



«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ

«СОШ с. Весёлый Яр»

Е.В.Ренжина

1 день 6,5-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп вермешелевый с фрикадельками п/ф	250	10,96	10,88	19,42	295,41	0,08	0,05	0,05	6,6	13,38	0,48	20,92	0,86	128	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Масло сливоч. порц.	5	0,065	3,625	0,065	33,16	---	---	42	2,8	1,8	3	---	---		
Компот из с/ф + вит С	200	0,46	----	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Яблоко	100	4,625	4,13	13,97	151,25	0,03	0,02	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого		18,01	18,86	77,21	670,3										

1 день 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Суп вермешелевый с голенью курин. п/ф	280	12,48	11,81	21,87	307,73	0,1	7,92	0,05	6,6	13,38	0,48	20,92	0,86	128	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,08	0,05	---	0,48	13,9	32,25	16,5	1,04		



«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ

«СОШ с. Весёлый Яр»

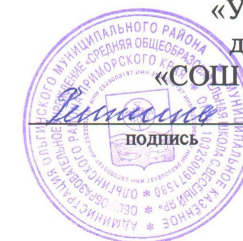
Е.В.Ренжина

2 день 6,5-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Макароны с маслом	150	4,23	4,065	17,54	163,67	0,07	0	---	1,01	11,31	130,3	9,07	0,92	332	2004
Печень куриная п/ф	100	5,65	11	0,95	125,4	0,01	0	---	0,4	10,76	139	6,26	0,75	431	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Кисель из с/к + вит С	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004
Икра кабачковая	80	1,7	2,7	3,3	40,3	0,01	4,2	28	2,1	24,6	30	9	0,4		
Пряник	35	6,625	3,13	21,97	151,25	0,08	0,2	---	2,4	6,2	50	---	0,7		
Итого		21,43	21,12	84,14	647,15										

2 день 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Макароны с маслом	180	5,33	7,8	24,48	229,44	0,09	0	---	1,01	14,3	130,3	11,09	1,12	332	2004
Печень куриная п/ф	120	7,91	10,4	1,33	175,56	0,02	0	---	0,4	22,97	139	13,31	1,61	431	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,08	0	---	0,48	13,9	32,25	16,5	1,04		



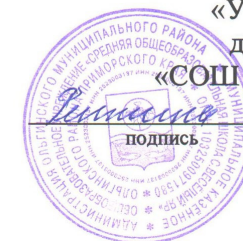
«УТВЕРЖДЕНО»
 директор МКОУ
 «СОШ с. Весёлый Яр»
 Е.В.Ренжина

3 день 6,5-11 лет

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Гречка с маслом	150	5,03	4,93	24,53	162,57	0,31	0	60,6	0,796	16,88	265,5	159,5	5,47	297	2004
Котлета мясная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,01	1,7	0,04	1,2	43,35	292,5	35,77	1,85	492	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Компот с/ф+вит "С"	200	0,46	----	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Свекла отварная с маслом	100	2,02	2,07	5,984	46,61	0,02	1,2	2	0	57,08	38	33,18	2,2	51	2004
Итого		19,81	20,93	84,37	690,93										

3 день 11 лет и старше

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Гречка с маслом	180	8,34	8,88	30,71	228,08	0,43	0	60,6	0,796	23,45	265,5	159,5	5,47	297	2004
Котлета мясная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,01	1,7	0,04	1,2	43,35	292,5	35,77	1,85	492	2004



«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ

«СОШ с. Весёлый Яр»

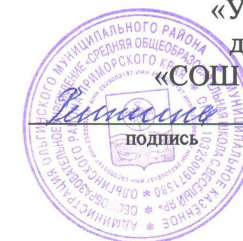
Е.В.Ренжина

4 день 6,5-11 лет

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
Рис с маслом	150	2,84	4,02	24,34	160,89	0,04	0	19,2	0,327	5,48	116,1	29,94	0,62	297	2004	
Котлета куриная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,09	1,7	0,04	1,2	26,37	292,5	3,2	0,1	493	2004	
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9			
Кисель с/к + вит "С"	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004	
Помидор свежий(нарезка)	100	1,05	0,19	3,61	20,33	0,03	5,52	42	0,54	11,43	24	10,5	0,5			
Итого		17,51	18,14	77,43	639,01											

4 день 11 лет и старше

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
Рис с маслом	180	3,6	7,75	35,48	225,98	0,06	0	19,2	0,327	7,62	116,1	41,58	0,86	297	2004	
Котлета куриная п/ф	100	10,4	13,7	9,1	291,26	0,09	1,7	0,04	1,2	26,37	292,5	3,2	0,1	493	2004	



«УТВЕРЖДЕНО»
 директор МКОУ
 «СОШ с. Весёлый Яр»
 Е.В.Ренжина

5 день 6,5-11 лет

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Борщ на мк/б со сметаной	250	8,35	10,75	16,76	170,67	0,05	12	400	0,1	31,82	48,9	19,09	0,7	110	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Компот с/ф + вит"С"	200	0,46	---	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Пряник	50	3,75	5,9	12,1	216,5	---	0,2	---	2,4	6,2	50	---	0,7		
Конфеты шоколадные	15	4,35	2,77	4,48	68,01	0,04	0	---	0	5	79	20	2,7		
Огурец свежий(нарезка)	100	0,24	0,09	2,42	13,49	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6		
Итого		18,81	19,74	78,19	659,16										

5 день 11 лет и старше

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур ы	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Борщ на мк/б со сметаной	280	7,19	10,78	18,47	204,66	0,05	12	400	0,1	34,73	48,9	24,32	1,13	110	2004



«УТВЕРЖДЕНО»
 директор МКОУ
 «СОШ с. Весёлый Яр»
 Е.В.Ренжина

6 день 6,5-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Вареники с творогом п/ф	180	7,065	6,3	31,065	213,15	0,07	0,27	39,6	0,144	207,23	158,4	30,93	0,96	345	2004
Джем фруктовый	50	6,85	7,41	2,95	125,4	0,01	0	---	0,4	10,76	159	6,26	0,75		
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Компот с/ф + "С"	200	0,46	----	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Салат из вареной моркови	100	0,8	3,6	8,6	80	0,03	1,38	1904,8	2,476	16,56	52,5	22,75	0,44	71	2004
Итого		17,08	17,53	69,77	609,04										

6 день 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная с маслом	180	8,34	8,88	30,71	228,08	0,25	0	31,4	0,465	38,85	66,3	55,86	4,2	297	2004
Тефтеля мясная п/ф	100	12,48	15,43	14,92	345,01	0,08	1,8	0,06	1,4	43,9	282,4	31,62	1,42	50	2004



«УТВЕРЖДЕНО»
 директор МКОУ
 «СОШ с. Весёлый Яр»
 Е.В.Ренжина

7 день 6,5-11 лет

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша молочная манная	200	8,44	9,23	21,73	235,77	0,06	0,14		0,48	114,4		17,03	0,38	311	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Масло сливочн.порцион.	5	0,065	3,625	0,065	33,16	---	---	42	2,8	1,8	3	---	---		
Сыр твердый порцион.	25	5,84	7,03	0,07	86,96	0,04	0,1	288	0,5	150	500	6,8	0,1		
Кисель с/к + вит "С"	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004
Печенье	30	2,25	0,54	19,26	129,9	---	0,2	11	3,5	6,2	90	---	0,7		
Итого		19,82	20,65	81,5	652,3										

7 день 11 лет и старше

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша перловая с маслом	180	6,34	8,88	32,71	228,08	0,14	0	40,7	0,48 4	113,7	117,5	87,99	2,5 6	297	2004
Котлета мясная п/ф	100	10,4	15,69	9,1	309,24	0,01	1,7	0,04	1,2	43,35	292,5	35,77	1,85	90	2004



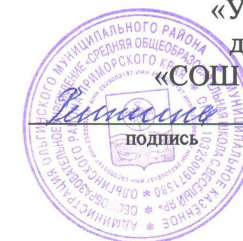
«УТВЕРЖДЕНО»
 директор МКОУ
 «СОШ с. Весёлый Яр»
 Е.В.Ренжина

8 день 6,5-11 лет

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Плов рисовый с мясом п/ф	180	14,13	15,44	30,37	323,9	0,08	0,64	500	2,2	20,37	61,6	54,95	3,67	443	2004
Блинчик с варен.сгущ. п/ф	65	4,15	1,85	12,68	99,45	0,04	8,2	---	1,36	8,2	50,4	5,6	0,4	215	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Компот с/ф + вит "С"	200	0,46	----	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004
Салат из кваш. капусты	100	1,2	4	9,1	66	0,01	38,44	---	1,3	42,9	27,6	11,57	0,47	45	2004
Итого		21,84	21,52	87,9	679,83										

8 день 11 лет и старше

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															



«УТВЕРЖДЕНО»

директор МКОУ

«СОШ с. Весёлый Яр»

Е.В.Ренжина

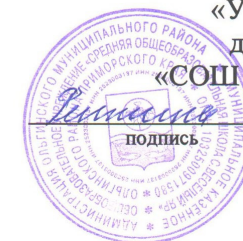
подпись

9 день 6,5-11 лет

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	180	8,065	18,63	20,065	320,15	0,13	28,31	20	1,4	109,33	159	61,1	2,72	101	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9		
Кисель с/к + вит"С"	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004
Печенье	40	8,15	2,01	25,8	190,1	---	0,2	11	3,5	6,2	90	---	0,7		
Огурец соленый	100	2,6	1,9	4,3	16,4	5	5	5	0,1	23	24	14	0,6		
Итого		22,04	22,77	90,54	693,18										

9 день 11 лет и старше

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Пельмени мясные п/ф	200	9,73	23,36	33,13	410,69	0,05	28,31	22	1,6	110	159	63	2,82	101	2004
Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	0,08	0	---	0,48	13,9	32,25	16,5	1,04		
Кисель с/к + вит "С"	200	1,32	---	28,7	110,2	0	0	---	0	0,48	---	0	0,06	648	2004



«УТВЕРЖДЕНО»
 директор МКОУ
 «СОШ с. Весёлый Яр»
 Е.В.Ренжина

10
 день **6,5-11 лет**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
Картофельное пюре	150	3,856	8,786	23,012	194,55	0,14	12,45	38	0,1	42,72	45	34,08	1,24	520	2004	
Филе рыбное п/ф тушен.	100	8,31	5,49	---	82,67	0,14	0,2	930,7	1,73	14,92	137,6	21,6	0,47	371	2004	
Хлеб ржаной, пшеничный	25	1,9	0,225	11,675	56,325	0,1	0,05	---	0,48	31,25	32,25	10,25	0,9			
Компот с/ф + вит"С"	200	0,46	----	33,08	134,16	0,07	0,21	100	0,29	14,62	19,8	8,5	0,92	639	2004	
Пряник	40	3,05	3,2	16,8	176,2	---	0,2	---	2,4	6,2	50	---	0,7			
Кукуруза консервирован	100	4,7	4,7	3,3	40,3	0,02	4,8	2	0,03	42	41	13	0,36			
Итого		22,28	22,4	86,87	684,21											

10
 день **11 лет и старше**

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные элементы, мг				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
Картофельное пюре	180	7,86	8,79	25,01	194,55	0,17	12,45	38	0,1	42,72	45	41,66	1,51	520	2004	
Ёжики мясные п/ф	100	5,65	13	12,28	300,96	0,02	0	---	0,4	22,97	141	13,31	1,61		2004	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262731

Владелец Ренжина Елена Викторовна

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024