



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
104	Суп лапша с курицей	250/25	10	7,30	15,82	170	0,07	1,50	0,05	0,91	20,00	98,05	16,0-3	1,06
302	Булочка школьная	1/60	-	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60
243	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
338	Яблоко зеленое	1/200	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		14,24	10,2	78,68	455,02	46,93	10,52	0,2	1,57	88,46	172,05	69,4	12



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

М.Я. Тачукова
/Тачукова М.Я./

День: Вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
182	Каша Дружба	200/1	5,26	11,66	25,06	226,00	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
379	Какао с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
338	Яблоко красное	1/200	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Итого		13,12	21,27	128,71	618,04	0,27	20,79	0,08	3,81	353,87	379,6	105,33	7,52



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Гачукова М.Я./

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Фрикадельки мясные паровые	1/100	6,93	7,47	2,53	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
376	Сок «Яблочно-виноградный»	1/200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		14,14	15,17	50,16	427,86	0,13	1,87	23,37	2,61	62,33	237,7	47,63	6,1



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елузань

/Тачукова М.Я./

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
45	Салат «Пестрый»	1/60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
265	Плов из птицы	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
377	Чай с сахаром	1/200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Йогурт	120	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Используется йодированная соль, зелень													
	<i>Всего</i>		25,06	25,05	61,45	571,36	0,14	28,59	12,5	2,57	232,16	387,81	92,91	5,65



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Гачукова М.Я./

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыбная котлета	1/100	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
389	Сок апельсиновый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		16,04	16,1	88,19	566,79	0,19	30,92	31,656	5,31	102,474	263,86	82,05	5,69



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елозань

/Тачукова М.Я./

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
88	Щи из свежей капусты с мясом и картофелем	250/10	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
409	Булочка школьная	1/100	7,50	13	60,33	388,30	0,10		0,08	1,17	15,00	58,33	10,00	0,83
389	Сок яблочно-виноградный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		12,75	20,12	108,43	65,86	0,22	22,52	0,09	4,14	81,0	168,33	51,15	5,69



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
451	Котлеты	1/100	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
389	Сок апельсиновый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		22,72	19,91	97,62	666,76	0,35	9,82	-	0,56	193,89	424,08	191,24	11,05



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
33	Салат из моркови Солнышко	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Груша	1/200	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		14,18	16,33	70,53	487,7	0,13	12,84	86,4	0,66	286,02	257,74	62,05	7,394



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Гачукова М.Я./

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша Дружба	200/1	5,26	11,66	25,06	226,00	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
379	Какао с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Йогурт	120	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		16,23	16,65	81,4	540,04	0,19	3,54	12,58	0,56	449,47	433,55	88,68	4,33



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
377	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Апельсин	1/200	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102	-	0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
ПР	Зефир	1/30	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		13,79	7,94	100,03	547,72	0,43	108,75	-	0,7	118,97	325,26	193,77	9,47



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Гачукова М.Я./

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша Дружба	200/1	5,26	11,66	25,06	226,00	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
379	Какао с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Йогурт	120	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		16,23	16,65	81,4	540,04	0,19	3,54	12,58	0,56	449,47	433,55	88,68	4,33

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разра
-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образова
В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017г.

Меню разработал МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

 /Тачукова М.Я./

Тачукова М.Я.



Утверждаю:

Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

A handwritten signature in purple ink, appearing to be "М.Я. Тачукова".

/Тачукова М.Я./

**Перспективное 10 дневное меню для организации питания учащихся
в МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся с 7 до 11 лет**