01	Мясо тушенное с карто. Хлеб	200	16	13	22	284		30	24		79	261	65	2		
420	Хлеб	100	5		50	210					20	65	1			
20.01	Салат овощной(тер.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
130.01	Сок	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1		
<b>Итого</b>		<b>47</b>	<b>42</b>	<b>204</b>	<b>1403</b>	<b>61</b>	<b>120</b>	<b>652</b>	<b>1253</b>	<b>240</b>	<b>10</b>					

Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Утверждаю:  
 Директору МДБУ Тулагинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

7 день

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
68.01	Каша пшеничная молочная	200	6	9	31	216		1	54		193	194	33	1		
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42		273	283	29	3		
412.01	Печенье	60	4	3	45	220					7	30	5			
<b>Обед</b>																
28.01	Борщ	250	4	2	8	77		6	6		54	62	26	1		
76.01	Макароны отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1		
93	Гуляш из говядины	60	10	5	3	96		2	3		49	114	21	1		
420	Хлеб	100	5		50	210					20	65	15			
130.01	Сок	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1		
20.01	Овощной салат(тер.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
		<b>Итого</b>	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>224</b>	<b>1478</b>		<b>39</b>	<b>123</b>		<b>665</b>	<b>874</b>	<b>176</b>	<b>12</b>		

Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

8 День

Утверждаю:  
 Директору МОБУ Тулагинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
8 007	Каша гречневая	200	9	8	37	254		1	43		119	212	91	3				
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42		273	283	89	3				
412.01	Печенье	60	4	3	45	220					7	30	5					
<b>Обед</b>																		
34	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	5	4	21	112		8			13	47	17	1				
58	Рис отварной	150	3	5	25	189		2	4		6	62	23	1				
105	Тефтели мясные паровые	80	15	9	7	163		3	20		52	160	25	1				
420	Хлеб	100	5		50	210					20	65	15					
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3				
	Фрукты	80			4	19		4			20	14	9	1				
20.01	Салат овощной(тер.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1				
		<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>227</b>	<b>1361</b>		<b>44</b>	<b>109</b>		<b>541</b>	<b>918</b>	<b>300</b>	<b>14</b>				



Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
 Защиты прав потребителей и благополучия человека по РС(Я)  
 Игнатьева М.Е.

Утверждаю:  
 Директору МОБУ Тулагинская СОШ  
 им. П.И. Кочнева  
 И.С. Иванова  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

9 день

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
33	Суп молочный	200	8	13	32	237		1	50			190	164	26	1	
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42			273	283	29	3	
412.01	Печенье	60	4	3	45	220						7	30	5		
<b>Обед</b>																
42.01	Суп рыбный	250	6	3	21	140		17	8			92	164	52	1	
56	Пюре картофельное	150	3	9	23	154		22	23			64	104	31	1	
3 080	Фигле рыбы отварной	80	18	4	1	108		2	25	1		41	196	35	1	
420	Хлеб	100	5		50	210						20	65	15		
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4				14	14	8	3	
20.01	Салат овощной(тер.обр.)	100	1	7	4	89		22				17	31	18	1	
	Фрукты	80			4	19		4				20	14	9	1	
	<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>48</b>	<b>214</b>	<b>1445</b>		<b>72</b>	<b>148</b>	<b>1</b>	<b>738</b>	<b>1065</b>	<b>228</b>	<b>12</b>			

