

«Утверждаю»
 МКОУ «Болтовская СОШ»
 Хафизов

«04» 08

МКОУ «Болтовская СОШ»
 ОГРН 102305417157 ИНН 54-0777

[illegible][illegible]

«Утвержд
ор МКОУ «Болтовская С
Хафизова
20

Начальная школа 7-11 лет

	Завтрак
--	---------

Вторник 2 неделя									
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	
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	
Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215	0.02	0.18	156	0.58	0.42	486	52.8	528	21	300	0.6	0	7.5	0	
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.1	4.5	10.9	96.3	0.05	0.31	114.09	0.09	6.42	124.53	333.42	33.73	18.13	52.9	0.5	20.2	4.81	31.33	
Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7	
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	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
Итого за Завтрак	650	27.3	23.7	80.3	643.7	0.3	0.58	351.47	0.67	24.96	1327.05	882.13	668.7	90.48	505.62	5.48	24.97	40.8	59.63	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.8%	18.1%	61.1%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день	
---------------	--

[illegible]

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ»
Хазифонов В.А.

МКОУ «Болтовская СОШ»
ОГРН 1025437167 ИНН 543616717

Начальная школа 7-11 лет																			
Завтрак																			
Среда 2 неделя																			
Название блюда	Выход	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
Макароны отварные	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
Котлета куриная	80	15.3	2.9	10.7	130.2	0.06	0.06	11.04	0.03	0.5	158.71	183.68	26.76	51.24	115.53	1.1	12.25	15.59	81.91
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 пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	1.12	5.53	5.08
Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Итого за Завтрак	665	27.6	10.7	106.1	629.8	0.24	0.19	65.9	0.15	16.66	579.8	840.09	253.8	133.29	243.07	4.13	41.15	22.72	106.88
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.1%	7.3%	73.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																		
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
665	27.6	10.7	106.1	629.8	0.24	0.19	65.9	0.15	16.66	579.8	840.09	253.8	133.29	243.07	4.13	41.15	22.72	106.88
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	38.3%	385.5%															

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ» _____ Хафизов Р.А.
«01» _____ «09» _____

МКОУ «Болтовская СОШ»
О.И.И. 1028 104127167 Инн. 50240974

2026 г.

Начальная школа 7-11 лет																			
Завтрак																			
Четверг 2 неделя																			
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
Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215	0.02	0.18	156	0.58	0.42	486	52.8	528	21	300	0.6	0	7.5	0
Борщ с капустой и картофелем	220	2.5	3.2	7	66.8	0.04	0.29	122.83	0.03	6.12	129.37	357.47	31.57	19.18	45.24	0.76	20.74	3.81	30.7
Компот из смеси сухофруктов	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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
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	580	25.4	22.7	90.5	667.4	0.19	0.61	317.74	0.85	7.96	985.32	539.54	740.65	61.19	483.55	2.55	41.46	30.9	61.11
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.3%	16.3%	65.3%															
Процент от суток		100%	100%	100%	100%														

[illegible]

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Болтовская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Болтовский район» Саратовской области

[illegible][illegible]