

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

Иваньева М.Е.

2019 г.



Утверждено:
 Директору МОБУ Тулагинская СОШ
 им. П.И. Котенева

И.С. Иванова

2019 г.



1 день с 11 до 17 час

Завтрак

№	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		
64.02	Каша манная	300	9	14	41	326		1	81			283	234	37	1	
134.01	Чай с молоком	200	9	14	14	176		1	42			273	283	89	3	
412.01	Печенье(пряники)	40	3	2	30	147							5	20	3	

Обед

28.01	Борщ	300	5	2	10	93		7	7			65	74	32	1
65	Гречка отварная	150	7	2	42	207						15	175	104	3
93	Гуляш из говядины	100	17	9	5	160		3	5			82	191	35	1
420	Хлеб	200	13		106	420						40	133	26	
	Фрукты	220			11	53		11				55	37	24	2
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4				14	14	8	3
20.01	Салат овощной(терм.обр.)	100	1	7	4	89		22				17	31	18	1
		Итого	62	48	248	1763		49	135			844	1172	373	17

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 Тулалгинская СОШ
 И.М. П.И. Кочнева
 И.С. Иванова

« ____ » _____ 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	Мг
Завтрак													
8 007	Каша гречневая молочная	250	11	10	46	317	1	58		148	265	113	3
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176	1	42		273	283	89	3
412.01	Печенье(пряники)	40	3	2	30	147					5	20	3
Обед													
32.01	Рассольник	300	9	7	9	56	10	3		23	113	24	2
58	Рис отварной с овощами	200	5	7	34	252	3	5		9	83	30	1
116.01	Соус томатный	50	1	1	5	35	1	7		2	7	3	
420	Хлеб	100	6		53	210				20	65	14	
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287		18		23	85	18	1
	Фрукты	220			11	53	11			55	37	24	2
11 053.01	Какао с молоком	200	4	4	6	77	1	20		128	124	35	1
20.01	Салат овощной(терм.обр.)	100	1	7	4	89	22			17	31	18	1
	Итого	100	57	50	268	1699	50	153		698	1098	388	17

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

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

« ___ » _____ 201_ г.

« ___ » _____ 201_ г.

А 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		
Завтрак																
67	Каша вязкая на молоке	250	8	16	37	276		1	68			245	255	59	1	
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176		1	42			273	283	89	3	
412.01	Печенье (пряники)	40	3	2	30	147								5	20	3
Обед																
42.01	Суп рыбный	300	7	3	25	168		20	10			111	197	62	2	
48	Капуста тушеная	200	3	6	11	117		9	19			83	68	34	1	
420	Хлеб	200	13		106	420						40	133	26		
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287			18			23	85	18	1	
	Фрукты	220			11	53		11				55	37	24	2	
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4				14	14	8	3	
		ИТОГО	52	39	310	1736		46	157			844	1077	340	16	

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

Утверждено:
 Директору МОБУ Тулагинская 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				
Завтрак																		
6 006	Каша рисовая	250	8	13	67	425		1	68			237	227	40	1			
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42			273	283	89	3			
412.01	Печенье(пряники)	40	3	2	30	147			4			12	36	8	1			
Обед																		
34.01	Суп с макар. изд. на бульоне	300	6	1	21	115						39	478	23	1			
100.01	Мясо тушенное с карт.	250	20	17	28	355		37	30			99	326	82	3			
420	Хлеб	100	6	1	52	210						20	65	14				
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4				14	14	8	3			
20.01	Салат овощной(Герм.обр.)	100	1	7	4	89		22				17	31	18	1			
Итого																		
			54	50	236	1609		64	144			711	1460	282	13			

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 Тулгинская СОШ
 И.М. 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	Мг	Fe	
Завтрак																
64.02	Каша манная	300	9	14	41	326		1	81		283	234	37	1		
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176			42		273	283	89	3		
Обед																
28.01	Борщ	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1		
76.01	Макароны отварные	150	5	4	45	283			18		18	67	12	1		
93	Гуляш из говядины	100	17	9	5	160		3	5		82	191	35	1		
420	Хлеб	100	6		53	210					20	65	14			
128.02	Морс брусничный	200			21	104		4			16	24	2			
	Фрукты	220			11	53		11			55	37	24	2		
472	Булочка школьная	85	8	3	56	283			18		23	85	18	1		
20.01	Салат овощной(терм.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
	Итого	60	48	260	1777		47	171		852	1091	281	11			

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.

8
 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		
Завтрак																
33	Суп молочный	300	10	19	48	356		1	75			286	247	39	1	
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176		1	42			273	283	89	3	
Обед																
36	Суп картофельный на м/б	300	6	3	23	168		18				63	238	52	2	
58	Рис отвар. с овощами	200	5	7	34	252		1	57			19	144	52	1	
116.01	Соус томатный	50	1	1	5	35		1	7			2	7	3		
420	Хлеб	100	6		53	210						20	65	14		
412.01	Печенье(пряники)	40	3	2	30	147							5	20	3	
	Фрукты	220			11	53		11				55	37	24	2	
118.01	Кисель пл-ягодный	200			47	174		1	30	1		9	6	2	1	
20.01	Салат овощной(Терм.обр.)	100	1	7	4	89			22			17	31	18	1	
	Итого	41	48	269	1660	1	85	182	744	1063	313	14				

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 блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
8 007	Каша гречневая	250	11	10	46	317		1	54		148	265	113	3		
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176		1	42		273	283	89	3		
Обед																
42.01	Суп рыбный	300	7	3	25	168		20	10		111	197	62	2		
58.01	Рис отварной	200	4	2	39	178					6	80	27	1		
93	Гуляш из говядины	100	17	9	5	160		3	5		82	191	35	1		
420	Хлеб	100	6		53	210					20	65	14			
472	Булочка школьная	85	8	3	56	287			18		23	85	18	1		
130.01	Сок фруктовый	200	1		20	92		4			14	14	8	3		
	Фрукты	220			11	53		11			55	37	24	2		
20.01	Салат овощной(Терм.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
	ИТОГО		64	43	273	1730		62	129		749	1248	408	17		

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 Туляйинская СОШ
 им. П.И. Кочнева
 И.С. Иванова
 « ___ » _____ 201_ г.

10 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	Мг	Fe	
Завтрак																
67	Каша вязкая на молоке	250	8	16	37	276		1	68		245	255	59	1		
134.01	Чай с молоком	200	9	9	14	176		1	42		273	283	89	3		
412.01	Печенье(пряники)	40	3	2	30	147						5	20	3		
Обед																
32.01	Рассольник	300	9	7	9	56		10	3		23	113	24	2		
65	Гречка отварная	150	7	2	42	207					15	175	104	3		
93	Гуляш говядина	100	17	9	5	160		3	5		82	191	35	1		
420	Хлеб	200	13		106	420					40	133	26			
	Фрукты	220			11	53		11			55	37	24	2		
20.01	Овощной салат(Терм.обр.)	100	1	7	4	89		22			17	31	18	1		
128.02	Морс брусничный	200			21	104		4			16	24	2			
		ИТОГО	67	52	279	1688		52	118		766	1247	401	16		

