

Утверждаю:

Директор школы Орехова Т.П.



Возрастная категория: 7-11 лет

День: четверг.

Возрастная категория: 7-11 лет						
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ттк	Каша рисовая вязкая с маслом	150	8,69	8,90	35,69	239,90
ттк	Бутерброд с сыром	40	3,92	7,99	11,62	151,92
пп	Фрукт свежий (груша)	100	2,73	0,63	17,30	72,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	21,53	21,5653	92,56	636,67
			25	25	25	25
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	24,85	157,23
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60
ттк	Зразы из говядины с яйцом	90	18,75	15,39	33,03	345,62
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		790	29,902	30,245	127,91	903,455
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1310	51,4273	51,81	220,47	1540,122

60 60 60 60

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг.

Возрастная категория: 12-16лет

День: Четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
128/2008г	Каша рисовая вязкая с маслом	150	7,09	8,90	37,69	269,90
ттк пп ПР	Бутерброд с сыром	60	6,60	11,99	17,44	203,88
	Фрукт свежий (яблоко)	140	3,36	0,56	13,72	62,16
	Хлеб пшеничный	45	3,465	0,36	22,275	106,20
149/2008г	Какао с молоком	200	3,87	3,80	13,09	101,88
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		595	24,39	25,608	104,21	744,02
			25	25	25	25
ОБЕД						
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	5,13	22,60	148,23
92/2008г	Картофельное пюре	250	5,25	11,25	36,50	268,25
ттк	Зразы из говядины с яйцом	100	20,83	18,10	34,70	385,02
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,4	92,80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,16	83,16
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	35,125	35,505	147,56	1050,285
			35	35	35	35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1475	59,512	61,11	251,77	1794,305

60 60 60 60