

день недели: **четверг**  
 неделя: вторая  
 сезон: летний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

22.06.2023



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»	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	3,50	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
<b>ИТОГО</b>		<b>795</b>	<b>17,56</b>	<b>25,77</b>	<b>103,65</b>	<b>722,99</b>	<b>26,22</b>	<b>0,09</b>	<b>154,60</b>	<b>4,75</b>	<b>4,94</b>	<b>472,75</b>	<b>137,57</b>	<b>209,89</b>	<b>27,39</b>	<b>191,98</b>	<b>38,60</b>	<b>29,10</b>	<b>24,64</b>

54-2с	«Борщ с капустой и картофелем со сметаной»	200	4,7	6,1	10,1	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	3,6	5,4	36,4	208,7	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
54-11р	«Рыба тушеная в томате с овощами»	200	0,52	0,34	22,82	104,00	52,04	0,00	6,00	0,00	9,20	0,00	0,00	12,00	0,00	22,00	0,24	0,00	0,00
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
3б	«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
<b>Выход:</b>		<b>870</b>	<b>15,17</b>	<b>17,26</b>	<b>131,04</b>	<b>757,99</b>	<b>52,68</b>	<b>11,49</b>	<b>295,56</b>	<b>8,33</b>	<b>54,47</b>	<b>372,55</b>	<b>370,92</b>	<b>91,04</b>	<b>59,45</b>	<b>191,08</b>	<b>2,66</b>	<b>39,01</b>	<b>9,28</b>