

день недели: **понедельник**  
неделя: первая  
сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOY  
"COШ п. Расково"  
О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	250	10,75	16	42,75	357,25	0,2625	0,2125	65,5	2,975	0,65	432,5	341,25	172,5	78,75	290	2,375	64,125	18,25
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>13,75</b>	<b>16,28</b>	<b>67,15</b>	<b>469,64</b>	<b>0,2925</b>	<b>0,2225</b>	<b>65,8</b>	<b>3,765</b>	<b>0,69</b>	<b>584,25</b>	<b>392,82</b>	<b>185,39</b>	<b>88,14</b>	<b>319,58</b>	<b>3,355</b>	<b>65,525</b>	<b>20,49</b>

день недели: вторник  
 неделя: первая  
 сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	250	6,5	8,125	35,5	242,125	0,0625	0,1875	39,125	1,975	0,7625	427,5	211,25	162,5	35	167,5	0,5	63,875	7,75	
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0,02	0,08	78	0,08	0,2	244	26	264	10	150	0,4	0	4,4	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00	
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>16,60</b>	<b>25,41</b>	<b>60,00</b>	<b>536,72</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>182,73</b>	<b>2,87</b>	<b>1,00</b>	<b>824,25</b>	<b>290,82</b>	<b>440,39</b>	<b>54,39</b>	<b>349,08</b>	<b>1,88</b>	<b>65,28</b>	<b>14,49</b>	

день недели: среда  
 неделя: первая  
 сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-21к	«Каша жидкая молочная гречневая»	250	8,875	8,375	29,75	230,5	0,1875	0,225	36	3,5125	0,625	415	296,25	140	97,5	218,75	2,875	62,375	4,5
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>11,875</b>	<b>8,655</b>	<b>54,15</b>	<b>342,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>36,30</b>	<b>4,30</b>	<b>0,67</b>	<b>566,75</b>	<b>347,82</b>	<b>152,89</b>	<b>106,89</b>	<b>248,33</b>	<b>3,86</b>	<b>63,78</b>	<b>6,74</b>

день недели: **четверг**  
неделя: первая  
сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
"СОШ п. Расково"  
О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg *	P	Fe	I	Se	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
54-1г	«Макароны отварные»	250	8,875	9,25	54,625	336,625	0,1	0,0375	44,375	1,9875	0	247,5	88,75	17,5	12,5	66,25	1,25	34,625	0,125	
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0,02	0,08	78	0,08	0,2	244	26	264	10	150	0,4	0	4,4	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00	
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>18,98</b>	<b>26,53</b>	<b>79,13</b>	<b>631,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>187,98</b>	<b>2,88</b>	<b>0,24</b>	<b>644,25</b>	<b>168,32</b>	<b>295,39</b>	<b>31,89</b>	<b>247,83</b>	<b>2,63</b>	<b>36,03</b>	<b>6,87</b>	

день недели: **пятница**  
 неделя: первая  
 сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-27к	«Каша жидкая молочная манная»	250	6,6875	7,175	31,613	217,875	0,125	0,125	34,375	1,625	1,25	273,75	195	177,5	21,25	127,5	0	41,875	2,375
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>9,6875</b>	<b>7,455</b>	<b>56,013</b>	<b>330,265</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>34,68</b>	<b>2,42</b>	<b>1,29</b>	<b>425,50</b>	<b>246,57</b>	<b>190,39</b>	<b>30,64</b>	<b>157,08</b>	<b>0,98</b>	<b>43,28</b>	<b>4,62</b>

день недели: **понедельник**  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-21к	«Каша жидкая молочная гречневая»	250	8,875	8,375	29,75	230,5	0,1875	0,225	36	3,5125	0,625	415	296,25	140	97,5	218,75	2,875	62,375	4,5
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>11,875</b>	<b>8,655</b>	<b>54,15</b>	<b>342,89</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>36,30</b>	<b>4,30</b>	<b>0,67</b>	<b>566,75</b>	<b>347,82</b>	<b>152,89</b>	<b>106,89</b>	<b>248,33</b>	<b>3,86</b>	<b>63,78</b>	<b>6,74</b>

день недели: вторник  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg *	Р	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	250	10,75	16	42,75	357,25	0,2625	0,2125	65,5	2,975	0,65	432,5	341,25	172,5	78,75	290	2,375	64,125	18,25
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0,02	0,08	78	0,08	0,2	244	26	264	10	150	0,4	0	4,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>20,85</b>	<b>33,28</b>	<b>67,25</b>	<b>651,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>209,10</b>	<b>3,87</b>	<b>0,89</b>	<b>829,25</b>	<b>420,82</b>	<b>450,39</b>	<b>98,14</b>	<b>471,58</b>	<b>3,76</b>	<b>65,53</b>	<b>24,99</b>

день недели: среда  
неделя: вторая  
сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
"СОШ п. Расково"  
О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg*	Р	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-16к	«Каша Дружба»	250	6,25	8,625	29,875	222,5	0,0875	0,15	41,563	1,825	0,6625	418,75	195	143,75	33,75	153,75	0,625	62,375	5,125
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>9,25</b>	<b>8,905</b>	<b>54,275</b>	<b>334,89</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>41,86</b>	<b>2,62</b>	<b>0,70</b>	<b>570,50</b>	<b>246,57</b>	<b>156,64</b>	<b>43,14</b>	<b>183,33</b>	<b>1,61</b>	<b>63,78</b>	<b>7,37</b>



день недели: **четверг**  
 неделя: вторая  
 сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-1г	«Макароны отварные»	250	8,875	9,25	54,625	336,625	0,1	0,0375	44,375	1,9875	0	247,5	88,75	17,5	12,5	66,25	1,25	34,625	0,125
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0,00	0,01	65,30	0,02	0,00	1,00	2,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0,02	0,08	78	0,08	0,2	244	26	264	10	150	0,4	0	4,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>18,98</b>	<b>26,53</b>	<b>79,13</b>	<b>631,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>187,98</b>	<b>2,88</b>	<b>0,24</b>	<b>644,25</b>	<b>168,32</b>	<b>295,39</b>	<b>31,89</b>	<b>247,83</b>	<b>2,63</b>	<b>36,03</b>	<b>6,87</b>

день недели: **пятница**  
неделя: вторая  
сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
"СОШ п. Расково"  
О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	250	6,5	8,125	35,5	242,125	0,0625	0,1875	39,125	1,975	0,7625	427,5	211,25	162,5	35	167,5	0,5	63,875	7,75
промышл	Батон	40	2,80	0,28	17,90	85,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	151,05	30,77	8,39	5,59	22,38	0,28	1,40	2,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>9,50</b>	<b>8,41</b>	<b>59,90</b>	<b>354,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>39,43</b>	<b>2,77</b>	<b>0,80</b>	<b>579,25</b>	<b>262,82</b>	<b>175,39</b>	<b>44,39</b>	<b>197,08</b>	<b>1,48</b>	<b>65,28</b>	<b>9,99</b>