

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ»
Харифзаева Р.А.

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из капусты с овощами	65	1.8	4.4	1.8	54.2	0.03	0.06	26.44	0.19	8.83	75.43	105.23	15.16	8.9	33.84	0.68	11.83	2.49	10.42	
Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7	0.2	0.07	13.73	0	0	289.4	14.44	133.33	3.75	15.03	0.38	26.67	0	0	
Котлета из говядины	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	
Компот из ягод	200	0.2	0.1	7.7	32.7	0	0	0	0	0.8	0.97	8.64	65.46	1.04	2.26	0.14	2.18	0.02	14.78	
Хлеб пшеничный	44	3.3	0.4	21.6	103.1	0.05	0.01	0	0	0	219.56	40.92	8.8	6.16	28.6	0.48	1.41	6.95	6.38	
Итого за Завтрак	584	23.7	24.7	89.1	674.1	0.34	0.25	56.76	0.26	9.72	761.35	390.18	252.57	39.47	217.3	3.6	55.42	23.46	77.9	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		17.3%	17.9%	64.8%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

[illegible]

«Утверж
тор МКОУ «Болтовская С
Хафизова
«01» 09
МКОУ «Болтовская СОШ»
ОГРН 1025404027167 ИНН 5436108777

Начальная школа 7-11 лет

	Завтрак
--	---------

Вторник

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев. оды	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
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
Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.04	0.29	104.95	0.03	10.76	124.3	312.95	44.37	15.78	41.83	0.48	19.73	8.48	24.68
Сок фруктовый	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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	0.13	0.06	0	0	0	427	171.5	24.5	32.9	110.6	2.73	0	21.63	0
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	0.06	0.02	0	0	0	274.45	51.15	11	7.7	35.75	0.61	1.76	8.69	7.98
Итого за Завтрак	665	27.5	24.5	84.2	666.9	0.34	0.66	801.35	0.61	39.18	1318.15	1310.4	659.07	113.38	544.98	5.54	23.09	46.62	48.66
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	18%	61.8%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день	
---------------	--

[illegible]

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Болтовская СОШ»
Хаси́за́да Хафизова



2026 г.

[illegible][illegible]

«У
ектор МКОУ «Болтов
Хаф

Мunicipalное казенное общеобразов
ательное учреждение «Болтов
«01» 08

МКОУ «БОЛТОВСКАЯ СОШ»
107167 МНН 54300000

[illegible][illegible]

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

[illegible][illegible]