

МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
 Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
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			
1	Птица или кролик отварные	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			
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			
H	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			
H	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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,68</b>	<b>20,72</b>	<b>89,66</b>	<b>674,60</b>	<b>0,20</b>	<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>90,26</b>	<b>28,97</b>	<b>14,59</b>	<b>5,59</b>			

МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
Директор школы



День:

Сезон:

Возра Ст. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	5,57	6,24	33,89	213,71	0,12	0,98	0,00	0,00	97,90	27,00	9,00	0,77		
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	1,68		
1	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,02		
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	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14,84</b>	<b>16,74</b>	<b>74,46</b>	<b>562,66</b>	<b>0,17</b>	<b>1,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>221,07</b>	<b>270,90</b>	<b>56,69</b>	<b>5,57</b>		

2

МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
268	Котлеты, биточки, шницеля	55	7,17	8,16	12,19	148,69	0,06	0,04	0,00	0,00	4,97	0,00	0,00	0,40			
1	Картофельное пюре	100	2,71	3,60	21,60	129,95	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			
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			
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,06	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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,27</b>	<b>20,63</b>	<b>156,68</b>	<b>956,62</b>	<b>0,36</b>	<b>56,79</b>	<b>0,18</b>	<b>0,79</b>	<b>341,85</b>	<b>336,05</b>	<b>185,27</b>	<b>17,38</b>			

МБОУ "Шилловская СОШ №2"  
Директор школы



День: 4

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
204	Макаронные изделия с сыром	120	10,20	9,63	34,93	272,10	0,01	0,14	0,06	0,00	177,45	100,00	7,00	0,22		
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	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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,22</b>	<b>9,91</b>	<b>98,01</b>	<b>625,11</b>	<b>0,22</b>	<b>3,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>114,25</b>	<b>335,96</b>	<b>87,70</b>	<b>6,35</b>		

МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Школьники (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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
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		
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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,08</b>	<b>28,69</b>	<b>100,95</b>	<b>809,70</b>	<b>0,49</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>281,96</b>	<b>282,68</b>	<b>184,50</b>	<b>6,47</b>		

МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
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	0,50		
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	1,68		
15	Сыр(порциями)(Российский)	20	4,65	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20		
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	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,19</b>	<b>28,45</b>	<b>96,05</b>	<b>807,22</b>	<b>0,24</b>	<b>3,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>84,94</b>	<b>193,42</b>	<b>67,12</b>	<b>7,49</b>		

МБОУ "Шиловская СОШ №2"

Директор школы



День:

Сезон:

Возраст: Ст. школьницы (1 смена)  
стная

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	5,57	6,24	33,89	213,71	0,12	0,98	0,00	0,00	97,90	27,00	9,00	0,77		
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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,62</b>	<b>20,91</b>	<b>86,20</b>	<b>659,11</b>	<b>0,27</b>	<b>1,37</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>194,87</b>	<b>305,73</b>	<b>75,52</b>	<b>6,85</b>		

МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
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			
1	Птица или кролик отварные	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			
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			
H	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			
H	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			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,71</b>	<b>14,42</b>	<b>83,11</b>	<b>580,54</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>86,49</b>	<b>37,37</b>	<b>14,69</b>	<b>5,34</b>			



МБОУ "Шиловская СОШ №2"  
Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (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	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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			
1	Картофельное пюре (с маслом)	100	20,71	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			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,39</b>	<b>17,92</b>	<b>171,18</b>	<b>1023,77</b>	<b>0,63</b>	<b>100,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>248,07</b>	<b>466,53</b>	<b>234,67</b>	<b>18,93</b>			

МБОУ "Шиловская СОШ №2"

Директор школы



День:

Сезон:

Возрастная группа: Ст. школьники (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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
288	Голубцы ленивые	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	6,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74		
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		
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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,08</b>	<b>36,13</b>	<b>112,42</b>	<b>936,66</b>	<b>0,56</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>306,30</b>	<b>394,96</b>	<b>235,22</b>	<b>9,65</b>		