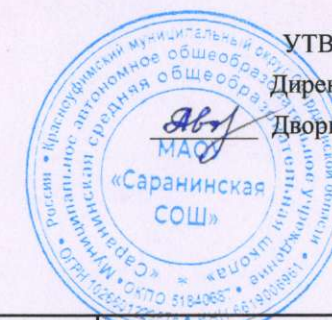


День: 1

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2		0,82
	Итого за завтрак:	535	16	31,2	68,6	614	242	0,25	1,3	1,84	181,1	68,2	330	4,24
	Второй завтрак													
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	785	33,24	28,1	105,32	806,75	37,97	0,82	33,62	8,13	334,9	298,8	489,2	10,01
Итого за день:		1520	50,24	59,5	194,12	1506,75	280	1,09	38,92	10,17	530	375	833,2	17,05

День: 2 **неделя - первая**
Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы
 Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	480	19,1	20,1	57,2	487	137,1	0,12	2,04	1,52	479,9	128	364,1	3,45
	Второй завтрак													
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	745	31,11	27,47	74,62	667,75	80,1	0,29	95,52	4,79	115,82	169,01	357,39	6,45
Итого за день:		1425	51,21	47,77	152,02	1240,75	217,2	0,43	101,56	6,51	609,72	305,01	735,49	12,7

День: 3 **неделя - первая**
Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	15,2	0,02	0,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	26,1	49,3	54,5	764	500,3	0,14	0,8	3,08	286	133,3	437,4	5,75
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Помидор свежий	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	790	38,2	37,56	93,5	862	118,1	0,362	8	2,74	210,4	173,4	1819,3	7,5
Итого за день:		1490	65,1	87,66	167,6	1714	618,4	0,562	22,8	6,22	528,6	324,7	2278,7	17,67

День: 4

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	40,92	19,1	94,5	715	123,1	0,233	0,85	2,41	440,3	155,3	564,1	4,49
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	М	45,9	22,5	128,6	0,47
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	28,5	10,06	96,1	588	51	0,36	5,3	1,78	134,5	178	358,9	5,79
Итого за день:		1470	70,22	29,96	210,2	1391	174,1	0,653	20,15	4,59	607	351,3	945	14,7

День: 5

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	785	32,04	31	88,12	754,75	108,23	0,67	31,42	6,97	133,92	165,81	374,19	5,51
Итого за день:		1495	52,44	47	179,82	1345,75	260,83	0,99	47,22	9,27	424,22	342,31	772,09	15

День: 6

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	785	29,74	27,4	92,16	727,75	44,1	0,25	13,62	5,55	120,92	153,31	330,19	9,02
Итого за день:		785	29,74	27,4	92,16	727,75	44,1	0,25	13,62	5,55	120,92	153,31	330,19	9,02



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

День: 7

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	485	30,5	39,8	41,8	647	472,1	0,13	1,74	2,72	470,9	132	525,1	6,14
	Второй завтрак													
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	775	38,1	32,4	103,2	857	48,27	0,83	35,6	6,69	338	310	564	10,14
Итого за день:		1945	100,1	112,2	207	2237	992,5	1,11	43,08	12,33	1293,8	582	1628,2	25,22

День: 8

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



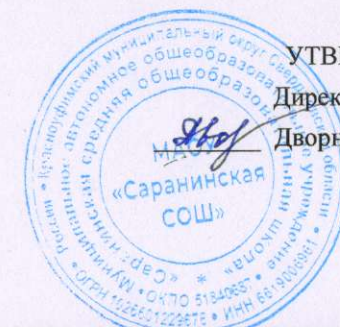
УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91
	Второй завтрак													
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Итого за второй завтрак:	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
	Итого за обед:	805	29,64	34,2	85,62	763,75	97,23	0,712	31,42	6,26	139,32	168,91	1711,2	7,1
Итого за день:		1505	70,24	50,1	206,22	1546,75	208,83	0,972	36,42	8,92	615,42	333,41	2302,1	14,81

День: 9

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	15,2	0,02	0,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	495	14,7	29,6	69,9	604	165,3	0,13	1,1	1,88	295	129,3	276,4	3,06
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
380	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	104	26	0,04	17,6	0,4	83	30	62	1,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	770	33,3	24,86	75,4	659	106,1	0,4	21,9	3,08	198,6	180,5	373,3	8,05
Итого за день:		1465	48,8	55,26	164,9	1351	271,4	0,59	37	5,36	525,8	327,8	671,7	15,53

День: 10

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7,5	6,6	36,3	235	39	0,14	1,7	0,8	139	38	194	1,89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	520	28,9	27,6	78,4	679	248,1	0,24	2,54	2,21	581,3	167,3	580,1	5,62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Помидор свежий	60	0,4	0,06	1,1	7	0	0,02	2,1	0,06	10,7	8,5	18,2	0,31
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	740	23,14	17,46	74,26	542,75	34,1	0,16	9,82	3,79	208,92	159,61	276,49	4,14
Итого за день:		1460	52,84	45,86	172,26	1309,75	282,2	0,46	26,36	6,4	822,42	344,91	878,59	14,18

День: 11

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2		0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	37,82	16,3	90	659	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	473	4,66
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0,06	2	1,2	41	28	136	0,59
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	785	26,51	18,47	106,12	687,75	65,1	0,26	88,92	5,57	121,82	178,01	358,39	4,35
Итого за день:		1485	65,13	35,57	215,72	1434,75	169,2	0,523	103,07	8,37	488,12	333,21	853,39	13,43

День: 12

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Дворникова А.Е.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	0	1,9	18	36	15	0,56
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
433	Сметана	10	0,24	1,5	0,32	15,75	0	0	0,02	0,02	7,92	0,81	5,19	0,02
	Итого за обед:	785	30,14	27	94,22	737,75	44,1	0,28	6,62	5,55	98,92	176,31	316,19	9,07
Итого за день:		785	30,14	27	94,22	737,75	44,1	0,28	6,62	5,55	98,92	176,31	316,19	9,07