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	
Суп молочный с макаронными изделиями	120	200/5	2,97	3,57	6,14	0,04	0,66	26,4	0	127,6	90,94	14,14	0,12	171,2
Кофейный напиток с молоком	662	200	3,8	3,5	11,2	0,04	1,17	18	0	112,66	81	12,6	0,6	91,2
Хлеб пшеничный	446	45	3,56	0,45	21,74	0,07	0	0	0,59	10,35	39,15	14,85	0,9	105,75
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	68,97
Кондитерское изделие	Пр	25	1,7	2,26	13,94	0,02	0,46	13	0	8,2	17,4	3	0,2	82,8
Итого завтрак			**13,71**	**10,11**	**67,84**	**0,22**	**2,29**	**57,4**	**0,59**	**269,31**	**275,89**	**58,69**	**2,99**	**519,92**

День 2

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	173	200/5	7,44	6,93	36,75	0,17	0,47	0	0	108,27	157,68	43,71	1,27	239,78
Какао с молоком		200	3,52	2,87	14,64	0,03	0,52	0,02	0	110,1	89,69	23,67	0,67	99,49
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,16	0,4	19,32	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	105,75
Фрукт		120	0,47	0,47	11,41	0,03	4,8	0,01	0	17,28	11,88	8,64	2,38	54,71
Итого завтрак			**15,71**	**10,89**	**92**	**0,33**	**5,79**	**0,03**	**0,52**	**251,85**	**325,65**	**98,62**	**5,9**	**568,7**

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	
Рыба припущенная	227	100	16,7	0,8	0	0	0,41	0	0,01	44,28	294,74	19,83	0,02	73
Рис отварной	302	150	3,6	4,33	37,53	0,03	0	0	0	5,31	77,91	25,46	0,52	203,55
Чай с лимоном		200	0,2	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	33
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,56	0,45	21,74	0,07	0	0	0,59	10,35	39,15	14,85	0,9	105,75
Итого завтрак			**25,18**	**5,8**	**77,15**	**0,14**	**0,41**	**0**	**0,6**	**66,94**	**443,4**	**69,54**	**2,22**	**484,27**

День 4

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Сыр полутвердый	15	10	2,32	2,95	0	0,01	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	36
Каша "Дружба"	302	200/5	5,86	6,58	30,75	0,1	0,52	0,04	0	113,65	130,94	32,37	0,73	206,19
Напиток витаминный	13.37	200	0,46	0,16	20,5	0,01	52	95,1	0	10,7	2,97	2,9	0,47	85,3
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,56	0,45	21,74	0,07	0	0	0,59	10,35	39,15	14,85	0,9	105,75
Кондитерское изделие	Пр	25	1,7	2,26	13,94	0,02	0,46	13	0	8,2	17,4	3	0,2	82,8
Итого завтрак			**15,02**	**12,62**	**96,81**	**0,25**	**53,05**	**134,14**	**0,64**	**237,9**	**272,06**	**66,02**	**3,18**	**585,01**

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	
Бутерброд с повидлом	298	40	1,43	0,11	20,33	0,03	0,01	0	0	6,33	16,39	7	0,52	93,21
Макаронные изделия с сыром	303	200	10,04	9,04	40,18	0,09	0,06	0,05	0,07	135,41	113,43	13,13	1,2	283,35
Чай с сахаром		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	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,16	0,4	19,32	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	105,75
Фрукт	338	90	0,8	0,8	19,6	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0	94
Итого завтрак			**15,95**	**9,77**	**96,21**	**0,22**	**0,11**	**0,35**	**0,59**	**162,44**	**203,42**	**46,53**	**4**	**672,08**

День 6

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Яйцо вареное	209	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	63
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	173	200/5	10,15	11,17	54,98	0,26	0,72	0,02	0,05	11,7	103,49	40,43	1,14	361,5
Кофейный напиток с молоком	662	200	3,8	3,5	11,2	0,04	1,17	18	0	112,66	81	12,6	0,6	91,2
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,16	0,4	19,32	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	105,75
Итого завтрак			**23,31**	**19,89**	**95,66**	**0,43**	**1,89**	**118,02**	**0,57**	**162,56**	**327,69**	**80,43**	**4,32**	**690,42**

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	
Каша "Дружба"	302	200/5	5,86	6,58	30,75	0,1	0,52	0,04	0	113,65	130,94	32,37	0,73	206,19
Какао с молоком		200	4,6	4,4	12,5	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7	107,2
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	91,96
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,16	0,4	19,32	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	105,75
Кондитерское изделие	Пр	25	1,7	2,26	13,94	0,02	0,46	13	0	8,2	17,4	3	0,2	82,8
Итого завтрак			**16,44**	**13,86**	**86,39**	**0,22**	**1,02**	**13,34**	**0,52**	**142,55**	**221,94**	**61,77**	**3,21**	**593,9**

День 8

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Витамины				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Макаронные изделия отварные	309	150	5,52	4,52	26,45	0,06	0,68	30	0	247,65	144	44,2	1,03	168,45
Биточки из грудки ЦБ	294	100	16,7	12,6	16,83	0,08	0,18	33,4	0	56,6	135,96	21,74	1,58	247,52
Чай с сахаром		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	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,16	0,4	19,32	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	105,75
Итого завтрак			**26,7**	**17,74**	**78,98**	**0,24**	**0,9**	**63,7**	**0,52**	**324,95**	**353,56**	**92,34**	**4,89**	**617,49**

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	
Сыр полутвердый	15	10	2,32	2,95	0	0,01	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	36
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	174	200/5	7,92	8,1	59,88	0,18	0,72	0,05	0,05	149,43	159,89	33,54	0,48	344,17
Чай с лимоном		200	0,2	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	33
Хлеб ржано-пшеничный	Пр	30	1,12	0,22	9,88	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	68,97
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,16	0,4	19,32	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	105,75
Итого завтрак			**10,44**	**11,05**	**97,08**	**0,29**	**0,79**	**26,05**	**0,62**	**253,63**	**276,29**	**59,64**	**2,16**	**587,89**

День 10

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	184	200	12,11	8,83	63,46	0,07	0,14	0,06	0,24	110,76	186,77	37,84	0,87	382,94
Напиток витаминный	13.37	200	0,46	0,16	20,5	0,01	52	95,1	0	10,7	2,97	2,9	0,47	85,3
Хлеб пшеничный	Пр	45	3,56	0,45	21,74	0,07	0	0	0,59	10,35	39,15	14,85	0,9	105,75
Фрукт	338	120	1,6	0,4	15	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0	76
Итого завтрак			**17,73**	**9,84**	**120,7**	**0,27**	**128,14**	**95,16**	**1,23**	**201,81**	**262,89**	**77,59**	**2,24**	**649,99**