

Утверждаю:
Директор школы



Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда.

Возрастная категория: 7-11 лет		День: среда		Энергет. Ценность		
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	145,00
пп	Фрукт свежий (апельсин)	150	4,20	4,05	17,25	112,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		690	21,20	21,52	92,17	643,50
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,35	5,03	2,10	73,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	2,88	19,44	149,12
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	240	16,59	18,57	74,36	489,88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		740	29,63	30,66	127,67	903,96
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1430	50,8333	52,18	219,84	1547,46

60 60 60 60

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда.

Возрастная категория: 12-16 лет						
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,50	8,52	21,55	211,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,68	11,33	21,93	217,50
пп	Фрукт свежий (апельсин)	180	7,00	4,86	22,50	134,64
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		740	25,23	25,105	104,73	738,44
			25	25	25	25
ОБЕД						
ттк	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,25	8,38	3,50	122,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	270	6,20	3,60	22,30	186,40
ттк	Жаркое по домашнему из говядины	280	18,37	19,23	86,75	544,26
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
149/2008г	Какао с молоком	180	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	34,32	35,47	149,27	1068,22
			35	35	35	35,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1620	59,55	60,57	254,00	1806,66