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
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	88	250	5,39	7,96	7,96	0,06	16,1	2,06	0	57,05	77,58	25,52	1,07	131,68
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
Итого обед			**41,16**	**41,14**	**93,43**	**0,31**	**27,84**	**53,56**	**0,39**	**122,18**	**258,9**	**71,19**	**5,79**	**913,07**

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
Борщ с капустой, картофелем и птицей	82	250	5,42	7,93	10,99	0,05	10,97	2,06	0	57,53	28,58	29,52	1,47	145,68
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 яблок		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 обед			**31,34**	**41,83**	**107,45**	**0,41**	**55,05**	**54,54**	**0,39**	**257,13**	**330**	**197,81**	**26,44**	**940,88**

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
Суп крестьянский с крупой	98	250	1,78	5,03	12,7	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58	103,25
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
Итого обед			**26,13**	**30,52**	**116,16**	**0,33**	**31,03**	**41,67**	**3,95**	**130,3**	**267,63**	**111,04**	**6,04**	**843,86**

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
Суп с рыбными консервами	133	250	5,6	4,8	14,3	5	0,08	0,26	25,45	48,43	21,52	363,94	3,81	126,31
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**28,6**	**34,22**	**107,58**	**0,44**	**9,39**	**129,21**	**0,39**	**174,17**	**271,45**	**94,99**	**6,19**	**978,94**

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
Рассольник Ленинградский с птицей	96	250	5,64	8,1	12,04	0,09	8,7	2,06	0,3	36,95	85,31	27,57	1,17	149,18
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**35,51**	**54,46**	**103,42**	**1,12**	**21,57**	**2,09**	**0,85**	**149,81**	**517,24**	**195,13**	**9,54**	**1002,89**

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
Суп из овощей	99	250	1,59	4,99	9,15	0,07	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78	95,25
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**28,53**	**30,25**	**76,17**	**0,41**	**17,93**	**0,36**	**0,64**	**167,14**	**469,65**	**185,06**	**7,55**	**842,32**

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
Борщ с капустой, картофелем и птицей	82	250	5,42	7,93	10,99	0,05	10,97	2,06	0	57,53	28,58	29,52	1,47	145,68
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**30,93**	**46,27**	**112**	**0,5**	**57,37**	**4,49**	**0,39**	**185,89**	**376,14**	**149,88**	**9,18**	**869,82**

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
Суп картофельный с горохом	102	250	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,1	148,25
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	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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**35,94**	**47,2**	**139,84**	**0,66**	**44,22**	**49,86**	**1,04**	**244,88**	**486,86**	**166,3**	**8,94**	**1121,9**

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
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	250	2,69	2,84	17,46	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	118,25
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**24,27**	**38,26**	**126,68**	**0,45**	**21,43**	**0,01**	**43,31**	**230,58**	**335,04**	**74,14**	**10,38**	**1030,9**

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
Суп картофельный с крупой	101	250	1,97	2,71	12,11	0,09	8,25	0	0	26,7	55,98	22,78	0,88	85,75
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		50	2,8	0,55	24,7	0,05	0	0	0	8,75	39,5	11,75	0,98	114,95
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 обед			**25,62**	**36,14**	**93,74**	**0,72**	**21,721**	**25,6**	**0,41**	**122,79**	**365,98**	**125,32**	**8,15**	**790,3**