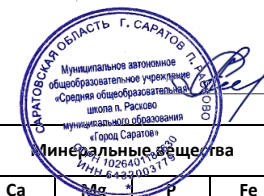


день недели: **понедельник**  
неделя: первая  
сезон: осенне- зимний  
Возрастная категория: от 12 до 18 лет.



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	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-9к	«Каша вязкая овсяная молочная»	250	10,75	16,00	42,75	357,25	0,26	0,21	65,50	2,98	0,65	432,50	341,25	172,50	78,75	290,00	2,38	64,13	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
54-19э	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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
34	«Какао- напиток с витаминами Витошка»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>24,35</b>	<b>51,08</b>	<b>81,45</b>	<b>714,84</b>	<b>0,6625</b>	<b>0,7925</b>	<b>352,5</b>	<b>7,655</b>	<b>22,97</b>	<b>866,65</b>	<b>539,02</b>	<b>551,99</b>	<b>106,34</b>	<b>542,38</b>	<b>3,155</b>	<b>74,525</b>	<b>26,79</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	PP	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
<b>ОБЕД</b>																			
54-1с	«Щи из свежей капусты со сметаной»	250	5,78	7,58	7,13	120,08	0,03	0,04	135,25	0,62	13,45	122,50	229,25	46,50	16,25	38,75	0,60	19,08	0,43
54-1г	«Макароны отварные»	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
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»	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	41,00	0,00	0,00	0,07	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
<b>Выход:</b>		<b>930</b>	<b>37,06</b>	<b>33,30</b>	<b>117,21</b>	<b>934,40</b>	<b>0,55</b>	<b>0,28</b>	<b>476,75</b>	<b>6,92</b>	<b>21,91</b>	<b>719,55</b>	<b>539,02</b>	<b>211,23</b>	<b>103,92</b>	<b>280,39</b>	<b>4,17</b>	<b>83,18</b>	<b>14,77</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	Р	Fe	I	Se
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-21к	«Каша жидкая молочная рисовая»	250	6,50	8,13	35,50	242,13	0,06	0,19	39,13	1,98	0,76	427,50	211,25	162,50	35,00	167,50	0,50	63,88	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
54-19э	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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
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>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-3с	«Рассольник Ленинградский»	250	5,93	7,80	17,00	161,73	0,08	0,07	134,00	1,42	6,93	245,50	418,00	26,25	24,50	64,25	0,89	20,75	0,94
54-4г	«Каша гречневая рассыпчатая»	200	10,93	9,20	47,87	318,53	0,28	0,16	36,67	5,31	0,00	198,67	292,00	18,67	160,00	240,00	5,33	29,73	4,67
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»	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	0,04	0,01	0,00	10,00	46,00	288,00	37,00	22,00	43,00	1,40	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
	<b>Выход:</b>	<b>935</b>	<b>41,03</b>	<b>34,63</b>	<b>157,16</b>	<b>1121,49</b>	<b>1,07</b>	<b>0,88</b>	<b>358,32</b>	<b>15,41</b>	<b>38,08</b>	<b>829,96</b>	<b>1306,86</b>	<b>151,49</b>	<b>251,83</b>	<b>563,97</b>	<b>11,07</b>	<b>67,12</b>	<b>10,97</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
54-19э	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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
34	«Какао- напиток с витаминами Витошк	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>22,475</b>	<b>43,455</b>	<b>68,45</b>	<b>588,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,81</b>	<b>323,00</b>	<b>8,19</b>	<b>22,95</b>	<b>849,15</b>	<b>494,02</b>	<b>519,49</b>	<b>125,09</b>	<b>471,13</b>	<b>3,66</b>	<b>72,78</b>	<b>13,04</b>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-7с	«Суп картофельный с макаронными изделиями»	250	6,45	3,48	23,13	149,50	0,11	0,07	122,00	1,79	8,60	116,25	513,00	17,25	26,00	68,25	1,08	20,95	0,29
54-6г	«Рис отварной»	200	4,80	7,20	48,53	278,27	0,04	0,04	35,47	1,92	0,00	202,67	61,33	8,00	32,00	96,00	0,67	27,73	9,60
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»	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	0,04	0,01	0,00	10,00	46,00	288,00	37,00	22,00	43,00	1,40	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
	<b>Выход:</b>	<b>910</b>	<b>31,53</b>	<b>20,30</b>	<b>145,84</b>	<b>909,49</b>	<b>0,56</b>	<b>0,38</b>	<b>183,21</b>	<b>6,89</b>	<b>19,32</b>	<b>873,97</b>	<b>1119,10</b>	<b>180,68</b>	<b>133,87</b>	<b>422,89</b>	<b>5,42</b>	<b>173,08</b>	<b>22,03</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	Р	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
54-19э	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>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	0,07	121,50	2,09	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1759,50	19,95	2,50
54-9с	«Рагу из овощей»	200	3,73	10,00	18,13	178,93	0,09	0,11	414,27	1,91	16,27	225,33	572,00	74,67	38,67	93,33	1,33	36,53	0,80
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»	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	41,00	0,00	0,00	0,07	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
<b>Выход:</b>		<b>905</b>	<b>35,96</b>	<b>41,57</b>	<b>108,06</b>	<b>969,68</b>	<b>0,74</b>	<b>0,50</b>	<b>656,91</b>	<b>9,77</b>	<b>109,47</b>	<b>683,13</b>	<b>1308,77</b>	<b>227,15</b>	<b>119,59</b>	<b>406,47</b>	<b>1764,70</b>	<b>72,58</b>	<b>8,54</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	6,69	7,18	31,61	217,88	0,13	0,13	34,38	1,63	1,25	273,75	195,00	177,50	21,25	127,50	0,00	41,88	2,38
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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
34	«Какао- напиток с витаминами Витош»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>20,2875</b>	<b>42,255</b>	<b>70,3125</b>	<b>575,465</b>	<b>0,53</b>	<b>0,71</b>	<b>321,38</b>	<b>6,31</b>	<b>23,57</b>	<b>707,90</b>	<b>392,77</b>	<b>556,99</b>	<b>48,84</b>	<b>379,88</b>	<b>0,78</b>	<b>52,28</b>	<b>10,92</b>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-2с	«Борщ с капустой и картофелем со сметаной»	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	0,05	172,25	0,74	8,45	133,25	330,00	42,00	24,00	53,25	1,09	21,45	0,50
54-10г	«Картофель отварной в молоке»	200	6,00	7,87	35,33	234,67	0,19	0,16	11,07	3,04	14,53	225,33	922,67	82,67	44,00	145,33	1,60	41,07	2,00
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»	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	0,04	0,01	0,00	10,00	46,00	288,00	37,00	22,00	43,00	1,40	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
	<b>Выход:</b>	<b>935</b>	<b>37,25</b>	<b>22,82</b>	<b>124,81</b>	<b>869,19</b>	<b>0,63</b>	<b>0,47</b>	<b>242,57</b>	<b>8,60</b>	<b>34,42</b>	<b>717,23</b>	<b>1786,04</b>	<b>274,10</b>	<b>165,33</b>	<b>433,30</b>	<b>6,74</b>	<b>77,26</b>	<b>18,66</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 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 гречневая»	250	8,88	8,38	29,75	230,50	0,19	0,23	36,00	3,51	0,63	415,00	296,25	140,00	97,50	218,75	2,88	62,38	4,50
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
54-19э	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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
54-23гн	«Кофейный напиток с молоком»	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,50	184,00	111,00	30,70	107,00	1,10	9,00	1,80
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>22,575</b>	<b>29,155</b>	<b>58,95</b>	<b>589,49</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>192,59</b>	<b>5,22</b>	<b>1,35</b>	<b>849,55</b>	<b>539,02</b>	<b>524,39</b>	<b>143,79</b>	<b>500,13</b>	<b>4,66</b>	<b>72,78</b>	<b>13,04</b>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-1с	«Щи из свежей капусты со сметаной»	250	5,78	7,58	7,13	120,08	0,03	0,04	135,25	0,62	13,45	122,50	229,25	46,50	16,25	38,75	0,60	19,08	0,43
54-1г	«Макароны отварные»	200	7,10	7,40	43,70	269,30	0,08	0,03	35,50	1,59	0,00	198,00	71,00	14,00	10,00	53,00	1,00	27,70	0,10
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»	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	41,00	0,00	0,00	0,07	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
<b>Выход:</b>		<b>930</b>	<b>37,06</b>	<b>33,30</b>	<b>117,21</b>	<b>934,40</b>	<b>0,55</b>	<b>0,28</b>	<b>476,75</b>	<b>6,92</b>	<b>21,91</b>	<b>719,55</b>	<b>539,02</b>	<b>211,23</b>	<b>103,92</b>	<b>280,39</b>	<b>4,17</b>	<b>83,18</b>	<b>14,77</b>

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

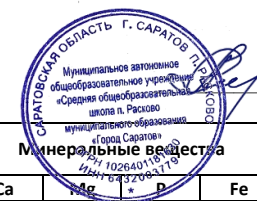


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАОУ  
 "СОШ п. Расково"  
 О.Н.Алехина

№ рец.	Наименование 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>																			
54-9к	«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
54-19э	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>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-3с	«Рассольник Ленинградский»	250	5,93	7,80	17,00	161,73	0,08	0,07	134,00	1,42	6,93	245,50	418,00	26,25	24,50	64,25	0,89	20,75	0,94
54-9с	«Рагу из овощей»	200	3,73	10,00	18,13	178,93	0,09	0,11	414,27	1,91	16,27	225,33	572,00	74,67	38,67	93,33	1,33	36,53	0,80
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»	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	0,04	0,01	0,00	10,00	46,00	288,00	37,00	22,00	43,00	1,40	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
	<b>Выход:</b>	<b>905</b>	<b>33,44</b>	<b>34,82</b>	<b>106,81</b>	<b>893,98</b>	<b>0,58</b>	<b>0,53</b>	<b>669,42</b>	<b>9,10</b>	<b>113,44</b>	<b>854,88</b>	<b>1536,77</b>	<b>215,65</b>	<b>129,84</b>	<b>413,22</b>	<b>7,42</b>	<b>73,38</b>	<b>6,98</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 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>																			
54-16к	«Каша Дружба»	250	6,25	8,63	29,88	222,50	0,09	0,15	41,56	1,83	0,66	418,75	195,00	143,75	33,75	153,75	0,63	62,38	5,13
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
54-19э	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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
34	«Какао- напиток с витаминами Витош»	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>19,85</b>	<b>43,705</b>	<b>68,575</b>	<b>580,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,73</b>	<b>328,56</b>	<b>6,51</b>	<b>22,98</b>	<b>852,90</b>	<b>392,77</b>	<b>523,24</b>	<b>61,34</b>	<b>406,13</b>	<b>1,41</b>	<b>72,78</b>	<b>13,67</b>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	0,07	121,50	2,09	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1759,50	19,95	2,50
54-10г	«Картофель отварной в молоке»	200	6,00	7,87	35,33	234,67	0,19	0,16	11,07	3,04	14,53	225,33	922,67	82,67	44,00	145,33	1,60	41,07	2,00
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»	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	0,04	0,01	0,00	10,00	46,00	288,00	37,00	22,00	43,00	1,40	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
	<b>Выход:</b>	<b>905</b>	<b>38,03</b>	<b>30,44</b>	<b>131,96</b>	<b>970,11</b>	<b>0,77</b>	<b>0,54</b>	<b>170,68</b>	<b>10,77</b>	<b>30,73</b>	<b>727,13</b>	<b>1939,44</b>	<b>270,15</b>	<b>145,92</b>	<b>502,47</b>	<b>1765,90</b>	<b>77,12</b>	<b>9,74</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	8,88	9,25	54,63	336,63	0,10	0,04	44,38	1,99	0,00	247,50	88,75	17,50	12,50	66,25	1,25	34,63	0,13
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
54-19э	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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
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>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-2с	«Борщ с капустой и картофелем со сметаной»	250	5,88	7,63	12,63	142,78	0,04	0,05	172,25	0,74	8,45	133,25	330,00	42,00	24,00	53,25	1,09	21,45	0,50
54-6г	«Рис отварной»	200	4,80	7,20	48,53	278,27	0,04	0,04	35,47	1,92	0,00	202,67	61,33	8,00	32,00	96,00	0,67	27,73	9,60
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»	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,07	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	41,00	0,00	0,00	0,07	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
<b>Выход:</b>		<b>940</b>	<b>31,55</b>	<b>34,06</b>	<b>149,25</b>	<b>1045,98</b>	<b>0,85</b>	<b>0,66</b>	<b>382,99</b>	<b>8,88</b>	<b>37,07</b>	<b>848,71</b>	<b>706,19</b>	<b>162,27</b>	<b>111,53</b>	<b>367,97</b>	<b>4,14</b>	<b>174,12</b>	<b>22,36</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 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	7,00	8,80	0,00	107,40	0,02	0,08	78,00	0,08	0,20	244,00	26,00	264,00	10,00	150,00	0,40	0,00	4,40
34	«Какао- напиток с витаминами Витошк	200	3,70	17,80	20,70	89,80	0,35	0,49	143,70	3,88	22,12	38,10	139,00	106,10	12,00	78,00	0,10	9,00	1,80
<b>ИТОГО</b>		<b>530</b>	<b>20,10</b>	<b>43,21</b>	<b>74,20</b>	<b>599,72</b>	<b>0,46</b>	<b>0,77</b>	<b>326,13</b>	<b>6,66</b>	<b>23,08</b>	<b>861,65</b>	<b>409,02</b>	<b>541,99</b>	<b>62,59</b>	<b>419,88</b>	<b>1,28</b>	<b>74,28</b>	<b>16,29</b>

№ 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>ОБЕД</b>																			
54-7с	«Суп картофельный с макаронными изделиями»	250	6,45	3,48	23,13	149,50	0,11	0,07	122,00	1,79	8,60	116,25	513,00	17,25	26,00	68,25	1,08	20,95	0,29
54-4г	«Каша гречневая рассыпчатая»	200	10,93	9,20	47,87	318,53	0,28	0,16	36,67	5,31	0,00	198,67	292,00	18,67	160,00	240,00	5,33	29,73	4,67
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»	100	1,80	0,10	9,80	48,00	0,02	0,04	0,01	0,00	10,00	46,00	288,00	37,00	22,00	43,00	1,40	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»	40	4,28	1,80	17,40	109,60	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
промышл	«Хлеб ржаной»	40	3,40	1,32	17,08	104,12	0,30	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	29,34	16,08	50,26	1,12	0,00	0,00
	<b>Выход:</b>	<b>935</b>	<b>42,75</b>	<b>20,01</b>	<b>147,84</b>	<b>959,78</b>	<b>0,79</b>	<b>0,49</b>	<b>217,92</b>	<b>11,93</b>	<b>20,03</b>	<b>673,57</b>	<b>1338,37</b>	<b>185,35</b>	<b>283,33</b>	<b>542,97</b>	<b>10,46</b>	<b>65,42</b>	<b>21,12</b>