



Утверждаю  
И.о. директора Маргушина  
О.В.  
СОШ №2

День: 1

Сезон: осенне-зимний \*

Возрас тная  
Мл. 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	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		
	<b>ОБЕД</b>															
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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72.85</b>	<b>82.97</b>	<b>396.78</b>	<b>2704.38</b>	<b>1.14</b>	<b>130.71</b>	<b>0.15</b>	<b>3.60</b>	<b>610.63</b>	<b>847.80</b>	<b>388.14</b>	<b>30.14</b>		



День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрас Мп. школьники (1 смена)  
Тная

№ рц.	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	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
	<b>ОБЕД</b>															
102	Суп 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	Тфтели 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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67.75</b>	<b>58.05</b>	<b>360.53</b>	<b>2308.37</b>	<b>1.16</b>	<b>84.65</b>	<b>0.08</b>	<b>5.28</b>	<b>437.40</b>	<b>1032.19</b>	<b>484.52</b>	<b>38.57</b>		



День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрас Мл. школьницы (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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
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		
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		
	<b>ОБЕД</b>															
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		
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	Бифстроганов	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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
15	Сыр (порциами) (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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51.14</b>	<b>44.83</b>	<b>310.97</b>	<b>1982.48</b>	<b>0.97</b>	<b>107.87</b>	<b>10.11</b>	<b>4.04</b>	<b>500.60</b>	<b>934.41</b>	<b>358.78</b>	<b>30.18</b>		



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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
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		
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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		
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		
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	148.18	0.03	0.00	0.00	0.00	4.33	54.00	18.00	0.38		
377	Чай с лимоном	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		
	<b>ОБЕД</b>															
94	Рассолыник	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		
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		
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		
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>ПОЛДНИК</b>															
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	4.60	17.40	6.60	0.22		
Н	Зефир	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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		46.77	46.38	272.64	1819.08	0.90	32.98	10.11	2.41	323.98	794.55	347.14	28.06		



МБОУ "Шиповская СОШ  
№2"

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)  
Тная

№ рец.	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 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			
	<b>ОБЕД</b>															
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		
498	Тфеттели 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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.07</b>	<b>53.98</b>	<b>192.82</b>	<b>1458.83</b>	<b>0.65</b>	<b>50.19</b>	<b>1.03</b>	<b>1.71</b>	<b>407.26</b>	<b>680.12</b>	<b>222.02</b>	<b>21.65</b>		



МБОУ "Шигловская СОШ  
№2"

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)  
21

№ рещ.	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	2 ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
	<b>ОБЕД</b>															
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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52.22</b>	<b>52.74</b>	<b>320.77</b>	<b>2096.28</b>	<b>1.01</b>	<b>111.87</b>	<b>0.20</b>	<b>1.39</b>	<b>636.19</b>	<b>577.13</b>	<b>292.63</b>	<b>27.16</b>		



МБОУ "Шиповская СОШ  
№2"

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)

ТНДЯ

№ рец.	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	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Июлурт	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	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				
223	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				
379	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	Праник	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				
	<b>ОБЕД</b>																	
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				
	<b>ПОПДНИК</b>																	
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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41.09</b>	<b>42.53</b>	<b>231.14</b>	<b>1549.88</b>	<b>1.06</b>	<b>102.76</b>	<b>0.07</b>	<b>1.40</b>	<b>304.20</b>	<b>715.03</b>	<b>341.79</b>	<b>21.04</b>				



## МБОУ "Шиповская СОШ

№2"

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрас Мп. 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	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
45	Салат из белокочанной капусты	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		
250	Бифостроганов	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		
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		
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	Пряники	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 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		
	<b>ОБЕД</b>															
	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		
1	Запеканка из творога (с молоком сухим)	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		
2	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		
209	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		
376	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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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 (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	0.20		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55.70</b>	<b>54.38</b>	<b>286.39</b>	<b>1998.36</b>	<b>0.98</b>	<b>84.51</b>	<b>0.11</b>	<b>2.65</b>	<b>469.48</b>	<b>919.64</b>	<b>438.07</b>	<b>31.70</b>		



МБОУ "Шиповская СОШ  
№2"

День: 9

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 ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	<b>ЗАВТРАК</b>	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		
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		
	<b>ОБЕД</b>															
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		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
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		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65.54</b>	<b>55.63</b>	<b>290.60</b>	<b>2037.59</b>	<b>0.90</b>	<b>26.98</b>	<b>10.06</b>	<b>5.87</b>	<b>328.72</b>	<b>1027.24</b>	<b>372.02</b>	<b>25.70</b>		



МБОУ "Школовская СОШ  
№2"

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст Мл. школьники (1 смена)  
ТНД

№ рец.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
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				
2	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 лимоном	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				
	<b>ОБЕД</b>																	
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				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
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	Гранник	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				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42.82</b>	<b>45.40</b>	<b>214.60</b>	<b>1557.34</b>	<b>0.52</b>	<b>22.71</b>	<b>0.17</b>	<b>3.70</b>	<b>351.97</b>	<b>475.97</b>	<b>151.69</b>	<b>23.58</b>				