УТВЕРЖДАЮ:
ИП Тимченко
Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14
Г.В.Кондрашова

День 1

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Зеленый горошек	50	100	1,8	8,9	7,7	0,02	7	0	0	41	37	15	0,7	119
Птица отварная	288	100	21,98	18,01	0,35	0,06	4,7	51,2	0	55,2	122,5	5,4	1,48	248
Рис отварной	309	180	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	5,83	26,6	25,34	1,33	202,14
Чай с сахаром	Пр	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	26,8
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Итого завтрак			**34,65**	**32,96**	**75,59**	**0,25**	**11,74**	**51,5**	**0,39**	**122,18**	**258,9**	**71,19**	**5,79**	**735,41**

День 2

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Капуста квашенная	47	100	1,71	5	8,46	0,02	19,81	0	0	52,24	33,95	16,01	0,67	85,7
Картофельное пюре	312	180	3,68	5,76	24,53	0,13	21,79	0	0	26,37	103,91	33,3	1,21	164,7
Котлеты рубленые из филе ЦБ	295	100	15,22	22,16	15,34	0,1	1,04	51,4	0	53,14	94,54	94,54	20,8	322
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Компот из свежих плодов		200	0,14	0,13	8,94	0,01	1,44	1,08	0	52,2	3,42	2,79	0,71	37,35
Итого завтрак			**24,8**	**33,68**	**86,58**	**0,36**	**44,08**	**52,48**	**0,39**	**199,6**	**301,42**	**168,29**	**24,97**	**749,22**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____ Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____ Г.В.Кондрашова

День 3

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свеклы отварной	52	100	1,6	6	11	0,02	9,5	0,01	2,13	35,15	40,97	20,9	1,33	104
Овощное рагу с мясом	321	280	16,92	18,55	28,43	0,09	11,65	41,66	0,78	32,12	83,98	37,81	1,55	348,03
Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	24,84	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	103,13
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Фрукт		120	0,96	0,24	9	0,07	45,6	0	0,24	42	20,4	13,2	0	45,6
Итого завтрак			**24,19**	**25,51**	**102,58**	**0,36**	**66,75**	**41,67**	**4,19**	**136,42**	**254,45**	**110,06**	**5,46**	**740,23**

День 4

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Огурец соленый	37	100	1,32	7,84	9,45	0,05	7,96	0	0	21,24	42,86	15,43	0,68	113,7
Макаронные изделия отварные	309	180	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	5,83	26,6	25,34	1,33	202,14
Мясо-крупяные шарики	445	100	15,25	20,06	15,98	0,22	1,43	129,21	0	125,08	127,78	27,75	1,63	304,76
Чай фруктовый с яблоками		200	0,24	0,05	11,23	0	0	0	0	6,37	8,61	4,82	0,97	46,58
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Итого завтрак			**27,48**	**34**	**97,7**	**0,44**	**9,39**	**129,21**	**0,39**	**174,17**	**271,45**	**94,99**	**6,19**	**806,65**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____Г.В.Кондрашова

День 5

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свеклы с зеленым горошком	53	100	1,65	4,12	7,29	0,05	6,86	0	0	28,33	41,61	18,39	1,31	72,9
Каша гречневая рассыпчатая	303	180	6,9	5,9	3,6	0,14	0	0	0	10,13	130,64	86,44	2,91	238,2
Котлета по-хлыновски	38	100	15,55	35,09	8,7	0,7	2,01	0,03	0,16	18,75	170,08	23,08	1,77	220,76
Сок	389	200	0,6	0,4	32,6	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	136,4
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Итого завтрак			**28,75**	**46,14**	**81,5**	**1,03**	**12,87**	**0,03**	**0,55**	**112,86**	**431,93**	**167,56**	**8,37**	**807,73**

День 6

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Зеленый горошек	50	100	1,8	8,9	7,7	0,02	7	0	0	41	37	15	0,7	119
Каша гречневая рассыпчатая	303	180	6,9	5,9	3,6	0,14	0	0	0	10,13	130,64	86,44	2,91	238,2
Рыба запеченная (филе минтая)	254	100	12,87	9,61	10,03	0,08	0,51	0,06	0,25	61,01	179,93	37,42	0,88	177,62
Чай с сахаром	Пр	200	0,2	0	6,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	26,8
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Фрукт		120	0,96	0,24	9	0,07	45,6	0	0,24	42	20,4	13,2	0	45,6
Итого завтрак			**25,82**	**25,04**	**57,14**	**0,34**	**7,55**	**0,36**	**0,64**	**132,29**	**420,37**	**164,31**	**6,77**	**746,69**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____Г.В.Кондрашова

День 7

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат степной	25	100	1,5	5,1	8,83	0,04	7,9	0	0	23,49	42,25	16,34	0,72	71,67
Биточки с мясом	635	100	12,08	26,84	12,32	0,23	37,06	1,35	0	31,19	209,69	54,24	3,37	227,53
Рис отварной	309	180	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	5,83	26,6	25,34	1,33	202,14
Компот из свежих плодов		200	0,14	0,13	8,94	0,01	1,44	1,08	0	52,2	3,42	2,79	0,71	37,35
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Итого завтрак			**24,39**	**38,12**	**91,13**	**0,45**	**46,4**	**2,43**	**0,39**	**128,36**	**347,56**	**120,36**	**7,71**	**678,16**

День 8

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Витамины				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат картофельный с кукурузой и морковью	39	100	3,02	6,36	23,72	0,08	5,78	0	0	19,36	39,2	25,29	1,2	164,2
Тефтели из филе куриного	279	100	17,88	28,8	18,58	0,12	1,72	49,86	0	55,88	178,21	30,11	1,61	385,65
Капуста тушеная	321	180	3,72	5,83	16,97	0,05	30,89	0	0	99,81	72,25	37,17	1,45	135,18
Компот из сухофруктов		200	0,66	0,09	24,84	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	103,13
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Итого завтрак			**29,33**	**41,71**	**113,42**	**0,43**	**38,39**	**49,86**	**1,04**	**202,2**	**398,76**	**130,72**	**6,84**	**927,63**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

Г.В.Кондрашова

День 9

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Капуста квашенная	47	100	1,71	5	8,46	0,02	19,81	0	0	52,24	33,95	16,01	0,67	85,7
Котлеты рубленные с белокочанной капустой		100	10,33	24,45	13,68	0,22	0,09	0,01	42,98	108,84	22,02	1,41	6,15	319,35
Макаронные изделия отварные	309	180	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	5,83	26,6	25,34	1,33	202,14
Кисель	360	200	0,12	0	30,65	0	0,58	0	0	13,52	9,72	3,88	0,1	120
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Итого завтрак			**20,46**	**35,2**	**99,34**	**0,41**	**20,48**	**0,01**	**42,98**	**196,08**	**131,79**	**58,39**	**9,83**	**866,66**

День 10

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Салат Здоровье	53	100	1,2	11,3	4,5	0,27	0,311	0	0,02	21,8	25,95	14,27	0,51	125,9
Жаркое	259	250	17,04	21,23	26,71	0,26	13,16	25,6	0	52,27	209,84	61,8	4,21	346,62
Чай фруктовый с яблоками		200	0,24	0,05	11,23	0	0	0	0	6,37	8,61	4,82	0,97	46,58
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	68,97
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	70,5
Итого завтрак			**22,53**	**33,21**	**71,75**	**0,63**	**13,471**	**25,6**	**0,41**	**96,09**	**310**	**102,54**	**7,27**	**658,57**