



09.11.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64
Обед – ОВЗ, РП													
5	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	5	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27
Итого за день		100-00	52	52	161	1409	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91



Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 Благовещенска
 Будавина Л.С.

10.11.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38,00	111,59	124,35	26,55	0,4
758	Пирожок с творогом печеный	75	5	4	30	172	0,06	1,03	20,13	15,18	43,13	8,18	1,95
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155	Кефир 3,2 %	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за прием		55-00	15	14	94	659	0,17	2,20	69,03	134,12	193,58	43,73	2,64
Обед – ОВЗ, РП													
6	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47
19	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
50	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46
205	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	34	30	104	831	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31
Итого за день		100-00	49	44	198	1490	0,71	32,65	114,79	216,57	677,38	174,22	10,95



Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия №1
 Благоевская
 Булавина Л.С.

11.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
101	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за прием		55-00	19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41
Обед – ОВЗ, РП													
6	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
16	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
261	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
Итого за день		100-00	53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	20,63

Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 г. Благовещенка
 Булавина Л.С.



13.11.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	90,15	15,12	0,55
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	18	24	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2
Обед – ОВЗ, РП													
7	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
19	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
197	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,55	8,43
Итого за день		100-00	53	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	235,79	814,34	223,37	11,63

Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 г. Благоевская
 Булавина Л.С.



12.11.2020

№ реп.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша «Дружба» с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
Обед – ОВЗ, РП													
76	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
49	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27
69	Компот из урюка (сухофруктов)	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день		100-00	46	49	175	1339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27

Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 Благовещенска
 Булавина Л.С.



16.11.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки (котлеты) мясные	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58
Обед – ОВЗ, РП													
7	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
13	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
53	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69
Итого за день		100-00	62	45	169	1419	0,85	32,94	105,56	307,14	866,58	278,56	13,27

Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 г. Благовещенска
 Булавина Л.С.



17.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
746	Пирожок с картофелем печёный	75	5	3	27	156	0,05	0,05	8,48	11,85	39,08	6,53	0,53
9	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,40
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	12	10	86	491	0,16	4,02	46,48	133,59	191,07	43,82	1,62
Обед – ОВЗ, РП													
76	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
12	Плов из птицы	40/140	14	8	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	22	29	97	748	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44
Итого за день		100-00	34	39	183	1239	0,46	46,33	75,58	220,32	514,34	156,85	7,06



18.11.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4
Обед – ОВЗ, РП													
6	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
19	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,03	7,72
Итого за день		100-00	50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	206,68	11,72



19.11.2020

№ реп.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8	6	34	223	0,14	1,2	36	120,92	181,7	34,0	1,81
47	Яйцо вареное	40	5	5	1	63	0,03		0,01	22	76,8	4,8	1
42	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за прием		55-00	17	14	64	502	0,25	14,07	57,01	269,07	357,14	64,04	5,77
Обед – ОВЗ, РП													
5	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58
	Говядина тушенная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0,12	12,75		15,88	138,26	29,95	2
69	Компот из кураги (сухофруктов)	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7
Итого за день		100-00	47	42	140	1191	0,61	64,47	64,63	382,41	769,74	177,76	12,77



Утверждено
 Директор МОБУ гимназия № 1
 г. Благоевченск
 Булавина Л.С.

20.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
100	Каша молочная из пшеничной крупы «Артек» жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
155	Кефир 3,2 %	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за прием		55-00	17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09
Обед – ОВЗ, РП													
7	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
16	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
29	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05
Итого за день		100-00	38	36	198	1289	0,55	55,37	109,8	257,24	630,79	174,06	8,14

Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 Благовещенска
 Булавина Л.С.



23.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	22	21	70	560	0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64
Обед – ОВЗ, РП													
5	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	5	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
15	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27
Итого за день		100-00	52	52	161	1409	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91



25.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
37	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
101	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за прием		55-00	19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41
Обед – ОВЗ, РП													
6	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53
16	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
261	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	34	31	72	720	0,41	57,37	58,78	114,45	437,17	113,56	7,22
Итого за день		100-00	53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	20,63



26.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша «Дружба» с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
Обед – ОВЗ, РП													
76	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
49	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27
69	Компот из урюка (сухофруктов)	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день		100-00	46	49	175	1339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27

Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 г. Благовещенска
 М. Булавина И.С.



27.11.2020

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	90,15	15,12	0,55
48	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	18	24	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2
Обед – ОВЗ, РП													
7	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8
19	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
197	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		18,84	109,27	43,33	1,7
69	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,55	8,43
Итого за день		100-00	53	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	235,79	814,34	223,37	11,63



Утверждаю
 Директор МОБУ гимназия № 1
 с. Благовещенска
 Булавина Л.С.

30.11.2020

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак – ОВЗ, ММС, РП													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки (котлеты) мясные	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
75	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием		55-00	23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58
Обед – ОВЗ, РП													
7	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91
13	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
53	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03
77	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за прием		45-00	39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69
Итого за день		100-00	62	45	169	1419	0,85	32,94	105,56	307,14	866,58	278,56	13,27