

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАОУ "Красно-Ярская СОШ"

Т.И. Оскорбина

"15" сентября 2024г.

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, гр	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C			
День 1																				
№102(07)	Суп гороховый	250	6.86012	6.21456	14.36526	140	20.1	453.04	29.02	34.76	116.14	2.014	0	0.1972	0.0846	1.74	0			
№279(07)	Фрикадельки мясные с соусом	8030	9.67	11.5	12.3	183	501.09	137.9	22.9	12.4	100.08	1.126	20	0.1183	0.099	1.431	0			
№309(07)	Лепеша отварная	200	3.53675	2.621388	21.82203	125	1.5435	42.8085	7.2905	5.432	30.5865	0.5502	14	0.058065	0.01778	0.4109	0			
№342(07)	Компот из свежих яблок	200	0.152	0.1504	25.36352	103	10.64	111.92	7.12	3.6	4.4	0.952	0	0.012	0.008	0.12	60			
	Хлеб поджаренный	50	4.65	0.47	30.915	150	195.1	61.28	10.54	7.848	43.436	0.6029	0	0.084	0.023	0.6349	0			
День 2																				
№88(07)	Щи из свежей капусты со сметаной	250110	1.673232	4.65728	7.03664	77.015	13.64	312.72	35.56	17.88	42.728	0.6228	6	0.055	0.0524	0.7384	0			
№266(07)	Котлета мясная	80110	9.74341667	14.5966667	4.242808	187.322	36.33	183.678	8.122	13.916	109.704	1.5236	22.5	0.04128	0.0911	2.5316	0			
№71(07)	Каша гречневая Рассыпчатая	200	6.7	10.6	49.8	321	12.3	508.59	27.39	21.765	64.14	0.7915	17	0.10895	0.08655	1.13	0			
№354(07)	Кисель плодово-ягодный	200	0.03	0	25	100	3.6	344	32.6	21	29.2	0.7	0	0.02	0.04	0.6	60			
	Хлеб поджаренный	50	4.65	0.47	30.915	150	195.1	61.28	10.54	7.848	43.436	0.6029	0	0.084	0.023	0.6349	0			
День 3																				
№03(07)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.177896	4.56626	13.70587	125.637	94.62	336.578	14.1	19.52	76.996	1.1682	3	0.0869	0.07156	1.5603	0			
№260(07)	Тефтели мясные	80150	11.519512	12.452	2.5844	168.484	42.02	253.972	9.788	17.224	128.592	1.884	0	0.05112	0.10304	3.0752	0			
№71(07)	Перловая отварная	200	2.880305	2.719232	19.70532	114.816	3.755	56.606	13.114	12.92	105.379	0.5894	14	0.03911	0.02358	0.6495	0			
№188(07)	Напиток из шиповника	200	0.38285	0.13818	22.75	93.715	2.07	17.01	9.4	2.54	3.24	0.402	0	0.0098	0.0314	0.127	60			
	Хлеб поджаренный	50	2.792	0.283	18.55	160	117.059	36.767	6.32157	4.7906	26.062	0.3618	0	0.0504	0.0138	0.3809	0			

№115 (07)	Суп картофельный с перловой и сайрой	10/250	3,492	5,099	14,8694	119,367	137,72	407,078	18,016	25,204	92,27	0,9698	0	0,0934	0,071	1,806	0
№271(07)	Рыба запеченная	100/10	6,73031	13,718	5,2625	171,442	363,81	129,1	9,9926	10,94	77,03	1,064	21,55	0,6625	0,066	1,546	0
№171(07)	Картофельное пюре	200	2,04262	2,95636	13,36517	88,2384	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№350(07)	Кисель плодовоягодный	200	0,0228	0	29,1746	116,79	0,1	0,3	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	60
	Хлеб изюбинированный	50	2,792	0,283	18,55	160	117,059	36,767	6,32157	4,7906	26,062	0,3618	0	0,0504	0,0138	0,3809	0
№82(07)	День 5 Борщ со свежей капустой	250/10	1,604048	4,63616	9,34076	85,764	24,984	294,48	35,304	19,64	44,952	0,8796	6	0,0458	0,0516	0,5456	0
№232(07)	Котлета мясная	80/50	20,5	6,05		140	70	335	20	30	200	0,6	30	0,2	0,16	4,5	0
№312(07)	Гречка отварная	200	2,04262	2,95636	13,36517	220,238	12,3	508,59	27,39	21,765	64,14	0,7915	17	0,10895	0,08655	1,13	0
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	28,63315	117,532	2,55	202,25	23,5	15,15	19,9	0,76	0	0,0085	0,022	0,295	60
	Хлеб изюбинированный	50	4,65	0,47	30,915	160	195,1	61,28	10,54	7,848	43,436	0,6029	0	0,084	0,023	0,6349	0
№102(07)	День 6 Суп картофельный с бобовыми	250	8,32692733	6,674536	23,20731	186,208	29,7543	524,854	26,676	32,072	123,7887	1,884067	12,5	0,14809	0,1332133	2,40507	0
№181(07)	Каша молочная Манная с маслом	200/10	7,33	15,35	33,04	299,6											
№388(07)	Напиток из шиповника	200	0,38285	0,13818	22,75	93,775	2,07	17,01	9,4	2,54	3,24	0,402	0	0,0098	0,0314	0,127	60
	Хлеб изюбинированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
№88(07)	День 7 Щи из свежей капусты	250/10	3,081728	4,049024	11,79339	196,202	27,916	339,14	47,94	26,28	79,496	1,2912	6	0,07684	0,06112	0,6192	0
№24(07)	Плов с говядиной	50/100	13,4957116	14,568312	17,49666	255,084	180,269	818,66	23,676	41,318	188,9784	2,84094	0	0,17032	0,173056	4,34392	0
№349(07)	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,04794	13,6591	114,552	0,97	25,25	5,4	4,4	8,24	0,865	0,0005	0,0007	0,01	0,08	60
	Хлеб изюбинированный	50	1,86	0,18	12,36	160	78,03	24,51	4,21	3,19	17,37	0,24	0	0,0336	0,0092	0,254	0
№96(07)	День 8 Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,11604	5,04952	13,1264	106,675	143,92	421	23,16	22,88	65,232	0,8372	6	0,0926	0,6728	1,0256	0
№278/279 (07)	Тесты мясные	100	7,10075833	5,4585	3,695325	218	25,736	137,88333	5,22	11,5641667	82,24417	1,122	0	0,2925	0,0605	1,89358	0

[illegible]