

ор МКОУ «Болтовская СОШ»
Хафизова
«04» _____ 2020

ОВЗ 7-11 лет																				
Понедельник 1 неделя																				
Завтрак																				
Название блюда	Выхо д	Белк и	Жиры	Углеводо ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша жидкая молочная манная	220	5.3	5.7	23.5	167	0.08	0.14	27.49	0.07	0.55	188.54	156.78	142.16	16.92	103.12	0.34	29.54	1.91	26.34	
Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7	0	0	0.96	0	1.2	1.41	15.94	65.21	1.22	6.8	0.1	0	0	0	
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6	
Булочка	50	4.7	1.4	39.1	187.4	0.07	0.12	23.91	0.24	1.4	120.4	82.6	63	11.9	101.5	0.56	19.12	11.69	23.16	
Итого за Завтрак	550	16.2	7.8	116.8	602.6	0.24	0.28	52.36	0.31	3.15	709.55	329.72	286.37	41.24	263.42	1.88	51.22	26.24	61.1	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		11.5%	5.6%	82.9%																
Процент от суток	38.1%	35.5%	19.1%	49%	40%															

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанно й капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	0.03	0.03	322.17	0	23.09	116.68	213.52	31.33	14.89	25.07	0.75	13.15	6.9	14.64
Суп крестьянски й с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4	0.05	0.31	103.29	0.03	6.42	123.96	337.2	35	17.44	63.97	0.55	20.02	6.83	27.22
Макарон ы отварны е	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
Котлеты куриные	75	11.4	10.8	6.7	169.9	0.06	0.08	17.76	0.05	1.53	261.02	192.64	19.76	16.85	115.31	1.4	34.22	2.1	0.11
Соус красный основной	80	1.7	1.8	6.9	50.7	0.02	0.14	102.53	0.05	2.15	22.77	178.03	10.83	11.12	24.52	0.41	3.68	0.81	12.18
Компот из ягод	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед	895	29.6	33.3	121.7	904.7	0.31	0.61	585.23	0.25	33.21	1022.59	1049.09	358.11	80.4	326.45	4.83	100.68	26.2	78.74
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		16%	18%	66%															
Процент от суток	61.9%	64.5%	80.9%	51%	60%														

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ»
Халилов Р.А.

Вторник 1 неделя

Завтрак

[illegible]

[illegible]

ОБЗ 7-11 лет																			
Среда 1 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортoв в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.23	0.17	40.2	0.13	0.52	199.56	274.01	156.02	62.74	233.05	1.82	31.25	14.56	62.28
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Завтрак	550	25.6	24.3	75	619.6	0.42	0.46	215.25	0.42	16.41	793.68	750.44	608.02	127.96	567.93	4.4	46.07	30.95	121.23
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.4%	19.4%	60.1%															
Процент от суток	38.3%	42.1%	45.7%	35.6%	39.7%														

Обед																				
Названи е блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	1.3	11.4	
Борщ с капустой и картофеле м со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9	0.05	0.3	134.66	0.03	6.77	132.8	393.57	40.58	21.86	53.49	0.87	21.64	3.91	32.54	
Каша гречневая рассыпчат ая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06	
Котлета куриная	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	175.99	220.95	29.82	19.62	137.57	1.92	13.33	14	46.32	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7	
Хлеб пшеничны й	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	15.8	14.5	
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2	
Итого за Обед	885	34.9	28.8	135.7	942	0.48	0.64	191.5	0.19	20.3	1068.24	1441.28	231.16	233.15	495.08	10	72.5	49.21	123.72	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.5%	14.4%	68%																
Процент от суток	61.7%	57.9%	54.3%	64.4%	60.3%															

«Утвержд
р МКОУ «Болтовская СО
Хафизова Ю
« 5 » _____ 202

ОВЗ 7-11 лет																			
Четверг 1 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.08	0.16	26.38	0.05	0.61	195.23	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.33	4.44	39.11
Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Йогурт 3.2%	95	6.3	4	4.4	78.5	0.05	0.25	27.5	0	0.75	65	183.75	152.5	18.75	120	0.13	11.25	2.5	25
Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	12.64	11.6
Итого за Завтрак	575	18.7	10	97.9	556.1	0.26	0.51	487.88	0.05	9.36	663.43	917.81	355.66	77.82	341.96	1.81	45.14	19.58	75.71
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.7%	8%	77.3%															
Процент от суток	39.4%	34.2%	26%	46.5%	39.5%														

[illegible][illegible]

«Утвержд
ор МКОУ «Болтовская СО
Хафизова К
201

Пятница 1 неделя

Минеральные вещества

[illegible]

Минеральные вещества

[illegible]

«Утверж
ор МКОУ «Болтовская С
Хафизова
20

ОВЗ 7-11 лет																				
Понедельник 2 неделя																				
Завтрак																				
Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша гречневая рассыпчатая	230	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	17.57	21.41	
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0	
Йогурт 3.2%	95	6.3	4	4.4	78.5	0.05	0.25	27.5	0	0.75	65	183.75	152.5	18.75	120	0.13	11.25	2.5	25	
Хлеб пшеничный	66	5	0.5	32.5	154.7	0.07	0.02	0	0	0	329.34	61.38	13.2	9.24	42.9	0.73	2.11	10.43	9.57	
Итого за Завтрак	591	22.5	13	87.6	557.1	0.41	0.44	53.38	0.12	0.79	594.25	558.27	293.86	192.03	411.4	6.98	43.06	30.5	55.98	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.2%	10.6%	71.2%																
Процент от суток	41.6%	43.6%	29.5%	43.1%	39.3%															

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокачанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	0.04	0.05	163	0	46.37	118.26	330.31	53.85	20.24	40.42	0.74	14.31	16.04	16.88
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5	0.1	0.28	97.51	0.03	6.89	115.56	523.25	19.76	23.15	64.06	0.86	20.68	1.13	41.4
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.64	112.63	1.38	37.95	1.09	57.05
Котлеты куриные	90	13.7	13	8	203.9	0.07	0.09	21.32	0.06	1.84	313.23	231.17	23.71	20.22	138.38	1.68	41.06	2.51	0.13
Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Итого за Обед	830	29	31.2	115.7	859.8	0.48	0.66	747.56	0.21	76.71	1066.16	2463.63	201.97	129.65	430.49	5.72	115.92	30.25	124.16
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.5%	17.7%	65.8%															
Процент от суток	58.4%	56.4%	70.5%	56.9%	60.7%														

[illegible]

ОВЗ 7-11 лет																			
Вторник 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыры твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2	0.02	0.15	130	0.48	0.35	405	44	440	17.5	250	0.5	0	6.25	0
Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7	0.03	0.02	66.5	0	12.5	1.5	145	7	10	13	0.45	1	0.2	10
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.09	0.14	27.16	0.07	0.53	188.65	156.67	135.67	26.99	123.37	0.51	30.02	4.24	31.12
Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Итого за Завтрак	570	27.2	24.9	69.2	608.8	0.29	0.49	240.91	0.55	14.06	994.37	631	764.27	98.61	562.15	3.31	44.96	24.67	89.52
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.4%	20.5%	57.1%															
Процент от суток	38.8%	49.4%	55.6%	32.3%	41.2%														

[illegible]

«Утвержд
р МКОУ «Болтовская СОШ»
Хафизова Н
«2014» 00 2014

Среда 2 неделя

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.23	0.17	40.2	0.13	0.52	199.56	274.01	156.02	62.74	233.05	1.82	31.25	14.56	62.28	
Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53	
Йогурт 3.2%	95	4.8	3	3.3	59.7	0.04	0.19	20.9	0	0.57	49.4	139.65	115.9	14.25	91.2	0.1	8.55	1.9	19	
Банан	130	2	0.7	27.3	122.9	0.05	0.07	26	0	13	40.3	452.4	10.4	54.6	36.4	0.78	0.07	1.3	2.86	
Итого за Завтрак	670	19.8	15.4	112.4	666.5	0.41	0.52	521.1	0.13	22.09	517.81	1397.91	331.32	157.89	425.9	3.6	41.31	24.87	90.67	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		13.4%	10.4%	76.3%																
Процент от суток	45.6%	35.5%	41.6%	48.3%	44.9%															

[illegible]

ОВЗ 7-11 лет																			
Четверг 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выхо д	Белки	Жиры	Углево ды	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	С, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	235.68	195.98	177.71	21.15	128.9	0.42	36.93	2.39	32.93
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Груша	200	0.8	0.6	20.6	91	0.04	0.06	4	0	10	28	310	38	24	32	4.6	2	0.2	20
Хлеб пшеничный	85	6.5	0.7	41.8	199.2	0.09	0.03	0	0	0	424.15	79.05	17	11.9	55.25	0.94	2.72	13.43	12.33
Итого за Завтрак	735	17.9	11.4	99.3	570.3	0.28	0.4	51.66	0.08	11.21	726.35	768.91	380.95	87.72	322.94	7.01	50.65	17.78	85.26
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		13.9%	8.8%	77.3%															
Процент от суток	46.4%	29.2%	22.8%	46.4%	36.9%														

[illegible]

МКОУ «Болтовская СОШ»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Болтовская средняя общеобразовательная школа»
ОПЧ-103405427167

ОВЗ 7-11 лет																			
Пятница 2 неделя																			
Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	0.21	0.22	36.35	0.08	0.77	250.9	296.11	203.18	56.94	234.43	1.47	40.01	12.44	62.02
Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Булочка	50	3.4	1	27.9	133.9	0.05	0.09	17.08	0.17	1	86	59	45	8.5	72.5	0.4	13.66	8.35	16.54
Хлеб пшеничный	95	7.2	0.8	46.7	222.7	0.1	0.03	0	0	0	474.05	88.35	19	13.3	61.75	1.05	3.04	15.01	13.78
Йогурт 3.2%	95	4.8	3	3.3	59.7	0.04	0.19	20.9	0	0.57	49.4	139.65	115.9	14.25	91.2	0.1	8.55	1.9	19
Итого за Завтрак	690	24.1	14.1	111.5	669.4	0.4	0.54	74.63	0.25	2.38	861	603.77	449.09	96.82	467.06	3.74	65.26	37.7	111.34
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.1%	9.4%	74.5%															
Процент от суток	43.1%	39.1%	36.7%	45.6%	42.6%														

[illegible]