



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Шопшинская СШ"
Абрамова М.А.

МП

1 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 1

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	9,44	9,8	47,49	304,52	0,150	0,1	50,1	0,15	0,55	123,5	35,8	145,5	0,8	0,9	52,5		
СЫР ПОРЦИОННО	30/50	13,92	15,88	15,42	410,1	0,050	0,3	44,5	0,5	0,1	163,8	10,4	115,0	0,6	0,7	0,0	23	1997
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,080	2,5	14,4	0	0,25	120	11,3	114	0,1	0,2	1		
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	480	25,87	28,43	85,44	836,26	0,280	2,9	109	0,65	0,88	407,3	57,5	374,5	1,5	1,8	53,5		
ОБЕД																		
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,050	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,100	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,600	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0,000	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,800	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	770	29,8	32,4	106,2	837,6	1,550	26,7	10,14	7,6	0,22	160,6	104,3	319,7	6,5	1,43	102,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	55,67	60,83	191,64	1673,86	1,830	29,6	119,14	8,25	1,1	567,9	161,8	694,2	8	3,23	156,3		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Шопинская СШ"
М.А. Абрамова
МП: 

1 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 2

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,100	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,170	21,8	0,0	0,3	0,1	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0,000	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,020	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71111-00.248363077 2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	505	24,3	22,8	68,8	580,6	0,270	39,8	0,14	3,9	0,25	134,4	76,4	277,9	4,2	0,93	99,7		
ОБЕД																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	3	3,3	20,5	132,6	0,110	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,190	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	8,6	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,360	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	31,4	124	0,000	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,020	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71111-00.248363077 2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,400	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	785	24,7	24,6	122,8	823,6	1,080	41,6	5,5	7,1	1,52	108,7	111,2	492,5	8,2	5,4	132,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	49	47,4	191,6	1404,2	1,350	81,4	5,64	11	1,77	243,1	187,6	770,4	12,4	6,33	251,8		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Школынская СШ"
М.П. Абрамова М.А.



1 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 3

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ							№ рецептур	Сборник рецептур
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I, мкг			
ЗАВТРАК																			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/75	15,84	14,84	5,35	217,01	0,300	0,9	0	2,9	0,09	20	22,5	128,6	2,3	2,9	7	401	1994	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,240	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	200	1,04	0	35,12	158,08	0,000	0,8	0	0,6	0,03	33,5	17,5	23,4	0,8	0	0,2		2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0,0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71111-00.248363077 2016	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	530	29,28	24,54	104,47	775,39	0,565	1,7	0	4,2	0,24	71,3	203	396,7	8,6	4,7	74,6			

ОБЕД

СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,080	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,080	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,170	21,8	0,0	0,3	0,1	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0,000	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,400	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	750	21	22,8	70,1	576,2	0,730	32,2	10,08	2,88	0,17	143,7	76,1	528,6	4,4	2	234,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	50,28	47,34	174,57	1351,59	1,295	33,9	10,08	7,08	0,41	215	279,1	925,3	13	6,7	309		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Щопинская СШ"
Абрамова М.А.
МП



1 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 4

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1,000	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0,000	0,02	0,0	0,0	0,0	2,0	0,9	1,6	0,2	0,0	0,0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,020	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71111-00.248365077 2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,020	0,52	21	1,2	0,6	390,2	60,5	448,9	1,7	1,3	9,7		
ОБЕД																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,060	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,080	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,360	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	33	138	0,010	1,6	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,400	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	810	23,7	32,6	118	871,6	0,910	22	10,1	8,3	0,27	105,7	90,4	326,4	4,1	6,6	162,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	55,54	50,71	180,2	1420,3	1,930	22,52	31,1	9,5	0,87	495,9	150,9	775,3	5,8	7,9	172,2		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Шопшинская СШ"
Абрамова М.А.



1 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 5

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,040	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,600	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,020	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0,000	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	515	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	0,21	170,7	62,7	236,6	4,7	1,6	98,5		
ОБЕД																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,230	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,130	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
СОК	200	0	0	11,2	44,8	0,000	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,500	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	730	26,5	21,2	70,2	577,9	0,860	38,6	30	5,7	0,27	104,3	101,6	323,1	5,7	2,7	128,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	53,7	51,6	152,5	1299,3	1,520	38,7	64,5	10,9	0,48	275	164,3	559,7	10,4	4,3	227,4		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Школынская СШ"
М.П.  Абрамова М.А.

1 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 6

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/50	13,92	15,88	15,42	410,1	0,050	0,3	44,5	0,5	0,08	163,8	10,4	115	0,6	0,7	0	3	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,050	1,1	52,7	0,1	0,1	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,080	2,5	14,4	0	0,25	120	11,3	114	0,1	0,2	1		
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	480	20,93	28,33	77,45	696,24	0,180	3,9	111,6	0,6	0,46	402,3	49	354,7	1,1	1,8	50,1		
ОБЕД																		
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0,000	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/75	15,84	14,84	5,35	217,01	0,300	0,9	0	2,9	0,09	20	22,5	128,6	2,3	2,9	7	401	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,240	0,0	0,0	0,7	0,1	17,8	163,0	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	31,4	124	0,000	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,500	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	800	33,74	31,24	118,55	889,81	1,04	2,4	0,2	5,7	0,23	103,6	222,2	467	9,9	5,4	134		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	54,67	59,57	196	1586,05	1,220	6,3	111,8	6,3	0,69	505,9	271,2	821,7	11	7,2	184,1		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Шопшинская СШ"
М.А. Абрамова
МП

Средняя общеобразовательная школа № 1
Шопшинского сельского поселения
Шопшинского района
Брянской области

2 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 1

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/50	13,92	15,88	15,42	410,1	0,050	0,3	44,5	0,5	0,08	163,8	10,4	115	0,6	0,7	0	3	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,050	1,1	52,7	0,1	0,1	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,080	2,5	14,4	0	0,25	120	11,3	114	0,1	0,2	1		
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	480	20,93	28,33	77,45	696,24	0,180	3,9	111,6	0,6	0,46	402,3	49	354,7	1,1	1,8	50,1		
ОБЕД																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,230	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,040	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,600	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0	49,6	142	0,000	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,500	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	760	30,6	31,2	143,8	932,4	1,370	21,8	0	7,6	0,24	75,3	99,5	245,4	6,4	2,2	151,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	51,53	59,53	221,25	1628,64	1,550	25,7	111,6	8,2	0,7	477,6	148,5	600,1	7,5	4	201,9		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Шопинская СШ"
Абрамова М.А.
МП: "Шопинская СШ"

2 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 2

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,080	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,170	21,8	0,0	0,3	0,1	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0,000	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0,0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71111-00.248363077.2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	505	19,8	16,4	63,5	484,2	0,275	21,8	0,08	0,78	0,12	101,2	57,7	319,7	3,3	1,5	168,4		
ОБЕД																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,060	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЛОВ	200	22	22,5	32,5	429	0,080	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0	49,6	142	0,000	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,400	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	670	25,9	28,5	102,4	721,2	0,540	33,5	10	6,4	0,18	95,4	87,5	349	5,3	1,8	134,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1175	45,7	44,9	165,9	1205,4	0,815	55,3	10,08	7,18	0,3	196,6	145,2	668,7	8,6	3,3	302,7		



2 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 3

ПРИЕМ ПИЩИ. НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ						№ рецептур	Сборник рецептур
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I, мкг		
ЗАВТРАК																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,100	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,600	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КИСЕЛЬ	200	0,1	0	31,46	118,52	0,000	11,92	0	0,5	0,02	8,14	1,88	1,6	0,02	0	0		2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0,0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71111-00.248363077.2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	505	26,8	25,5	102,36	747,42	0,725	27,92	0,14	5,7	0,19	101,8	73,48	232	3,62	0,83	100,2		
ОБЕД																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,250	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/30	20,15	11,95	34,6	330,6	0,600	0,04	14	0,06	0,04	255,7	35,3	286,6	0,9	0,8	6,5	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0,000	0,02	0,0	0,0	0,0	2,0	0,9	1,6	0,2	0,0	0,0	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,400	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1105	27,09	17,96	65	529,2	1,250	8,66	14,4	2,16	0,29	304,4	71,2	417,2	3,5	2	79,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	53,89	43,46	167,36	1276,62	1,975	36,58	14,54	7,86	0,48	406,24	144,68	649,2	7,12	2,83	179,4		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Щопшинская СШ"
М.А. Абрамова
МП



2 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 4

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	жиры	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	16	20,86	39,99	401,6	0,080	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2		2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,170	21,8	0,0	0,3	0,1	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0,000	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0,0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71111-00.248363077.2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	565	22	29,46	94,19	723,3	0,275	26,4	0,1	5,9	0,32	73,8	70,5	279,9	4,3	6	105		

ОБЕД

БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,050	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,130	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,600	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0	49,6	142	0,000	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,500	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	760	23,6	32,3	122,4	830,1	1,280	38,1	23,5	6,5	0,22	119,4	86,4	272,9	5,4	2,7	91,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325	45,6	61,76	216,59	1553,4	1,555	64,5	23,6	12,4	0,54	193,2	156,9	552,8	9,7	8,7	196,1		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ "Шопшинская СШ"
М.А. Абрамова
МП



2 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 5

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	37,2	3,1	454	0,130	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,25	0,1	2,85	16,4													
чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0,000	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0,0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10-71111-00-248363077 2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	480	28,35	37,7	34,05	597,9	0,155	2,4	48,4	1,5	0,13	362,5	42,4	448,2	5,1	2,6	85,3		
ОБЕД																		
СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,080	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,190	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	8,6	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,360	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,6	0	31,4	124	0,000	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,400	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,020	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71111-00-248363077 2016
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	770	23,6	27,8	111,9	802,5	1,05	40	15,5	6,7	1,49	117,4	96,2	588,3	7,7	5,4	147,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	51,95	65,5	145,95	1400,4	1,205	42,4	63,9	8,2	1,62	479,9	138,6	1036,5	12,8	8	233,1		



2 НЕДЕЛЯ, ДЕНЬ 6

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	ВИТАМИНЫ, МГ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ					№ рецептур	Сборник рецептур	
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn			I, мкг
ЗАВТРАК																		
ЖПРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	2100	18,5	20,7	18,9	337,2	0,130	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	84,4	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0,000	0,3	0,0	0,0	0,0	5,3	3,3	5,5	0,3	0,0	0,0	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0,000	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,020	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0	TV 10.71111-00.248363077 2016	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	445	20,5	21	44,5	452,9	0,15	8	0	3,9	0,2	49,7	62,4	266,4	5,9	0,8	84,4		

ОБЕД

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,230	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	261	0,040	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,600	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,4	0	49,6	142	0,000	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,500	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	760	30,6	31,2	143,8	932,4	1,37	21,8	0	7,6	0,24	75,3	99,5	245,4	6,4	2,2	151,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	51,1	52,2	188,3	1385,3	1,520	29,8	0	11,5	0,44	125	161,9	511,8	12,3	3	236,2		

[illegible][illegible]