

День: 1 (Понедельник)-1 недели

Возрастная категория: Дети с 6,6 и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ"  А.И. Магомедов

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

Согласно экспертному заключению №110 гл/врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамаддиновой Х



№ п/п	Номер рецепта ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мкг							Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мg	Fe	Р					
		ЗАВТРАК																		
1	4	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5.63	6.8	42.4	234.28	0,13	0,4	0,120	0,32	113,6	19,3	0,52	97					
2	685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.55	48	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.5	0.72	4.12			
3	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12,05	65,7	0,07	0	0	0,5	14	1,0	0,31	67,2					
4	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	5,20	0,10	44,50	0,0	0	54	0	1	0	2	0					
5	619	Сыр сычужный твердый(порциями) Российский60	15	4,45	4,7	0,75	42	0	0,12	39	0	132	87	5,4	0					
6	368	Яблоко	100	0,9	0,2	6,1	23,76	0,04	25	0.00	0	34	13	0,3	0					
7	378	Овощи свежие в нарезке	60	1,268	1,232	4,965	45,516	0,036	15	0	0	8,4	15,6	12	0					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	565	15.748	18.612	77.915	503.756	0.276	40.52	93.12	0.32	303	151.4	21.25	168.32					

МКОУ "Рахатинская СОШ"

День: 2 (Вторник)-1 неделя

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ"  А.И. Магомедов

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

Согласно экспертному заключению №110 гл./врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х

№ п/п	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
		ЗАВТРАК																		
1	4	Каша рисовая молочная	150	2,27	1,23	12,65	177,11	0,04	0,16	0,03	#	57,8	23,8	0,24						27
2	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	5 20	0,10	44,50	0,0	0	54	#	0	0	2						0
3	619	Банан	100	2,50	2,50	2,1	96	0,03	10	8,7		5		37						0,82
4	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12,05	65,7	0,07	0	0		0,01	67,2	10						0,32
5	399	Сок фруктовый местного производства	200	0,5	0,1	8,1	36	0,1	2	0		7	9	0,4						0,8
6	413	Сосиска отварная	80	10 45	10 20	27 40	113	0,67	0	0		14 4	95,4	12						1 08
			570	19 22	19 71	81 03	532 31	0,91	12 16	63,1	0,92	85,21	195,4	61,64						30,02

День: 3 (Среда)-1 неделя

УТВЕРЖДАЮ

Возрастная категория: Дети с 6,6 и старше

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ" А.И.Магомедов

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

Согласно экспертному заключению №110 гл/врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х



№ п/п	Номер рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	4	Каша овсяная молочная вязкая	150	8,16	11,84	47,8	164	0/2	0/50	0/12	0/3	142/3	14	166	13		
2	619	Сыр сычужный твердый(порциями)	15	4,45	4,7	0,75	54,6	0	0,12	39	0	132	0,15	87	5,4		
3	685	Чай с сахаром	200	0 0	0	11 55	48	0,00	0	0,00	0,00	0 0	0	0 0	2		
4	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	1 07	3 07	20 9	107,2	0,07	0	0	0,5	14	67,2	11	0,31		
5	41	Масло сливочное (порциями)	10	5 20	0 9	0 10	44,50	0,0	0	54	0	1	0	2	0		
6	368	Апельсин	100	0/4	0 4	10 3	44	0/03	10	0	0	16	11	9	0/3		
7	378	Овощи свежие в нарезке	60	1,232	1,268	4,965	45,516	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			565	20,512	22,178	96,365	507,816	0,036	25,12	93		171,4	26,75	110	7,94		

День: 4 (Четверг)-1 неделя

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ" А.И.Магомедов



Согласно экспертному заключению №110 гл./врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

№ п/п	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				Жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
		ЗАВТРАК																
1	332	макаронные изделия с тертым сыром	150	0.74	7.35	25.87	217.40	0	0	0	0.6	5	11.январь	13.8	0.8			
2	685	Масло сливочное (порциями)	10	5.20	0.9	0.10	44.50	0.0	0	54	0	1	0	2	0			
3	399	Сок фруктовый местного производства	200	0.1	0.05	8.1	36	0.1	2	0	0.1	7	9	0.4	0.8			
4	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0.48	0.48	20.9	65.7	0.07	0	0	0.5	14	67.2	1.1	0.31			
5	368	Груша	100	0.34	0.44	10.38	47	0.06	0	10	0	12	28	8	0			
6	413	Сосиска отварная	80	10.45	6.54	17.40	113	0.67	0	0	0	12.44	10	0.93	0.07			
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	17.31	15.76	82.75	523.6	0.06	2	64		39	58	10.4				

День: 5+А63:Р78 (Пятница)-1 неделя

Возрастная категория: Дети с 6,6 и старше

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ" А.И.Матомедов

Согласно экспертному заключению №110 гл./врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Каша гречневая молочная вязкая	150	6 96	9 41	46,32	245,1	4	7	3	2	2 2	198	16 6	1/0				
2	Чай с сахаром	200	0 0	0 0	11 55	48	0,00	0 0	0,00	0,00	0 0	0 0	0 0	2				
3	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	0 48	0 48	12 05	65 7	0,07	0	0	0 5	1 4	67,2	1 1	0,31				
4	Масло сливочное (порциями)	10	5 20	0 9	0 10	44,50	0 0	0	5 4	0 1	0	0	2	0				
5	Сыр сычужный твердый(порциями)	15	4,45	4,7	0,75	54,6	0	0,12	39	0	132	0,15	87	5,4				
6	Мандарин	100	0/12	0/9	8 43	0/04	0	13	0	0	60	35	34	0 3				
7	Овощи свежие в нарезке	60	1,232	1,268	4,965	45,516	0,036	15	0	8,4	15,6	12	0,54					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	18.442	17.658	84.165	503.456	4,036	35,12	96	215,4	248,75	135						

День: 1 (Понедельник)-2 недели

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

(СанПин 2.4.5.2409-08)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ"

Магомедов А.И. Магомедов



Согласно экспертному заключению №110 гл/врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х

№ п/п	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Р	Са	Р	Мг	Fe		
		ЗАВТРАК															
1	332	макаронные изделия с тертым сыром	150	0,74	7,35	25,87	217,40	0	0	0	0,6	5	0,3	13,8	0,8		
2	619	сыр твердый (порциями)	15	4,45	4,7	0,75	42	0	0,12	39	0	132	87	5,4	0		
3	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,55	48	0,00	0	0,00	0,00	0,00	6,5	0,72	4,12		
3	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12,05	65,7	0,07	0	0	0,5	14	10	0,31	67,2		
5	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	5,20	0,10	44,50	0,0	0	54	0	1	0	2	0		
6	413	Сосиска отварная	80	10,45	10,20	17,40	113	0,67	0	0	0	0,0	10	0,93	0,07		
7	368	Апельсин	100	0/4	0,4	10,3	44	0/03	10	0	0	16	11	9	0/3		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	585	19/54	21/33	513/06	247	0	10,12	93	0/11	168	108	16,4	72/49		

День: 3 (Среда)-2 недели

Возрастная категория: Дети с 6,6 и старше

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ"

А.И.Магомедов

Согласно экспертному заключению №110 гл./врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х



№ п/п	Номер рецепт ур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергети ческая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
				Жиры	Белки	Углеводы		В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe				
		ЗАВТРАК																	
1	4	Каша гречневая молочная вязкая	150	6 96	9 41	46,32	245,1	4	7	3	2	2 2	198	16 6	1/0				
2	685	Чай с сахаром	200	0 00	0 00	11 55	48	0,00	0	0,00	0,00	0 00	6 5	0,72	4 12				
3	4	Хлеб Белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12 05	65,7	0,07	0	0	0,5	14	1 0	0,31	67,2				
4	619	Сыр сычужный твердый(порциями)	15	4,45	4,7	0,75	54,6	0	0,12	39	0	132	0,15	87	5,4				
5	368	Мандарин	100	0/12	0/9	8 43	0/04	0	13	0	0	60	35	34	0,3				
6	378	Овощи свежие в нарезке	60	1.268	1.232	4,965	45,516	0,036	15	0	0	8,4	15,6	12	0				
7	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	5 20	0,10	44,50	0,0	0	54	0	1	0	2	0				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	565	16/298	17/922	84/015	503/456	4,036	35,12	96	###	215,4	248,75	135	78/02				

День: 4 (Четверг)-2 неделя

УТВЕРЖДАЮ

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ" А.И.Магомедов

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

Согласно экспертному заключению №110 гл/врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х



№ п/п	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
				Жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Р	Ca	Р	Mg	Fe				
		ЗАВТРАК																	
1	4	Каша овсяная молочная вязкая	150	8,16	11,84	47,8	164	0/2	0/50	0/12	0/3	142/3	14	166	13				
2	619	Сыр сычужный твердый(порциями) Российск60	15	4,45	4,7	0,75	42	0	0,12	39	0	132	87	5,4	0				
3	685	Чай с сахаром	200	0 00	0 00	11 55	48	0 00	0	0 00	0 00	0 00	6 5	0 72	4 12				
4	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12,05	65.7	0,07	0	0	0,5	14	10	0,31	67,2				
5	619	Банан	100	2 50	2 50	2 1	96	0,03	10	8,7		5	37	0,82					
6	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	5 20	0,10	44.50	0.0	0	54	0 1		0	2	0				
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	505	18.61	19.72	91.2	513.45	0,03	10,12	101,7	0/8	152	87	44,4	73/44				

День: 5 (Пятница)-2 недели

УТВЕРЖДАЮ

Возрастная категория: Дети с 6,6 и старше

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ" А.И.Магомедов

(СанПиН 2.4.5.2409-08)

Согласно экспертному заключению №110 гл./врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамаалдиновой Х

№ п/п	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергети ческая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
				Жиры	Белки	углеводы		В1	С	А	Р	Са	Р	Мг	Fe					
1	693	Какао с молоком сгущенным	200	4 02	4 62	33 8	147 56	5	2 06	0 01	0	129,38	19,66	13,86	0					
2	378	Овощи свежие в нарезке	60	1.268	1.232	4,965	45.516	0,036	15	0	0	8,4	15,6	12	0					
3	4	Хлеб Белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12 05	65,7	0 07	0	0	0 5	14	1 0	0 31	67 2					
4	368	Несквик	150	3 7	3 6	15 4	108 4	78	0	7	0	0	12	2 1	44					
5	413	Сосиска отварная	80	10 45	10 20	27 40	113	0,67	0	0	0	14 4	95,4	12	1 08					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	22.038	20.132	93.615	503.17	0,5976	64,324	204	0/5	258	822,02	140,898	112/28					

МКОУ "Рахатинская СОШ"

День: 6 (Суббота)-2 неделя

Возрастная категория: дети с 6,6 и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Рахатинская СОШ"  А.И. Магомедов



(СанПиН 2.4.5.2409-08) Согласно экспертному заключению №110 гл./врача РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Ботл/р Джамалдиновой Х

№ п/п	Номер рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
				жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
		ЗАВТРАК																	
1	4	Каша рисовая молочная	150	2,27	1,23	12,65	177,11	0,04	0,16	0,03	#	57,8	23,8	0,24					27
2	41	Масло сливочное (порциями)	10	0,9	5	0,10	44,50	0,0	0	54	#	0	0	2					0
3	619	Банан	100	2,50	2,50	2,1	96	0,03	10	8,7		5		37					0,82
4	4	Хлеб белый из муки пш. 2 сорт	30	2,6	0,48	12,05	65,7	0,07	0	0		14	1,0	0,31					67,2
5	399	Сок фруктовый местного производства	200	0,5	0,1	8,1	36	0,1	2	0		7	9	0,4					0 8
6	413	Сосиска отварная	80	10,45	10,20	27,40	113	0,67	0	0		14,4	95,4	12					1 08
			570	19,22	19,61	81,75	531,31	0,07	12	62,7	0,38	27	128,2	51,64					96/89