

МБОУ "Шиповская СОШ
№2"
Директор школы

День:

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная
Мл. школьницы (1 смена)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
23	Фрукт свежий	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,01	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45		
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,01	13,80	25,20	8,40	0,36		
291	Плов из птицы или кролика	150	9,81	12,59	33,96	291,78	0,05	1,77	0,00	0,00	6,35	52,49	17,49	0,49		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,25	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ОБЕД															
87	Суп с рыбными консервами	250	6,78	2,78	13,22	105,42	0,10	11,85	0,00	0,00	12,93	32,48	12,88	0,75		
260	Гуляш	100	12,13	12,41	5,10	181,13	0,03	3,62	0,00	0,00	4,70	0,00	0,00	0,31		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5,56	3,73	34,93	199,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,01		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК															
352	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03		
453	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	0,00	0,36		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,85	82,97	396,78	2704,38	1,14	130,71	0,15	3,60	610,63	847,80	388,14	30,14		

МБОУ "Шиловская СОШ
№2"
Директор школы

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)
ТНая



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
338	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	21,63	0,00	0,00	24,46	14,69	7,58	0,34		
260	Гуляш	100	12,13	12,41	5,10	181,13	0,03	3,62	0,00	0,00	4,70	0,00	0,00	0,31		
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,75	7,60	24,75	169,54	0,00	0,00	0,77	1,71	11,53	14,77	86,10	2,91		
382	Какао с молоком	200	1,94	1,90	12,53	73,68	0,02	0,65	0,00	0,00	62,86	13,10	8,50	0,52		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,20	12,53	73,68	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ОБЕД															
	Сул картофельный с бобовыми	250	1,15	2,15	5,45	0,03	4,20	0,00	0,00	0,00	4,33	11,60	4,60	0,25		
304	Рис отварной	100	2,58	3,44	53,36	265,22	0,06	0,00	0,00	0,00	26,50	108,02	40,32	0,74		
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	26,72	148,18	0,03	0,00	0,00	0,00	4,33	54,00	18,00	0,38		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК															
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Печенье	30	2,25	3,54	22,48	125,13	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	20,70	3,90	0,30		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,75	58,05	360,53	2308,37	1,16	84,65	0,08	5,28	437,40	1032,19	484,52	38,57		

МБОУ "Шиловская СОШ
№2"

2

Директор школы

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная МЛ. ШКОЛЬНИКИ (1 смена)



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Н	ЗАВТРАК Йогурт 1,5% жирности	120	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	0,01	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10				
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и вареньем)	100	2,76	4,93	12,02	103,51	0,07	0,59	0,00	0,00	59,28	0,00	0,00	0,39				
352	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03				
Н	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	20,70	3,90	0,30				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
23	ОБЕД Фрукт свежий	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,01	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45				
103	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,10	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13				
250	Бефстроганов	50	11,95	14,43	4,73	196,93	0,03	0,02	0,00	0,00	7,44	0,00	0,00	0,24				
1	Картофельное пюре (с маслом)	100	2,71	3,60	21,60	129,94	0,16	26,40	0,00	0,00	14,65	76,56	30,36	1,20				
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
376	ПОЛДНИК Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
15	Сыр (порциями) (Российский)	20	0,52	0,66	0,00	8,19	0,00	0,02	0,01	0,00	19,80	11,25	0,79	0,02				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,14	44,83	310,97	1982,48	0,97	107,87	10,11	4,04	500,60	934,41	358,78	30,18				

МБОУ "Шилговская СОШ
№2"
Директор школы



День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)
Тная

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Н	Йогурт 1,5% жирности	120	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	0,01	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10		
Н	Овощи натуральные	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,09	27,00	0,00	0,00	12,00	15,60	12,00	1,38		
1	свежие (помидоры)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
14	Масло (порциями)	80	10,68	5,59	3,80	109,07	0,10	5,71	0,01	0,00	34,14	148,80	34,10	0,92		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	2,58	3,44	26,72	148,18	0,03	0,00	0,00	0,00	4,33	54,00	18,00	0,38		
304	Рис отварной	200	0,46	0,01	15,26	63,05	0,00	3,00	0,00	0,00	13,15	18,02	9,64	1,73		
377	Чай с лимоном	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
Н	Хлеб ржаной	250	2,70	7,20	13,35	123,90	0,02	14,10	0,00	0,00	54,00	45,00	40,50	1,35		
94	Рассолыник	100	21,35	11,01	0,40	186,09	0,10	0,00	0,04	0,00	17,13	140,00	20,00	2,03		
1	Птица или кролик отварные	100	5,75	7,60	24,75	169,54	0,00	0,00	0,77	1,71	11,53	14,77	86,10	2,91		
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
376	Чай с сахаром	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
Н	Хлеб ржаной	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
376	Чай с сахаром	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб пшеничный	60	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	12,00	6,00	1,40		
Н	Зефир	46,77	46,38	272,64	1819,08	0,90	32,98	10,11	2,41	323,98	794,55	347,14	28,06			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																

4

МБОУ "Шиловская СОШ
№2"

Директор школы

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)
Тная



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	1,00	176,00	100,00	7,00	0,20		
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,91	0,09	27,00	0,00	0,00	12,00	15,60	12,00	1,38		
268	Котлеты, биточки, шницеля	55	7,17	8,16	12,19	148,69	0,06	0,04	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40		
1	Картофельное пюре (с маслом)	100	2,71	3,60	21,60	129,94	0,16	26,40	0,00	0,00	14,65	76,56	30,36	1,20		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
81	ОБЕД Борщ	250	2,03	5,17	10,86	98,80	0,06	20,88	0,00	0,00	34,47	35,00	16,60	1,20		
498	Тефтели мясные рубленые	55	6,91	7,35	5,52	116,39	0,03	1,53	0,00	0,00	7,55	0,00	0,00	0,31		
304	Рис отварной	100	2,58	3,44	26,72	148,48	0,03	0,00	0,00	0,00	4,33	54,00	18,00	0,38		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
376	ПОЛДНИК Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,07	53,98	192,82	1458,83	0,65	50,19	1,03	1,71	407,26	680,12	222,02	21,65		

5

МБОУ "Шилговская СОШ
№2"

Директор школы

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст: Мл. школьники (1 смена)



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
338	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
1	Котлеты рубленые из птицы или кролика	55	10,10	13,46	19,91	242,77	0,06	0,04	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5,56	3,73	34,93	199,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,01		
209	Яйца вареные	40	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,00	0,26	0,00	55,00	192,00	12,00	2,50		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	0,16		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	1,68		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК															
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	УЖИН															
97	Суп картофельный	250	0,40	0,48	3,18	18,67	0,02	3,68	0,00	0,00	2,73	10,44	4,14	0,19		
32	Картофель тушеный с курицей	100	9,37	10,27	23,26	126,47	0,12	20,00	0,00	0,00	10,10	0,00	23,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК															
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	21,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,22	52,74	320,77	2096,28	1,01	111,87	0,20	1,39	636,19	577,13	292,63	27,16		

МБОУ "Шилговская СОШ
№2"

Директор школы

6

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. Школыники (1 смена)



№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
Н	Йогурт	120	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	0,01	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10		
Н	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	150	12,01	8,72	26,01	274,54	0,03	0,31	0,02	0,00	89,45	68,06	10,06	0,19		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,41	148,20	0,04	1,30	0,00	0,00	120,60	0,00	0,00	0,16		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
453	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,54	24,60	0,00	0,36		
	ОБЕД															
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,14	0,93	2,61	23,42	0,02	3,04	0,00	0,00	2,44	8,14	3,23	0,16		
1	Котлеты рубленые из птицы	55	10,10	13,46	19,91	242,77	0,06	0,04	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40		
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,75	7,60	24,75	169,54	0,39	0,00	0,09	1,00	3,54	51,91	16,97	0,74		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,02	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОПДНИК															
352	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03		
Н	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	20,70	3,90	0,30		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,09	42,53	231,14	1549,88	1,06	102,76	0,07	1,40	304,20	715,03	341,79	21,04		

МБОУ "Школовская СОШ

№2"

Директор школы

День: 8

7

Сезон: осенне-зимний

Возраст МП. Школьники (1 смена)
ТНая



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
45	Салат из белокочанной капусты															
250	Бефстроганов	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,02	21,63	0,00	0,00	24,55	14,69	7,58	0,34		
302	Каша рассыпчатая (речневая)	50	11,95	14,43	4,73	196,93	0,03	0,02	0,00	0,00	7,44	0,00	0,00	0,24		
352	Кисель из концентрата	100	5,75	7,60	24,75	169,54	0,00	0,00	0,77	1,71	11,53	14,77	86,10	2,91		
453	Пряники	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,03		
Н	Хлеб пшеничный	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	0,00	0,36		
Н	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	ОБЕД	20	1,32	0,24	6,68	34,60	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
1	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	0,18	0,83	1,49	14,15	0,01	0,88	0,00	0,00	1,39	3,52	1,32	0,07		
2	Молоком стуженным)	150	12,01	8,72	26,04	274,54	0,03	0,31	0,02	0,00	89,45	68,06	10,06	0,19		
209	Яйца вареные	40	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,00	0,26	0,00	55,00	192,00	12,00	2,50		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	12,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК															
338	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	12,68		
1	Сыр (горцирами) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,70	54,38	286,39	1998,36	0,98	84,51	0,11	2,65	469,48	919,64	438,07	31,70		

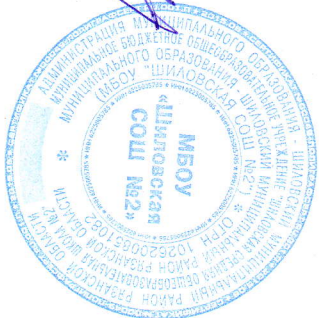
МБОУ "Шилговская СОШ
№2"

Директор школы

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрас
ТНая
Мл. школьницы (1 смена)



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
Н	Йогурт 1,5% жирности	120	4,10	1,50	5,90	57,00	0,03	0,60	0,01	0,00	124,00	95,00	15,00	0,10		
2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,45	0,02	6,00	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	10,68	5,59	3,80	109,07	0,10	5,71	0,01	0,00	34,14	148,80	34,10	0,92		
304	Рис отварной	100	2,58	3,44	26,72	148,48	0,03	0,00	0,00	0,00	4,33	54,00	18,00	0,38		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	1,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ОБЕД															
87	Щи из свежей капусты	250	1,96	5,21	9,76	94,69	0,07	30,52	0,00	0,00	34,28	34,06	15,36	0,82		
260	Гуляш	100	12,13	12,41	5,10	181,13	0,03	3,62	0,00	0,00	4,70	0,00	0,00	0,31		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5,56	3,73	34,93	199,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,01		
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	1,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
	ПОЛДНИК															
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
Н	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,54	55,63	290,60	2037,59	0,90	26,98	10,06	5,87	328,72	1027,24	372,02	25,70		

МБОУ "Шиповская СОШ №2"

Директор школы

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрас
тная
Мл. школьницы (1 смена)



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03				
2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36				
268	Котлеты, биточки, шницеля	55	7,17	8,16	12,19	148,69	0,06	0,04	0,00	0,00	4,96	0,00	0,00	0,40				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5,56	3,73	34,93	199,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,01				
377	Чай с лимонном	200	0,46	0,01	15,26	63,05	0,00	3,00	0,00	0,00	13,15	18,02	9,64	1,73				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
Н	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	20,70	3,90	0,30				
	ОБЕД																	
81	Борщ	250	2,03	5,17	10,86	98,80	0,06	20,88	0,00	0,00	34,47	35,00	16,60	1,20				
304	Рис отварной	100	2,58	3,44	26,72	148,18	0,03	0,00	0,00	0,00	4,33	54,00	18,00	0,38				
268	Котлеты, биточки, шницеля	55	7,17	8,16	12,19	148,69	0,06	0,04	0,00	0,00	4,96	0,00	0,00	0,40				
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68				
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
Н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78				
	ПОЛДНИК																	
376	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	0,00	0,20	0,00	0,00	10,36	16,48	8,80	1,68				
Н	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	0,00	0,36				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,82	45,40	214,60	1557,34	0,52	22,71	0,17	3,70	351,97	475,97	151,69	23,58				

10