

день недели: **четверг**
неделя: первая
сезон: летний
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
ЗАВТРАК																			
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
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	15	3,50	4,40	0,00	53,70	0,01	0,04	39,00	0,04	0,10	122,00	13,00	132,00	5,00	75,00	0,20	0,00	2,20
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
промышл	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,41	52,00	26,02	0,00	3,00	0,00	4,60	0,00	0,00	6,00	0,00	11,00	0,12	0,00	0,00
промышл	«Кондитерское изделие»	30	1,6	5,12	18,24	124,8	0,04	0,00	3,5	2,3	0	0,00	0,00	4	3	21	0,3	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
ИТОГО		795	17,56	25,77	103,65	722,99	26,22	0,09	154,60	4,75	4,94	472,75	137,57	209,89	27,39	191,98	38,60	29,10	24,64

ОБЕД																			
54-8с	«Суп картофельный с горохом»	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056	97,2	1,668	4,76	95,8	382,4	27	29	80,4	1407,6	15,96	2
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
54-3соус	«Соус красный основной»	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,006	0	39,54	0,099	0,804	3,6	42,6	2,7	3,66	7,08	0,15	0,54	0,12
промышл	«Овощи свежие»	60	0,59	3,08	2,72	39,49	0,03	10,96	0,16	2,78	18,29	0,52	22,36	11					
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	82,2	0,0225	0	0	0,525	0	113,29	23,078	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:		780	28,52	22,83	109,23	767,85	0,53	11,29	272,27	9,13	104,53	725,21	750,44	116,70	106,11	355,96	#####	161,35	20,90