



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Мурыгинской
 О. И. Лахина

Приказ № 1656 от 01.09.2023 г.

Приложение №1

**в МБОУ Мурыгинской СШ
 на 2023 - 2024 учебный год
 1 - 4 классы**

№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							В	С	А	Е	Ca	Mg	Н	Fe
День 1														
54-3Г	Макароны сос ливочным маслом и сыром	150/15	7,9	6,8	28,6	207,7	0,1	0,04	33,7	126	11	100	0,77	
54-3ГН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,00	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77	
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	8,5	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68	
54-23	Огурец в нарезке	60	0,5	0,10	1,5	8,5	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36	
95	Печенье	50	3,83	4,83	37,17	208,5	0	0	0	11,6			0,002	
11001	Фрукт в зависимости от сезона	100	0,7	0,4	9,5	50	0,01	10	0,5	20	15	25	1	
	Итого	450	16,51	12,69	83,99	511,1	0,44	17,3	40,58	191,7	90,6	174,9	4,582	
День 2														
54-9К	Каша молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,38	0,52	40,2	139	63	233	1,85	
54-21ГН	Какао	200	4,6	3,60	12,6	100,4	0,21	0,68	17,3	143	34	130	1,09	
8	Бутерброд с сыром	40	16	1,00	70	335,49	41,2	0	0,01	250	50	250	2	
11001	Фрукт в зависимости от сезона	100	0,7	0,4	9,5	50	0,01	10	0,5	20	15	25	0,002	
	Итого	540	29,9	16,3	126,4	758,79	41,8	11,2	58,01	552	162	638	4,942	
День 3														
54-3М	Ленивые голубцы	200	256,8	16,8	15,2	256,8	0,2	22	18,36	64	38	184	2,7	
54-34ХН	Компот из яблока и лимона	200	0,3	0,20	11,1	46,7	0,02	3,12	1,58	10	4,7	6,1	1,56	
879	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02	
54-23	Огурец в нарезке	60	0,5	0,10	1,5	8,5	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36	
11001	Фрукт в зависимости от сезона	100	20,94	16,38	35,38	50	0,01	10	0,5	20	15	25	0,002	
	Итого	600	281,2	17,58	63,66	434,4	42,17	52,3	84,45	122	66,1	240,1	5,642	

День 9													
54-11Г 54-2	Картофельное пюре с курицей отварной	200/80	306,8	29,78	8,3	28,16	0,3	36,9	48,72	66,3	126	291,5	2,3
54-34ХН	Компот из яблока и лимона	200	46,7	0,3	0,20	11,1	0,02	3,12	1,58	10	4,7	6,1	1,56
879	Хлеб ржаной	40	72,4	2,64	0,48	0,48	0,104	0	0	14			1,02
878	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68
54-23	Огурец в нарезке	60	8,5	0,5	0,10	1,5	0,04	6	6	14	8,4	25	0,36
	Итого	340	437,7	33,78	9,6	119,24	0,744	46,1	56,3	117,5	190,7	339	6,92
День 10													
54-6Г, 54-11Р	Рис отварной, рыба тушеная в томате (минтай)	150/70	13,2	10,02	40,84	306,5	0,18	1,91	239,4	138	62	218	0,6
878	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,00	6,7	27,9	0,01	1,16	0,38	6,9	4,6	8,5	0,77
879	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	0,28	0,08	0	13,2	51,6	16,4	1,68
95	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	0,104	0	0	14			1,02
95	Печенье	50	3,83	4,83	37,17	208,5	0	0	0	11,6		0,002	0,002
	Итого	330	23,25	15,89	85,71	693,3	0,574	3,15	239,74	183,7	118,2	242,9	4,072