

Утверждаю
Директора МБОУ «Родниковская школа - гимназия» Ю.Ю.Тафийчук
Согласовано зам. директора СП «ДС»Родничок В.А. Кривохижина
09.10.2026



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молоч. с крупой (гречка)	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с сахаром	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	325/395	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100/100	0,75	-	10,5	48	5	
Обед	Борщ(летний)	150/180	1,704 1,874	2,056 2,262	12,098 13,308	73,64 81	8,25	
	Макаронны отварные	100/120	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Котлета кури.	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Овощи свежие	30/40	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	530/660	9,602 11,214	8,291 8,72	72,334 85,478	403,84 467,32	13,61	-
Полдник	Запеканка из творога (повидло,молоч о сгущёное)	100/120 20	14,032 17,54 0,281	9,648 12,06 0,1	13,728 17,16 1,174	198,4 248 14,82	0,24 0,07	
	Какао на молоке	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	310/340	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	-
ИТОГО			45,798 55,879	38,761 46,632	206,422 271,876	1294,95 1507,50	25,567	-