

день недели: **понедельник**
неделя: первая
сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 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
ОБЕД																			
54-1с	«Щи из свежей капусты со сметаной»	200	4,62	6,06	5,7	96,06	0,02	0,03	108,20	0,49	10,76	98,00	183,40	37,20	13,00	31,00	0,48	15,26	0,34
54-1г	«Макароны отварные»	150	5,325	5,55	32,775	201,975	0,06	0,02	26,63	1,19	0,00	148,50	53,25	10,50	7,50	39,75	0,75	20,78	0,08
54-25м	«Курица тушеная с морковью»	100	14,10	6,30	4,40	131,30	0,04	0,05	291,00	3,96	1,30	248,00	208,00	22,00	54,00	112,00	1,00	35,00	12,00
промышл	«Икра кабачковая»	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	770	31,45	25,59	93,16	742,03	0,41	0,22	440,83	6,22	16,38	607,79	467,73	172,60	92,75	241,23	3,42	72,09	14,10
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,8	15,6	28,9	263,5	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
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
	Выход:	365	7,00	17,80	53,40	420,30	0,07	0,21	3,83	2,53	0,64	50,70	166,80	128,70	20,80	124,70	1,10	0,00	0,00

день недели: **вторник**
неделя: первая
сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 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
ОБЕД																			
54-3с	«Рассольник Ленинградский»	200	4,74	6,24	13,6	129,38	0,06	0,05	107,20	1,13	5,54	196,40	334,40	21,00	19,60	51,40	0,71	16,60	0,75
54-4г	«Каша гречневая рассыпчатая»	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,50	3,98	0,00	149,00	219,00	14,00	120,00	180,00	4,00	22,30	3,50
54-7м	«Шницель из говядины»	75	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,11	23,10	4,89	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	39,54	0,10	0,80	3,60	42,60	2,70	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
19	«Свекла отварная»	60	1,08	0,06	5,88	28,8	0,01	0,02	0,01	0,00	6,00	27,60	172,80	22,20	13,20	25,80	0,84	0,00	0,00
36	«Кисель с витаминами Витошка»	200	0,00	0,00	33,14	131,29	0,30	0,34	125,00	3,00	20,10	0,14	15,49	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	775	34,47	29,95	129,25	936,89	0,89	0,77	322,35	13,63	32,65	675,03	1027,36	117,34	192,71	455,76	8,65	55,19	9,05
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,8	15,6	28,9	263,5	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
	Выход:	365	9	18	53	429,50	0	0,20	11,53	2,45	0,80	50,00	146,00	164,20	17,00	117,90	36,40	0,00	20,00

день недели: среда
неделя: первая
сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет.



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ОБЕД																			
54-7с	«Суп картофельный с макаронными изделиями»	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,086	0,052	97,6	1,434	6,88	93	410,4	13,8	20,8	54,6	0,864	16,76	0,232
54-6г	«Рис отварной»	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
54-14р	«Тефтели рыбные»	80	10,30	6,40	10,10	139,00	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358,00	226,00	30,70	30,20	139,00	0,77	123,00	9,90
54-8г	«Капуста тушеная»	60	1,08	0,06	5,88	28,8	0,012	0,024	0,006	0	6	27,6	172,8	22,2	13,2	25,8	0,84	0	0
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,2	0,0225	0	0	0,525	0	113,288	23,0775	6,2925	4,1925	16,785	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,225	0,12	0	0	0,12	0,00	0,00	22,005	12,06	37,695	0,84	0,00	0,00
	Выход:	750	26,40	16,98	116,54	737,39	0,44	0,30	149,94	5,88	13,56	743,89	878,28	151,00	106,45	349,88	4,12	161,61	19,01
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,8	15,6	28,9	263,5	0,04	0,00	3,5	2,3	0	0,00	0,00	4	3	21	0,3	0,00	0,00
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
	Выход:	365	7,00	17,80	53,40	420,30	0,07	0,21	3,83	2,53	0,64	50,70	166,80	128,70	20,80	124,70	1,10	0,00	0,00

день недели: **четверг**
неделя: первая
сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет.



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ОБЕД																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,15	0,06	97,20	1,67	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1407,60	15,96	2,00
54-9с	«Рагу из овощей»	150	2,80	7,50	13,60	134,20	0,07	0,08	310,70	1,43	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,00	27,40	0,60
54-7м	«Биточки из говядины»	75	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,11	23,10	4,89	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
промышл	«Икра кабачковая»	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
54-13хн	«Напиток из шиповника»	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	11,00	3,00	3,00	0,50	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	745	30,68	33,58	87,76	790,63	0,57	0,42	529,04	8,70	101,37	565,09	1062,48	175,90	97,25	344,88	1412,09	59,11	7,28
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
	Выход:	365	8,80	18,00	52,70	429,50	0,11	0,20	11,53	2,45	0,80	50,00	146,00	164,20	17,00	117,90	36,40	0,00	20,00

день недели: пятница
неделя: первая
сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 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
ОБЕД																			
54-2с	«Борщ с капустой и картофелем со сметаной»	200	4,70	6,10	10,10	114,22	0,03	0,04	137,80	0,59	6,76	106,60	264,00	33,60	19,20	42,60	0,87	17,16	0,40
54-10г	«Картофель отварной в молоке»	150	4,50	5,90	26,50	176,00	0,14	0,12	8,30	2,28	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,20	30,80	1,50
54-5м	«Котлета из курицы»	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,05	0,06	4,70	3,98	0,47	158,00	172,00	22,00	48,00	108,00	1,00	12,80	13,80
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	39,54	0,10	0,80	3,60	42,60	2,70	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
19	«Свекла отварная»	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	0,02	0,01	0,00	6,00	27,60	172,80	22,20	13,20	25,80	0,84	0,00	0,00
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	775	31,93	18,51	100,91	709,34	0,49	0,37	205,35	7,52	25,05	578,09	1366,48	220,80	135,31	350,96	5,21	62,35	17,50
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
	Выход:	365	8,80	18,00	52,70	429,50	0,11	0,20	11,53	2,45	0,80	50,00	146,00	164,20	17,00	117,90	36,40	0,00	20,00

день недели: **понедельник**

неделя: вторая

сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 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	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ОБЕД																			
54-1с	«Щи из свежей капусты со сметаной»	200	4,62	6,06	5,70	96,06	0,02	0,03	108,20	0,49	10,76	98,00	183,40	37,20	13,00	31,00	0,48	15,26	0,34
54-1г	«Макароны отварные»	150	5,33	5,55	32,78	201,98	0,06	0,02	26,63	1,19	0,00	148,50	53,25	10,50	7,50	39,75	0,75	20,78	0,08
54-25м	«Курица тушеная с морковью»	100	14,10	6,30	4,40	131,30	0,04	0,05	291,00	3,96	1,30	248,00	208,00	22,00	54,00	112,00	1,00	35,00	12,00
промышл	«Икра кабачковая»	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	770	31,45	25,59	93,16	742,03	0,41	0,22	440,83	6,22	16,38	607,79	467,73	172,60	92,75	241,23	3,42	72,09	14,10
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
	Выход:	365	8,80	18,00	52,70	429,50	0,11	0,20	11,53	2,45	0,80	50,00	146,00	164,20	17,00	117,90	36,40	0,00	20,00

день недели: вторник
 неделя: вторая
 сезон: осенне- зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 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	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ОБЕД																			
54-3с	«Рассольник Ленинградский»	200	4,74	6,24	13,60	129,38	0,06	0,05	107,20	1,13	5,54	196,40	334,40	21,00	19,60	51,40	0,71	16,60	0,75
54-9с	«Рагу из овощей»	150	2,80	7,50	13,60	134,20	0,07	0,08	310,70	1,43	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,00	27,40	0,60
54-7м	«Биточки из говядины»	75	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,11	23,10	4,89	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
19	«Свекла отварная»	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	0,02	0,01	0,00	6,00	27,60	172,80	22,20	13,20	25,80	0,84	0,00	0,00
54-13хн	«Напиток из шиповника»	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	11,00	3,00	3,00	0,50	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	745	28,68	29,94	86,34	744,27	0,45	0,44	539,05	8,17	103,95	693,29	1187,28	167,50	101,05	341,68	6,00	59,75	6,03
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
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
	Выход:	365	7,00	17,80	53,40	420,30	0,07	0,21	3,83	2,53	0,64	50,70	166,80	128,70	20,80	124,70	1,10	0,00	0,00

день недели: **среда**
 неделя: **вторая**
 сезон: **осенне- зимний**
 Возрастная категория: **от 7 до 11 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	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
ОБЕД																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	200	6,68	4,60	16,28	133,14	0,15	0,06	97,20	1,67	4,76	95,80	382,40	27,00	29,00	80,40	1407,60	15,96	2,00
54-10г	«Картофель отварной в молоке»	150	4,50	5,90	26,50	176,00	0,14	0,12	8,30	2,28	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,20	30,80	1,50
54-7м	«Шницель из говядины»	75	13,70	13,60	12,20	226,30	0,05	0,11	23,10	4,89	0,09	185,00	220,00	29,00	20,00	137,00	1,90	14,70	3,00
54-8г	«Капуста тушеная»	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	0,02	0,01	0,00	6,00	27,60	172,80	22,20	13,20	25,80	0,84	0,00	0,00
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	39,54	0,10	0,80	3,60	42,60	2,70	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	775	33,21	27,31	109,19	827,46	0,60	0,43	183,15	9,51	22,67	594,29	1532,88	221,20	117,11	417,76	1412,84	63,05	8,30
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
	Выход:	365	8,80	18,00	52,70	429,50	0,11	0,20	11,53	2,45	0,80	50,00	146,00	164,20	17,00	117,90	36,40	0,00	20,00

день недели: **четверг**
неделя: **вторая**
сезон: **осенне- зимний**
Возрастная категория: **от 7 до 11 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
ОБЕД																			
54-2с	«Борщ с капустой и картофелем со сметаной»	200	4,70	6,10	10,10	114,22	0,03	0,04	137,80	0,59	6,76	106,60	264,00	33,60	19,20	42,60	0,87	17,16	0,40
54-6г	«Рис отварной»	150	3,60	5,40	36,40	208,70	0,03	0,03	26,60	1,44	0,00	152,00	46,00	6,00	24,00	72,00	0,50	20,80	7,20
54-14р	«Тефтели рыбные»	80	10,30	6,40	10,10	139,00	0,06	0,07	10,73	2,43	0,56	358,00	226,00	30,70	30,20	139,00	0,77	123,00	9,90
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	39,54	0,10	0,80	3,60	42,60	2,70	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
промышл	«Икра кабачковая»	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	24,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
36	«Кисель с витаминами Витошка»	200	0,00	0,00	33,14	131,29	0,30	0,34	125,00	3,00	20,10	0,14	15,49	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	780	26,49	26,39	122,89	846,83	0,72	0,60	339,67	8,08	32,54	733,63	617,16	126,04	93,31	315,16	3,38	162,55	19,30
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
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
	Выход:	365	7,00	17,80	53,40	420,30	0,07	0,21	3,83	2,53	0,64	50,70	166,80	128,70	20,80	124,70	1,10	0,00	0,00

день недели: **пятница**
неделя: вторая
сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: от 7 до 11 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
ОБЕД																			
54-7с	«Суп картофельный с макаронными изделиями»	200	5,16	2,78	18,50	119,60	0,09	0,05	97,60	1,43	6,88	93,00	410,40	13,80	20,80	54,60	0,86	16,76	0,23
54-4г	«Каша гречневая рассыпчатая»	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,12	27,50	3,98	0,00	149,00	219,00	14,00	120,00	180,00	4,00	22,30	3,50
54-5м	«Котлета из курицы»	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,05	0,06	4,70	3,98	0,47	158,00	172,00	22,00	48,00	108,00	1,00	12,80	13,80
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,01	0,00	39,54	0,10	0,80	3,60	42,60	2,70	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
19	«Свекла отварная»	60	1,08	0,06	5,88	28,80	0,01	0,02	0,01	0,00	6,00	27,60	172,80	22,20	13,20	25,80	0,84	0,00	0,00
54-1хн	«Компот из смеси сухофруктов»	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
промышл	«Хлеб пшеничный»	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	113,29	23,08	6,29	4,19	16,79	0,21	1,05	1,68
промышл	«Хлеб ржаной»	30	2,55	0,99	12,81	78,09	0,23	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	22,01	12,06	37,70	0,84	0,00	0,00
	Выход:	775	36,09	16,19	118,71	777,62	0,61	0,38	184,35	10,07	14,27	544,49	1039,88	153,00	223,91	433,96	8,00	53,45	19,33
ПОЛДНИК																			
промышл	«Йогурт»	115	5,00	2,20	18,00	130,00	0,03	0,20	0,03	0,14	0,60	50,00	146,00	120,20	14,00	96,50	0,10	0,00	0,00
промышл	«Сок порционный»	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	0,00	8,00	0,01	0,20	0,00	0,00	40,00	0,00	0,40	36,00	0,00	20,00
промышл	«Кондитерское изделие»	50	1,80	15,60	28,90	263,50	0,04	0,00	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	0,00	0,00
	Выход:	365	8,80	18,00	52,70	429,50	0,11	0,20	11,53	2,45	0,80	50,00	146,00	164,20	17,00	117,90	36,40	0,00	20,00