

Утверждаю:

Директор школы  Т.П.Орехова



Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник.

Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	200	14,42	14,1	44,10	425,00
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	2,50	11,00	54,50
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21,15	21,626	91,13	653,29
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Огурцы свежие порционно	70	2,59	0,07	4,93	16,31
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,72	7,05	2,85	129,6
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	4,50	3,78	42,30	221,22
ттк	Гуляш из говядины	90	12,52	18,72	34,38	342,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	29,919	30,19	127,68	905,50
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1350	51,07	51,82	218,81	1558,79

60 60 60 60

Возрастная категория: 12-18лет

День: вторник.

Возрастная категория: 12-16 лет						
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Манник с творогом	220	16,962	15,51	48,51	467,50
пп	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,78	1,25	22,75	73,55
пп	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	5,00	22,00	109,00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,78	13,28	100,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		670	25,19	25,536	106,54	750,29
			25	25	25	25
ОБЕД						
	Овощи в ассортименте (перец сладкий, огурец, помидор)	90	3,58	0,01	8,91	50,05
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,15	6,5	12,5	164,5
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	9,40	47,00	245,80
ттк	Гуляш	100	13,91	18,80	34,20	380,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	34,23	35,28	145,83	1036,72
			35	34,9	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1570	59,43	60,82	252,37	1787,01

60 60 60 60