ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3F1363B9CB92077CF95396A4C0C1A617
Владелец: Курман Татьяна Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Мухтоловская ОШ
Т.В. Курман

МЕНЮ
ЗАВТРАКИ
с 12 лет (25%)

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	183	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,5	8,8	26	205	132	61	1,8	0,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	ТТК	Компот из сухофр	200	0,7	0	26,3	108	34,3	17,5	0,7	0,7
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**600**	**14,7**	**14,9**	**94,3**	**570,4**	**222,8**	**112,1**	**8**	**177,1**

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
Завтрак	223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	165/20	26	18,8	24,8	371	237	35,5	1,1	0,3
				1,4	1,7	11,2	65,7	63,4	6,8	0	0,2
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	19,9	80	1,8	1,4	0,3	0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**605**	**31,3**	**30,8**	**97,7**	**792,3**	**340,5**	**73,14**	**6,2**	**176,5**

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	21,5	13,9	4,7	1,0
	ТТК	Рагу из овощей	180	3,3	7,9	13,4	138	59,4	36	1,2	21
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**680**	**26**	**25**	**80,8**	**650,8**	**454**	**107,9**	**7,44**	**23,1**

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	230	Рыба запеченная	120	21,1	11,8	4,4	208	49	66	0,9	0,9
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,0	6,8	13,8	8	0,6	3,0
	ТТК	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	25	140	144,0	13,6	0,1	1,2
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**600**	**33,28**	**27,52**	**76,5**	**694,4**	**455,2**	**141,2**	**3,9**	**15,8**

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	278	Тефтели из говядины	110	10,5	13	11,3	204,2	31,2	20,5	0,9	1,1
				0,5	1,3	2	21,3	6,6	0,8	0,1	0,3
	203	Макароны отварные	145	4,3	4,5	32,2	185	9,3	5,1	0,5	0
	71	Помидор	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	389	Сок плодовый	250	1,2	0	26,6	111	17,5	10	3,5	5,0
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**655**	**20,7**	**20,5**	**101,9**	**672,9**	**90,1**	**71,4**	**6,9**	**31,4**

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
Завтрак	182	Каша пшенная	150	5,6	8,9	26,2	207	103	32	0,8	0,5
	376	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,5	0,2	0,3	0,03
		Конфета молочная	40	0,9	1,9	36	164,7	29,3	4	0,16	-
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**590**	**14,5**	**16,5**	**102**	**612,5**	**327,9**	**73,7**	**2,4**	**1,33**

7 день

	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Рацион питания		Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14,0	20,0	0,9	25,0
	259	Жаркое по-домашнему	260	25,5	11	25,6	303	31,9	60	3,5	13,4
	338	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	71	25,6	14,4	3,6	176
	382	Какао с молоком	200	4,0	3,8	24,9	149,8	144	17,7	0,26	1,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**770**	**34,3**	**17,1**	**96**	**675,2**	**227**	**127,1**	**9,26**	**215,7**

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак											
	386	Йогурт	150	4,8	4,2	13,7	110	183,6	22,5	0,14	0,8
	239	Тефтели рыбные	110	9,9	9,5	13,6	179,5	52,9	33	0,8	1,2
	312	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	20,1	139	36,9	28,6	1,0	10,4
	70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,0	6,8	13,8	8	0,6	3,0
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**720**	**22,78**	**21,72**	**97,3**	**675,3**	**476,7**	**127,6**	**3,94**	**15,7**

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6	1,2	0,04	0,2	0
	15	Сыр	20	2,6	5,8	0	70,6	200	10	0,3	0,3
	291	Плов из птицы	290	25,1	13,3	57,3	449	53,9	75	2,5	9,2
	70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,0	6,8	13,8	8	0,6	3,0
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,4	22,9	110	178	20,5	0,4	0,3
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**630**	**32,78**	**30,32**	**107,3**	**841**	**458,4**	**128,5**	**5**	**12,8**

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г	Химический состав			Ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	C (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	209	Яйцо вареное	1/40	4,8	4	0,3	56,4	19,4	4,2	0,9	0
	274	Зразы рубленые	100	9,4	12,3	8	180	40,3	24	6	1,2
	ТТК	Овощи тушеные	180	3,7	5,3	20,3	144	67	39,1	1,2	21,1
	348	Компот из кураги	200	0,5	0	26	106	34	17	0,6	0,44
		Хлеб пшен(батон)	50	3,1	1,5	26	130	11,5	15	1,0	0
		Итого:	**570**	**21,5**	**23,1**	**80,6**	**616,4**	**172,2**	**99,3**	**9,7**	**22,74**