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	
завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	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	Пр	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**	**23,82**	**0,22**	**2,29**	**2,51**	**0,59**	**269,31**	**269,9**	**58,69**	**2,99**	**519,92**
обед														
Зеленый горошек	50	60	1,8	0,12	3,78	0,05	2,4	0	0	10,8	33,48	11,34	0,38	23,28
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	0,05	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66	71,8
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
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
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	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	68,97
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
Итого обед			**34,23**	**27,2**	**91,04**	**0,31**	**19,76**	**51,5**	**0,59**	**136,06**	**366,84**	**92,65**	**5,81**	**748,15**
Итого день 1			**47,94**	**37,31**	**114,86**	**0,53**	**22,05**	**54,01**	**1,18**	**405,37**	**636,74**	**151,34**	**8,8**	**1268,07**

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Тимченко
_____Т.П.Тимченко

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

День 2

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
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	0,96	0,24	9	0,07	45,6	0	0,24	42	20,4	13,2	0	45,6
Итого завтрак			**16,2**	**10,66**	**89,59**	**0,37**	**46,59**	**0,02**	**0,76**	**276,57**	**334,17**	**103,18**	**3,52**	**559,59**
обед														
Капуста квашеная	50	60	0,98	3,05	4,63	0,01	0	0	0	26,27	16,99	8,74	0,33	51,5
Борщ с капустой, картофелем и птицей	82	200	4,38	4,65	9,18	0,5	10,97	2,06	0	57,53	28,58	29,52	1,47	103,11
Картофельное пюре	312	150	3,06	4,8	20,44	0,11	18,16	0	0	21,98	86,6	27,75	1,01	137,25
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
Компот из свежих плодов	394	200	0,16	0,16	13,48	0,01	1,6	0	0	12,91	3,96	4,43	0,79	56,94
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
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
Итого обед			**28,48**	**35,49**	**63,97**	**0,84**	**31,77**	**32,61**	**0,59**	**189,18**	**189,77**	**189,23**	**26,08**	**776,55**
Итого за день 2			**44,68**	**46,15**	**153,56**	**1,21**	**78,36**	**32,63**	**1,35**	**465,75**	**523,94**	**292,41**	**29,6**	**1336,1**

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	
завтрак														
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	377	200	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	62
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			**25,11**	**5,82**	**84,35**	**0,14**	**3,24**	**0**	**0,6**	**81,14**	**447,8**	**71,94**	**2,58**	**513,27**
обед														
Салат из свеклы отварной	52	60	0,96	3,6	6,6	0,01	5,7	0,01	1,28	21,09	24,58	12,54	0,8	62,4
Суп крестьянский с крупой	98	200	1,19	3,93	4,87	0,03	7,9	0	0	28,7	26,86	11,34	0,46	61
Овощное рагу с мясом	259	240	12,22	26,98	23,6	11,52	0,36	0,16	0,39	33,36	172,12	49,01	2,42	386,87
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	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 обед			**19,71**	**35,27**	**91,53**	**11,75**	**13,96**	**0,17**	**2,91**	**112**	**337,81**	**113,64**	**6,36**	**788,12**
Итого за день 3			**44,82**	**41,09**	**175,88**	**11,89**	**17,2**	**0,17**	**3,51**	**193,14**	**785,61**	**185,58**	**8,94**	**1301,4**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____ Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____ Г.В.Кондрашова

День 4

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
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	5,86	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**
обед														
Огурец соленый	50	60	0,56	0,07	1,12	0	0	0	0,07	3,5	16,1	16,8	0,42	9,1
Суп с рыбными консервами	133	200	3,88	3,25	12,95	5	0,08	0,26	25,45	48,43	21,52	363,94	3,81	96,87
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
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	0,52	0	0,01	0	6,37	8,61	4,82	0,97	46,58
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	3,56	0,45	21,74	0,07	0	0	0,59	10,35	39,15	14,85	0,9	105,75
Итого обед			**30,13**	**28,62**	**99,35**	**5,91**	**2,19**	**159,48**	**26,11**	**448,38**	**388,76**	**481,76**	**9,54**	**823,47**
Итого за день 4			**45,15**	**41,24**	**196,16**	**6,16**	**55,24**	**293,62**	**26,75**	**686,28**	**660,82**	**547,78**	**12,72**	**1408,5**

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	
завтрак														
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	0,72	0,18	6,75	0,05	34,2	0	0,18	31,5	15,3	9,9	0	34,2
Итого завтрак			**16,67**	**9,95**	**102,96**	**0,27**	**34,31**	**0,35**	**0,77**	**193,94**	**218,72**	**56,43**	**4**	**612,28**
обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	132	60	0,99	2,47	4,38	0,03	4,12	0	0	17	24,97	24,97	0,78	43,74
Рассольник ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	0,07	6,7	0	0	23,32	45,38	19,34	0,74	85,8
Каша рассыпчатая гречневая	302	150	5,4	4,3	2,5	0,14	0	0	0	10,13	130,64	86,44	2,91	186,2
Котлета по-хлыновски	38	100	15,55	35,09	8,7	0,14	0,03	0,16	18,75	170,08	23,08	1,77	369,68	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	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 обед			**28,83**	**47**	**89,38**	**0,53**	**14,85**	**0,16**	**19,34**	**277,88**	**318,82**	**174,77**	**376,59**	**847,62**
Итого за день 5			**45,5**	**56,95**	**192,34**	**0,8**	**49,16**	**0,51**	**20,11**	**471,82**	**537,54**	**231,2**	**380,59**	**1459,9**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____Г.В.Кондрашова

День 6

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
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**
обед														
Зеленый горошек	50	60	1,8	0,12	3,78	0,05	2,4	0	0	10,8	33,48	11,34	0,38	23,28
Суп из овощей на мясном бульоне	99	200	4,1	4,65	7,73	0,06	8,3	0	0	27,88	39,42	16,6	0,62	95,06
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
Каша рассыпчатая гречневая	302	150	5,4	4,3	2,5	0,14	0	0	0	10,13	130,64	86,44	2,91	186,2
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	3,56	0,45	21,74	0,07	0	0	0,59	10,35	39,15	14,85	0,9	105,75
Итого обед			**29,05**	**19,35**	**62,16**	**0,44**	**11,25**	**0,36**	**0,84**	**131,67**	**461,42**	**179,85**	**7,17**	**683,68**
Итого за день 6			**52,36**	**39,24**	**157,82**	**0,87**	**13,14**	**118,38**	**1,41**	**294,23**	**789,11**	**260,28**	**11,49**	**1374,1**

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	
завтрак														
Каша "Дружба"	302	200	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			**14,74**	**11,6**	**72,45**	**0,2**	**0,56**	**0,34**	**0,52**	**134,35**	**204,54**	**58,77**	**3,01**	**511,1**
обед														
Салат степной	35	60	0,9	3,06	5,3	0,02	0	0	0	14,09	25,35	9,8	0,43	43
Борщ с капустой и картофелем	82	200	4,38	4,65	9,18	0,5	10,97	2,06	0	57,53	28,58	29,52	1,47	103,11
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	302	150	3,6	4,33	37,53	0,03	0	0	0	5,31	77,91	25,46	0,52	203,55
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	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
Итого обед			**25,38**	**39,63**	**102,47**	**0,89**	**49,47**	**4,49**	**0,52**	**176,52**	**411,35**	**144,41**	**8,08**	**812,25**
Итого за день 7			**40,12**	**51,23**	**174,92**	**1,09**	**50,03**	**4,83**	**1,04**	**310,87**	**615,89**	**203,18**	**11,09**	**1323,35**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____ Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____ Г.В.Кондрашова

День 8

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
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**
обед														
Салат картофельный с кукурузой и морковью	39	60	1,81	3,81	14,23	0,05	3,47	0	0	11,61	23,52	15,17	0,72	98,52
Суп картофельный с горохом	102	200	7,03	4,86	13,62	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,68	136,2
Тефтели из филе куринного	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	150	3,1	4,86	14,14	0,04	25,74	0	0	83,18	60,21	30,98	1,21	112,65
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	Пр	30	1,68	0,33	14,82	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	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 обед			**35,72**	**43,2**	**121,97**	**0,59**	**35,59**	**49,86**	**1,24**	**217,16**	**462,47**	**150,17**	**8,29**	**1010,87**
Итого за день 8			**62,42**	**60,94**	**200,95**	**0,83**	**36,49**	**113,56**	**1,76**	**542,11**	**816,03**	**242,51**	**13,18**	**1628,36**

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	
завтрак														
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	377	200	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	62
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			**14,65**	**11,69**	**104,28**	**0,29**	**3,62**	**26,05**	**0,62**	**267,83**	**280,69**	**62,04**	**2,52**	**616,89**
обед														
Капуста квашеная	47	60	1,02	3	5,07	0,01	11,89	0	0	31,35	20,37	9,61	0,4	51,42
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	200	4,79	2,9	14,03	0,03	0,76	0	0,26	27,6	162,6	12,6	0,44	112,2
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	150	5,52	4,52	26,45	0,06	0,68	30	0	247,65	144	44,2	1,03	168,45
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	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 обед			**26,46**	**35,54**	**121,5**	**0,43**	**14**	**30,01**	**43,83**	**446,31**	**429,46**	**95,95**	**9,8**	**946,14**
Итого за день 9			**41,11**	**47,23**	**225,78**	**0,72**	**17,62**	**56,06**	**44,45**	**714,14**	**710,15**	**157,99**	**12,32**	**1563,03**

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Тимченко

_____ Т.П.Тимченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Шахунской СОШ № 14

_____ Г.В.Кондрашова

День 10

наименование	№ тк	Выход порции в гр	Количество			Витамины				Минеральные вещества				Калорийность
			б	ж	у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
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**
обед														
Салат здоровье	35	60	0,79	4,71	5,67	0,03	4,78	0	0	12,74	25,72	9,26	0,41	68,22
Суп картофельный с крупой	102	200	7,03	4,86	13,62	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,68	136,2
Жаркое	259	250	13,63	16,98	21,36	0,15	10,53	20,48	0	41,82	209,69	54,24	3,37	346,62
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	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 обед			**26,79**	**27,31**	**97,11**	**0,55**	**19,97**	**20,48**	**1,24**	**117,55**	**420,14**	**132,71**	**8,14**	**828,89**
Итого за день 10			**44,52**	**37,15**	**217,81**	**0,82**	**148,11**	**115,64**	**2,47**	**319,36**	**683,03**	**210,3**	**10,38**	**1478,9**