

день недели: **пятница**
 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																			
54-27к	«Каша жидкая молочная манная»	200	5,35	5,74	25,29	174,30	0,10	0,10	27,50	1,30	1,00	219,00	156,00	142,00	17,00	102,00	0,00	33,50	1,90
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
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
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	3,50	2,30	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	21,00	0,30	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	19,31	41,91	99,44	690,99	26,59	0,64	290,00	8,25	28,02	531,15	340,77	439,49	42,59	311,78	37,00	43,90	28,24
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
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	11,00	0,00	0,00	0,00	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	31,44	21,53	97,75	720,03	0,51	11,30	205,50	10,30	37,34	551,01	1216,04	209,60	122,11	325,16	4,37	62,35	17,50