

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Харачойская средняя общеобразовательная школа»**


**УТВЕРЖДАЮ**  
 директор МБОУ «Харачойская СОШ»  
 Езербает З.А./  
 (подпись) (Ф.И.О.)  
 «31» августа 2020 г.

# День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	Суп из чечевицы	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
304	Рис отварной со сливочным маслом	150	8,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
11	Салат из капусты белокочанной и моркови с растительным маслом	100	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай с сахаром	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,99</b>	<b>28,27</b>	<b>105,27</b>	<b>760,2</b>	<b>0,485</b>	<b>61,063</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>91,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,608</b>

## День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	Суп с курицей и овощами	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
20	Салат из свеклы с чесноком	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
134	Булочки свежеепеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб пшеничный	30	0,36	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,75</b>	<b>29,12</b>	<b>98,03</b>	<b>801,</b>	<b>0,42</b>	<b>65,565</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>126,536</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,777</b>

## День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
37	Каша гречневая со сливочным маслом	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Булочки свежеепеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,43</b>	<b>33,16</b>	<b>122,64</b>	<b>838,43</b>	<b>0,73</b>	<b>74,125</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>210,23</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,35</b>

# День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп фасолевый с картошкой	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Плов с курицей	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
11	Салат из капусты с огурцом и растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,14</b>	<b>30,66</b>	<b>109,16</b>	<b>806,61</b>	<b>0,477</b>	<b>11,5</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>83,55</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,712</b>

# День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	Каша рисовая со сливочным маслом и молоком	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Булочки свежеспеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
137	Чай сладкий	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,39</b>	<b>30,44</b>	<b>107,84</b>	<b>798,4</b>	<b>0,322</b>	<b>32,526</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>112,091</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,993</b>

# День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
47	Суп овощной с курицей	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625
94	Каша из манной крупы с молоком	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
12	Салат из свеклы с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
138	Какао горячее	200	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,39</b>	<b>33,78</b>	<b>113,65</b>	<b>791,61</b>	<b>0,532</b>	<b>57,475</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>173,59</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,945</b>

# День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп из чечевицы с картошкой	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
67	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
11	Салат из капусты и моркови	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Булочки свежеспеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
136	Чай с сахаром и молоком	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,23</b>	<b>31,6</b>	<b>115,31</b>	<b>837,49</b>	<b>0,467</b>	<b>40,51</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>102,55</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,112</b>

## День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	Суп фасолевый с овощами	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
304	Каша из пшениной крупы с молоком	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
11	Салат из капусты белокачанной, огурцов с растительным маслом													
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,25</b>	<b>28,19</b>	<b>109,99</b>	<b>777,08</b>	<b>0,481</b>	<b>57,462</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>88,172</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,577</b>

## День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
312	Пюре картофельное с курицей	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
13	Салат из свежих овощей	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
138	Какао горячее	200	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,15</b>	<b>31,65</b>	<b>120,01</b>	<b>763,38</b>	<b>0,7</b>	<b>34,915</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>196,65</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,67</b>

# День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
98	Каша из пшенной крупы со сливочным маслом	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с молоком	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
134	Булочки свежеепеченные	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,83</b>	<b>29,38</b>	<b>93,64</b>	<b>786,84</b>	<b>0,424</b>	<b>63,54</b> <b>1</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>115,964</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,283</b>
	<b>Химический состав за плановый период</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>269,81</b>	<b>306,25</b>	<b>1095,54</b>	<b>7961,04</b>	<b>5,038</b>	<b>498,4</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>		<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>72,027</b>