

СОГЛАСОВАНО:
 День 1 (понедельник)

Начальник ТОУ
 Жембатов Б.Б.

Утверждаю:
 Директор школы Дашиинимаева

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие в нарезке | 60,00 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 12,00 | 0,06 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 | | |
| Суп гороховый | 200,00 | 6,71 | 2,60 | 13,80 | 102,60 | 0,12 | 0,80 | 0,00 | 0,80 | 66,00 | 262,00 | 38,00 | 1,80 | | |
| Биточки с соусом сметанным с томатом | 80,00 | 6,58 | 11,63 | 8,60 | 194,00 | 0,19 | 2,54 | 23,00 | 1,82 | 13,32 | 18,89 | 84,39 | 1,10 | | |
| Овощное рагу | 150,00 | 2,63 | 9,70 | 12,29 | 202,86 | 0,09 | 17,87 | 65,71 | 2,87 | 53,09 | 64,29 | 23,23 | 0,86 | | |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 22,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | | |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30,00 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| Итого | 740,00 | 20,69 | 24,54 | 81,05 | 708,23 | 0,47 | 28,15 | 100,71 | 5,22 | 394,11 | 25,78 | 176,12 | 8,19 | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 2 (вторник)

Начальник ТОУ управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Ждановичева Е.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашиницаев

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет нату альный с консервированным зеленым горошком | 150,00 | 12,08 | 19,92 | 4,06 | 243,78 | 0,12 | 3,21 | 267,93 | 0,66 | 88,47 | 199,22 | 19,21 | 2,32 | | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,53 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| Напиток из липовника | 200,00 | 0,38 | 0,14 | 18,21 | 75,61 | 0,01 | 102,80 | 0,00 | 0,00 | 9,25 | 2,54 | 3,24 | 0,39 | | |
| Итого | 390,00 | 14,65 | 27,19 | 36,20 | 45,09 | 0,13 | 106,01 | 312,93 | 1,37 | 107,02 | 29,96 | 32,35 | 3,33 | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 2 (вторник)

Начальник ТОУправления Роспотребнадзора в Хоринском районе

Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашинимаае

| 1 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Питательные вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, нг | Ca | P | Mg | Fe | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидор с луком репчатым с р/м | 60,00 | 0,77 | 3,71 | 1,07 | 47,14 | 0,05 | 12,18 | 0,00 | 2,02 | 10,33 | 19,27 | 10,57 | 0,50 | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200,00 | 1,86 | 5,92 | 8,40 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 | |
| | Рыба припущенная | 80,00 | 9,94 | 5,98 | 2,09 | 62,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 | |
| | Картофель отварной | 150,00 | 2,96 | 4,32 | 18,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 0,00 | 28,20 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 | |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,21 | 9,20 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 15,80 | 6,60 | 0,40 | |
| | Хлеб ржаносеничный | 30,00 | 1,96 | 0,31 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 1,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого | 740,00 | 20,04 | 20,71 | 99,85 | 643,36 | 0,34 | 42,15 | 14,70 | 3,27 | 84,59 | 319,18 | 132,46 | 5,39 | |



СОГЛАСОВАНО:

День 3 (среда)

Начальник ГОУ «Управление Роспотребнадзора в Хоринском районе»

Жамбагов Б.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашиинмаева

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | С, мг | | В1, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | За завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рыба припущенная | 80,00 | 8,94 | 3,98 | 2,09 | 82,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 | | |
| | Пюре картофельное | 150,00 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 | | |
| | Чай с лимоном | 207,00 | 0,13 | 0,02 | 15,73 | 64,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,37 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | Итого | 477,00 | 14,34 | 13,86 | 50,88 | 403,60 | 0,06 | 7,11 | 92,85 | 1,13 | 76,97 | 212,86 | 63,58 | 2,35 | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 3 (среда)

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жарматов Б.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашинникова

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--|--|
| | Б | Ж | У | С | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.эquiv. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей с р/м | 60,00 | 3,63 | 2,27 | | 44,34 | 0,02 | 7,93 | 211,85 | 0,30 | 15,26 | 21,38 | 11,30 | 0,40 | | |
| Суп рисовый с картофелем | 200,00 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,79 | 18,22 | 0,70 | | |
| Бефстроганов | 80,00 | 9,67 | 9,87 | 12,27 | 136,53 | 0,01 | 0,01 | 12,00 | 0,07 | 17,13 | 59,33 | 12,47 | 1,47 | | |
| Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| Компот из плодов сухих (шиповник) | 200,00 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 | 0,01 | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 7,73 | 2,12 | 2,67 | 0,53 | | |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 39 | 0,22 | 3,20 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | | |
| Хлеб ржанопшеничный | 30,00 | 96 | 0,33 | 3,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| Итого | 740,00 | 21,18 | 21,01 | 109,90 | 607,49 | 1,11 | 114,54 | 223,85 | 25,71 | 77,84 | 213,41 | 79,88 | 5,54 | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 4 (четверг)

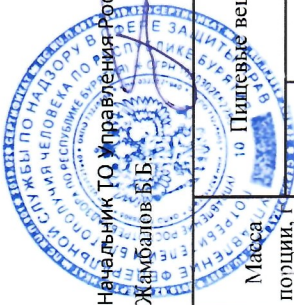
Начальник ГОУ управления Роспотребнадзора в Хоринском районе

Жамбалов В.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашиинимаева /

| | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | С, мг | | А, мкг рет. кв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка творожно-морковная с соусом яблочным | 150,00 | 10,03 | 7,83 | 29,71 | 258,75 | 0,07 | 1,18 | 1844,78 | 2,03 | 114,92 | 151,31 | 23,78 | 1,11 | | | |
| | Какао с молоком | 200,00 | 4,08 | 3,00 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | Итого | 390,00 | 16,30 | 18,36 | 61,22 | 515,05 | 0,13 | 2,77 | 1916,44 | 2,74 | 276,44 | 304,07 | 55,02 | 2,21 | | | |



СОГЛАСОВАНО:

День 4 (четверг)

Начальник ТОУ управления Роспотребнадзора в Хоринском районе

Жамбалов В.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашинимаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|------------|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мг рет.э.в. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с р/м | 50,00 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,19 | | |
| Щи из свежей капусты | 200,00 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,76 | 0,00 | 2,35 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 | | |
| Плов из птицы | 200,00 | 18,01 | 10,95 | 36,45 | 298,67 | 0,15 | 6,53 | 28,00 | 0,55 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 | | |
| Компот из свежих яблок | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 23,78 | 97,60 | 0,10 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 | | |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,03 | | |
| Итого | 10,00 | 24,12 | 20,22 | 96,11 | 658,47 | 0,5 | 28,08 | 21,00 | 5,19 | 24,52 | 315,71 | 106,18 | 5,0 | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 5 (пятница)

Начальник ГОУ управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждено:

Директор школы Дашинмаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|---|----|----|--|--|--|--|
| | | Е | Ж | У | С, мг | | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лактонные изделия отварные с сыром | 180,00 | 12,18 | 8,33 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 115,34 | 0,96 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,11 | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | | | | |
| Итого | 420,00 | 14,90 | 15,86 | 54,10 | 498,66 | 0,07 | 0,23 | 160,34 | 1,67 | 286,08 | 212,87 | 29,59 | 2,01 | | | | | | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 5 (пятница)

Начальник ГО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе

Жамбалов Б.В.

Директор школы Дашинимаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порций, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------|-------|------------------|-------------|---------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | И, мг | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| Ос ед | 3 | | | | 7 | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Салат из моркови яблоком с р/м | 60,00 | 6,1 | 0,10 | 3,85 | 78,07 | | | | 0,03 | 1,79 | 5077,62 | 1,52 | 13,67 | 25,31 | 17,32 | 0,6 |
| Суп с макаронными изделиями | 200,00 | 2,18 | 7,24 | 16,36 | 94,32 | | | | 0,12 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 12,16 | 50,84 | 19,24 | 0,78 |
| Печень по-строгановски (свиная) | 80,00 | 12,48 | 11,04 | 2,82 | 136,80 | | | | 0,16 | 4,49 | 2063,20 | 2,46 | 14,78 | 210,01 | 15,66 | 11,33 |
| Пюре картофельное | 150,00 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | | | | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| Кисель из черной смородины | 200,00 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | | | | 0,01 | 24,00 | 0,00 | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 16,81 | 6,60 | 0,41 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | | | | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,81 | 7,50 | 0,9 |
| Итого | 740,00 | 21,86 | 21,34 | 92,68 | 657,05 | | | | 0,36 | 40,63 | 7173,97 | 5,98 | 98,56 | 420,71 | 97,42 | 15,0 |

СОГЛАСОВАНО:

День 6

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамалова Б.Б.

Утверждаю:
Директор школы Дашинаева Д.Д.

| Прием пищи, наименования блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------|----------------------|--------------|------------|--------------|---------------------------|-------------|------------|--|--|--|--|--|--|
| | Б | Ж | У | | И, мг | С, мг | А, мкг ет. экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтра : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150,00 | 5,3 | 3,19 | 33,50 | 184,29 | 0,08 | 0,84 | 14,91 | 0,08 | 97,14 | 129,55 | 34,00 | 0,89 | | | | | | |
| Чай фруктовый | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | | | |
| Сыр российский (порциями) | 15,00 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | | | | | | |
| Итого | 405,0 | 13,5 | 15,2 | 56,9 | 435,7 | 0,1 | 1,0 | 103,1 | 0,9 | 249,5 | 235,6 | 50,6 | 1,9 | | | | | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 6

Начальник Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе

Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:

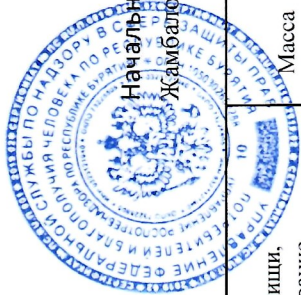
Директор школы Дашинимаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|--------------|-----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет экв. | Е, мг | Сi | Р | Аg | Fe | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие в нарезке | 60,00 | 0,54 | 0,00 | 1,7 | 10,20 | 0,03 | 6,72 | 4,80 | 0,24 | 0,30 | 16,80 | 10,20 | 0,42 | |
| Суп овощной | 200,00 | 3,44 | 3,92 | 10,44 | 86,80 | 0,16 | 4,66 | 0,00 | 1,94 | 23,42 | 69,58 | 28,80 | 1,62 | |
| Тефтели мясные (2 вариант), соус сметанный с томатом | 110,00 | 8,96 | 16,11 | 10,31 | 223,00 | 0,19 | 0,92 | 30,00 | 2,06 | 21,62 | 85,51 | 17,32 | 0,88 | |
| Рис припущенный | 150,00 | 3,64 | 4,22 | 30,67 | 199,95 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 2,42 | 60,60 | 19,01 | 0,51 | |
| Компот из свежих яблок | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 23,78 | 97,60 | 0,10 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 | |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,22 | 9,2 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 1,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | |
| Хлеб пшенично-ржаной | 30,00 | 1,96 | 0,33 | 13,8 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 5,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| Итого | 770,00 | 20,09 | 24,96 | 99,9 | 734,32 | 0,53 | 14,10 | 0,80 | 28,61 | 4,66 | 285,49 | 93,03 | 4,94 | |

СОГЛАСОВАНО:
День 7

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:
Директор школы Дашиинимаева Д.Д.



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | Б | Ж | У | | В1, мг | С мг | А, мкг рет. экв. | Г, мг | Ca | P | Mg | Fe | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с яблока и соусом см. танным | 150,00 | 5,88 | 5,5 | 26,63 | 192,92 | 0,03 | 1,17 | 15,47 | 1,04 | 54,22 | 83,46 | 22,97 | 0,93 | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | |
| Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Какао с мfloком | 200,00 | 4,08 | 3,00 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | |
| Итого | 390,00 | 12,15 | 15,98 | 58,14 | 449,22 | 0,09 | 2,76 | 87,13 | 1,75 | 215,74 | 236,22 | 54,21 | 2,03 | |

СОГЛАСОВАНО:

День 7

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашинимаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Макс порция, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|----------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|------------|--------------|------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | Б | К | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с р/м | 100 | 0,40 | 3,65 | 1,09 | 38,79 | 0,02 | 3,99 | 0,0 | 1,64 | 9,6 | 17,17 | 7,9 | 0,29 | |
| Рассольник ленинградский | 200,00 | 2,08 | 2,00 | 13,58 | 80,64 | 0,08 | 6,00 | 0,00 | 1,92 | 30,80 | 167,00 | 25,40 | 0,80 | |
| Рыба запеченная с картофелем по-русски | 200,00 | 17,25 | 15,00 | 7,00 | 256,00 | 0,07 | 0,25 | 111,25 | 4,25 | 195,25 | 304,25 | 38,75 | 1,25 | |
| Компот из сухофруктов | 200,00 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 | |
| Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | |
| Хлеб р. ано-пшеничный | 10,00 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,27 | 6,9 | 31,80 | 7,5 | 0,93 | |
| Итого | 700,00 | 24,24 | 1,50 | 91,95 | 688,58 | 0,2 | 11,04 | 111,2 | 8,68 | 253,0 | 583,02 | 119,2 | 4,63 | |

СОГЛАСОВАНО:
День 8

Начальник ТОУправления Роспотребнадзора в Хоринском районе

Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашинимаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|----|---|----|----|
| | | Б | Ж | У | | С, мг | В1, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша с зсяная молочная | 15,00 | 5,53 | 3,99 | 31,51 | 184,29 | 0,11 | 0,84 | 14,4 | 0,44 | 206,13 | 162,36 | 43,33 | 1,23 | | | | |
| чай с сахаром | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| Сыр российский (порциями) | 15,00 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | | | | |
| Итого | 405,00 | 13,73 | 15,95 | 54,91 | 435,74 | 0,16 | 0,98 | 102,34 | 1,23 | 358,43 | 268,36 | 59,88 | 2,28 | | | | |

СОГЛАСОВАНО:

День 8

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:

Директор школы Дашинамаева Д.Д.

| | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | К | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг ретинол | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат витаминный с р/м | 6,00 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | 0,02 | 5,27 | 259,6 | 1,76 | 11,4 | 18,46 | 10,22 | 0,63 | |
| | Суп картофельный с пшеничной крупой | 200,00 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,98 | 21,36 | 44,79 | 18,22 | 0,70 | |
| | Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом | 80,00 | 8,97 | 10,50 | 8,66 | 162,00 | 0,09 | 0,40 | 12,10 | 0,50 | 13,75 | 94,04 | 18,91 | 1,40 | |
| | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200,00 | 1,00 | 0,00 | 22,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| | Хлеб пшеничный | 100,00 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,50 | 16,80 | 6,50 | 0,40 | |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 100,00 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,00 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого | 7-1,00 | 20,92 | 21,40 | 93,18 | 648,26 | 1,20 | 16,27 | 271,6 | 27,61 | 303,11 | 257,06 | 91,27 | 7,97 | |

СОГЛАСОВАНО:
День 9

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:
Директор школы Дашинаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|----|----|----|
| | | Б | Ж | У | | В, мг | С, мг | А мкг р.э.кв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | | |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляк творожный с изюмом с яблочной подливой | 150,00 | 10,34 | 5,16 | 29,29 | 277,50 | 0,79 | 0,71 | 62,44 | 0,53 | 127,95 | 184,14 | 23,81 | 1,29 | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 22,22 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 | | | |
| Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 145,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Итого | 390,00 | 15,70 | 15,37 | 59,17 | 515,80 | 0,83 | 2,01 | 129,66 | 1,24 | 263,03 | 302,34 | 47,71 | 2,04 | | | |

СОГЛАСОВАНО:
День 9 (четверг)

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:
Директор школы Дашиннимаева Д.Д.

| | Прием пищи, и наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--|--------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг ретинол | Е, мг | Ca | I | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор св-жий в нарезке | 60,00 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 10,20 | 0,02 | 10,00 | 480,00 | 1,42 | 8,40 | 1,60 | 12,00 | 0,54 | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200,00 | 1,86 | 5,92 | 8,40 | 78,72 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,56 | 42,42 | 20,96 | 0,94 | |
| | Жаркое по-домашнему | 200,00 | 14,06 | 13,71 | 18,95 | 437,71 | 0,42 | 7,73 | 0,00 | 3,53 | 32,79 | 205,97 | 48,96 | 3,45 | |
| | Кисель из земляники | 200,00 | 0,12 | 0,08 | 28,53 | 101,50 | 0,01 | 8,04 | 0,00 | 1,00 | 14,48 | 7,62 | 3,72 | 0,13 | |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,39 | 0,22 | 9,20 | 47,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30,00 | 1,96 | 0,33 | 13,82 | 68,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | |
| | Итого | 710,00 | 20,05 | 20,38 | 81,18 | 74,90 | 0,52 | 34,51 | 480,00 | 7,54 | 94,73 | 31,21 | 99,74 | 6,39 | |

СОГЛАСОВАНО:
День 10

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора в Хоринском районе
Жамбалов Б.Б.

Утверждаю:
Директор школы Дашинаева Д.Д.

| 1 | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 мг | С, мг | А мкг ре экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | | | | |
| 2 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | Быточки с соусом с ветаным с то латом | 70,00 | 5,76 | 6,80 | 7,55 | 169,75 | 0,17 | 2,22 | 20,13 | 1,59 | 11,66 | 16,53 | 73,84 | 0,96 | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | |
| | Чай с лимоном без сахара | 207,00 | 0,13 | 0,02 | 0,76 | 24,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,33 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 | | | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | | |
| | Итого | 467,00 | 13,61 | 16,87 | 48,6 | 500,07 | 1,14 | 5,15 | 65,13 | 26,01 | 40,52 | 86,45 | 107,34 | 3,02 | | | | | |

СОГЛАСОВАНО:
День 10

Начальник ТОУ
Жамолтов Б.Д.

Утверждаю:
Директор школы Дашининаева Д.Д.

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|------------------|--------------|-------------|---------------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|--|
| | Месяц: _____ | | | | В1, мг | С, мг | А, мкг рети. экв. | Е, мг | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоком с р/м | 60,0 | 0,1 | 3,85 | 73,07 | 0,03 | 1,79 | 5077,62 | 1,52 | 13,67 | 25,38 | 17,32 | 0,61 | | |
| Суп рыбный | 200,00 | 6,62 | 10,50 | 118,72 | 0,09 | 5,50 | 12,00 | 0,70 | 25,32 | 140,56 | 36,84 | 1,00 | | |
| Котлета рубленая из птицы запеченная с соусом молочным, соус сметанный | 80,00 | 7,14 | 10,11 | 129,80 | 0,06 | 0,41 | 36,18 | 0,09 | 62,56 | 62,82 | 12,93 | 23,18 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 7,60 | 4,10 | 231,86 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 25,05 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | | |
| Компот из плодов сухих (шиповник) | 200,0 | 0,40 | 0,27 | 72,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | | |
| Хлеб пшеничный | 20,0 | 1,39 | 0,2 | 7,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 4,60 | 16,80 | 6,60 | 0,40 | | |
| Хлеб ржаной-пшеничный | 30,0 | 1,96 | 0,3 | 8,97 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 | | |
| Итого | 740,0 | 24,86 | 21,5 | 78,02 | 0,43 | 107,70 | 5125,80 | 28,03 | 135,60 | 483,42 | 219,69 | 31,21 | | |