День - понедельник **Неделя - вторая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.												
	ЗАВТРАК													
258	Каша молоная пшенная	200	10,9	16	46,4	373,5	0,23	1,7	0,11	0,3	172,5	262,3	69,3	1,8
93	Хлеб с маслом	40	8,3	1,3	48,1	227	0,23					135	65	4,2
496	Какао. с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
	ВСЕГО	**440**	22	20,5	114,20	**719,2**	0,76	4,6	0,11	0,3	412,5	397,3	134,3	6
	ОБЕД	**0,34**												
139	Щи из свежей капусты	200	6,2	19,8	23,5	297	0,19	48,7	0	9,4	131	173	80	2,9
426	Картофель отварной	200	4,8	9,4	36,3	243,3		30	0,04					
367	Гуляш из мяса говядины	70	21,7	25,1	3,9	300,7	0,13	2,5	0,99					
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
507	Напиток из ягоды	200	0,11		21,1	84,7		5						
61	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,9	10,1	5,9	122,0	0,07	4,6	0	4,7	22	53	27	0,6
	ВСЕГО	**750**	47,21	66,3	162,90	**1387,7**	0,75	90,8	1,03	14,1	153	428,5	204,5	9,8
	ИТОГО	**1190**	69,21	86,8	277,1	**2106,9**	1,51	95,4	1,14	14,4	565,5	825,8	338,8	15,8

Подписано цифровой подписью: и.о. директора Е.В. Подчувалова
DN: cn=и.о. директора Е.В. Подчувалова, o=МБОУ "ШИООО" д. Харампур, email=shk492@mail.ru, c=RU
Дата: 2021.04.15 15:54:48 +05'00'
Версия Adobe Acrobat Reader: 2021.001.20145

День - Вторник **Неделя - вторая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.**												
	ЗАВТРАК													
313	Каша рисовая молочная	200	7,9	15	45	249,3	0,08	1,3	0,1	1,35	163,8	211,8	46,5	0,7
108	Хлеб	30	8,1	1,2	46,6	227	0,23					135	65	4,2
93	Масло	10	0,12	16,5	0,2	149,6	0,01							
501	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
	ВСЕГО	**440**	18,92	35,9	111,5	**744,6**	0,62	1,3	0,1	1,35	403,8	346,8	111,5	4,9
	ОБЕД	**0,34**												
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,7	10,8	111,1		16	0,7		1,1			
369	Жаркое из птицы по домашнему	200	34,8	29	28,3	392	0,11	23,5	0,04			112		
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
505	Кисель из свежих ягод	200	0,11		21,1	84,7		5						
62	Салат из моркови с курагой	50	2,2	0,7	14,6	77	0,05	2,7	0	0,3	48	64	32	0,7
	Всего	**730**	51,51	38,3	147	**1004,8**	0,52	47,2	0,74	0,3	49,1	378,5	129,5	7
	ИТОГО	**1170**	70,43	74,2	258,5	**1749,4**	1,14	48,5	0,84	1,65	452,9	725,3	241	11,9

День - среда **Неделя - вторая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11лет и старше.												
	ЗАВТРАК													
265	Каша молочная кукурузная	250	7,75	9,3	46,3	300	0,1	1,6	0,06	0,4	159,3	166,5	32,3	1,5
108	Хлеб	30	8,3	1,3	48,1	227	0,23					135	65	4,2
93	Масло	10	0,12	16,5	0,2	149,6	0,12							
501	Кофе смолоком	200	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
	ВСЕГО	**490**	18,97	30,3	114,3	**795,3**	0,75	1,6	0,06	0,4	399,3	301,5	97,3	5,7
	ОБЕД													
132	Рассольник домашний	200	2,1	5,2	12,8	106,8	0,01	12,6	0	2,38	26,3	64,8	27,8	1,03
429	Картофельное пюре	100	4,24	8,1	31,04	213,9	32,6	40				0		0
390	Тефтели мясные с рисом	70	9,5	15,3	11,1	221	0,05	0,8	0,11	0,521	108	16,5		
423	Капуста тушеная	50	1,4	10	6	120	0,04	21,3	0	4,6	38	31	19	9
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
508	Напиток из сухофруктов	200	0,6	0	27,9	113,8							18,4	1,2
	ВСЕГО	**650**	30,34	40,5	161,04	**1115,5**	33,06	74,7	0,11	7,501	172,3	314,8	162,7	17,53
	ИТОГО	**1140**	49,31	70,8	275,34	**1910,8**	33,81	76,3	0,17	7,901	571,6	616,3	260	260

День - Четверг **Неделя - вторая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11лет и старше.												
	ЗАВТРАК													
247	Каша молочная геркулес	200	6,3	8,9	25,5	207,4	0,39	12,8	0,06		10,4	65,6	25,8	7,8
496	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,3				240			
93	Хлеб с маслом	40	13,6	23,2	46,8	454,2	0,07		0,05		200	135	65	4,2
	ВСЕГО	**440**	23,67	36,03	98,25	**815,5**	0,76	12,8	0,11	0	450,4	200,6	90,8	12
	ОБЕД													
107	Огурец консервированный	50	2,6	3,24	13,4	87,2		49,4	1		14,7	5,1		
149	Суп с мясными фрикадельками	200	10,3	7,3	17	174,6	0,05	4,6	0,93		7,5		1,4	
429	Картофельное пюре	100	4,24	8,1	31,04	213,9	32,6	10				0		0
399	Оладьи из печени с соссом	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
507	Напиток из ягоды	200	0,11		21,1	84,7		5						
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
	Всего	**680**	47,05	32,24	166,54	**1122,4**	33,26	76,2	8,83	1,2	44,2	474,6	119,9	11,5
		1120	70,72	68,27	264,79	**1937,9**	34,02	89	8,94	1,2	494,6	675,2	210,7	23,5

День - Пятница **Неделя - вторая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества Б	Ж	У	Энергия (ккал.)	Витамины В	С	А	Е	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.**												
	ЗАВТРАК													
250	Каша молочная манная	200	9,7	14,8	44,3	349,3	0,11	17,8	0,1	0,95	175,3	170,5	28,8	0,7
496	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
93	Хлеб с маслом	40	13,6	23,2	46,8	454,2	0,23					135	65	4,2
	ВСЕГО	**440**	26,1	41,2	110,8	**922,2**	0,6	17,8	0,1	0,95	415,3	305,5	93,8	4,9
	ОБЕД													
131	Свекольник	200	7,2	4,5	12	97	0,07	9,2	0,04	0,25	37,8	69,3	31	1,2
429	Картофельное пюре	100	4,24	8,1	31,04	213,9	32,6	40				0		0
399	Печень по строгоновски	70	33,3	41,3	6,7	438,9	1,7		5,7			219		4,8
495	Чай с молоком	200	1	0,01	15,3	61,7		8						
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
55	Салат из свеклы с сыром	50	1,1	10	6,3	120	0,03	18,9	0	4,5	31	20	12	1,2
	ВСЕГО	**650**	59,3	65,81	143,54	**1271,5**	34,76	76,1	5,74	4,75	68,8	510,8	140,5	13,5
	ИТОГО	**1090**	85,44	107,01	254,34	**2193,7**	35,4	93,9	5,84	5,7	484,1	816,3	234,3	18,4

День - Суббота **Неделя - вторая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.												
	ЗАВТРАК													
108	Хлеб с маслом	40	13,6	23,2	46,8	454,2								
247	Каша геркулес молочная	250	6,3	8,9	25,5	207,4	0,39	12,8	0,06		10,4	65,6	25,8	7,8
496	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,3				240			
	ВСЕГО	**490**	23,67	36,03	98,25	**815,5**	0,69	12,8	0,06	0	250,4	65,6	25,8	7,8
	ОБЕД													
353	Сельдь с луком	50	9,6	20,3	10,8	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	25
155	Суп крестьянский с крупой	250	1,6	5,48	17,1	183,3	0,03	0,75	0	2,4	7,5	41,5	15,3	0,35
407	Овощнон рагу с мясом	220	24,8	20	28,3	313,6	0,2	65,5	2	0	0	150	0	0
508	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,9	113,8							18,4	1,2
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	
	ВСЕГО	**750**	49,1	47,68	156,3	**954,5**	236,59	66,28	5,1	2,42	8	442	292,2	26,55
	ИТОГО	**1240**	72,77	83,71	254,55	**1770**	237,28	79,08	5,16	2,42	258,4	507,6	318	34,35

День - понедельник **Неделя - первая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое ОБЕД	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.**												
	ЗАВТРАК													
250	Каша молочная манная	250	9,7	14,8	44,3	349,3	0,11	17,8	0,1	0,95	175,3	170,5	28,8	0,7
108	Хлеб с маслом	40	8,4	17,8	50,1	453,8	0,23					135	65	4,2
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,3		0,05		680			
	ВСЕГО	**490**	21,9	36,53	120,4	**957**	0,64	17,8	0,15	0,95	855,3	305,5	93,8	4,9
	ОБЕД													
119	Икра кабачковая	100	2,1	10,1	9,3	136	0,04	0,05	0	4,5	56	43	21	0,8
147	Суп картофельный с вермишелью	250	2,4	4,9	17,5	121,9	0	4,6	0,92	0	7,5	0	1,4	21
185	Запеканка картофельная с мясом	200	16,7	30,9	2,9	394,5	0,15	23	0,1			147,7		2,1
508	Напиток из сухофруктов	200	0,6	0	27,9	113,8		0,31	0,06		1,58		18,4	1,2
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
	ВСЕГО	**950**	34,3	47,8	129,8	**1106,2**	0,55	28,0	1,08	4,5	65,08	393,2	138,3	31,4
	ИТОГО	**1440**	56,2	84,4	250,1	**2063,2**	1,19	45,8	1,23	5,45	920,38	698,7	232,1	36,3

День - Вторник **Неделя - первая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.**												
	ОБЕД													
	ЗАВТРАК													
264	Каша молочная пшеничная	250	13,8	23,3	48,3	453,8	0,3		0,05		200	135	65	4,2
501	Кофе с молоком	200	7,4	8,1	35,3	243,9	0,3		0,06		240	180	13	0,84
90,94	Хлеб с маслом	40	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
	ВСЕГО	**540**	24	34,6	103,3	**816,4**	0,9	0	0,11	0	680	315	78	5,04
	ОБЕД													
155	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,1	5,4	21,1	147,2	0,6	2,8	0,93	0	0	29,8	0	0,67
426	Картофель отварной с маслом	10	4,8	9,4	36,3	243,3		10	0,05					
363	Мясо тушеное с овощами	70	21,7	25,1	3,9	300,7	0,13	2,5	0,99					
76	Винегрет овощной	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
507	Напиток из ягоды	200	0,11	0	21,1	84,7		5						
	ВСЕГО	**610**	44,01	48,9	163,7	**1226,9**	1,17	32	1,99	3	19	296,3	120,5	7,87
		1150	68	84	267	**2043**	2	32	2	3	699	611	199	13

День - среда **Неделя - первая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11лет и старше.												
	ОБЕД													
	ЗАВТРАК													
264	Каша молочная пшеничная	250	13,8	23,3	48,3	453,8	0,3		0,05		200	135	65	4,2
108	Хлеб с маслом	40	8,3	1,3	48,1	227	0,23					135	65	4,2
496	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,3				240			
	ВСЕГО	**490**	25,87	28,53	122,35	**834,7**	0,83	0	0,05	0	440	270	130	8,4
	ОБЕД													
154	Суп крестьянский рисовый	250	2,1	2,3	17,4	99,3	0	11,8	0,92	0	0	15	0	0
407	Овощнон рагу с мясом	200	24,8	20	28,3	313,6	0,2	65,5	2	0	0	150	0	0
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
508	Напиток из сухофруктов	200	0,6	0	27,9	113,8							18,4	1,2
107	Томаты консервированные	100	0,75	0	25,5	104,3		2,8						
	Всего	**780**	40,75	24,2	171,3	**971,0**	0,56	80,1	2,92	0	0	367,5	115,9	7,5
	Итого	**1270**	66,62	52,73	293,65	**1805,7**	1,39	80,1	2,97	0	440	637,5	245,9	15,9

День - Четверг **Неделя - первая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11лет и старше.**												
	ЗАВТРАК													
247	Каша мол. геркулес	200	6,3	8,9	25,5	207,4	0,39	12,8	0,06		10,4	65,6	25,8	7,8
108	Хлеб с маслом	40	8,3	1,3	48,1	227	0,23					135	65	4,2
501	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
	ВСЕГО	**440**	17,4	13,4	93,3	**553,1**	0,92		0,06		250,4	200,6	90,8	12
	ОБЕД													
148	Суп катрофельный с овощами	250	1,9	5,9	12,6	115,2	1,4	19,1	0,9					
366	Бефстроганов из говядины	70	21,7	25,1	3,9	300,7	0,13	2,5	0,99					
429	Картофелн. пюре	100	4,24	8,1	31,04	213,9	32,6	10						
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,1	1,2	133,3	0,02	6	0	2,3	34,7		1,6	18
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
507	Напиток из ягоды	200	0,11	0	21,1	84,7		5						
	ВСЕГО	**970**	41,85	51,1	142,04	**1187,8**	34,51	42,6	1,89	2,3	34,7	200,6	99,1	24,3
	Итого	**1410**	59,25	64,5	235,34	**1740,9**	35,43	42,6	1,95	2,3	285,1	401,2	189,9	36,3

День - Пятница **Неделя - первая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества Б	Ж	У	Энергия (ккал.)	Витамины В	С	А	Е	Минеральные вещества Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.**												
	ЗАВТРАК													
355	Каша молочн ячневая	200	5	7,2	20,4	132,7	0,39	12,8	0,06		10,4	65,6	25,8	7,8
108	Хлеб с маслом	40	8,1	1,2	46,6	227	0,23					135	65	4,2
496	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	0,3				240			
	ВСЕГО	**440**	16,9	12,3	93,0	**513,6**	0,92	12,8	0,06	0	250,4	200,6	90,8	12
	ОБЕД													
152	Уха из свежей рыбы	200	10,6	3,3	5,4	74,3	0,04					52,5		0
376	Зразы рубленые из говядины	70	17,9	18,9	12,2	291	0,21	9,7	2,24			183,6		2,3
426	Картофель отварной	200	4,2	9,4	36,2	243,3		30	0,04					
62	Салат из моркови с курагой	50	1,8	0,8	9,7	56	0,05	8,7	0	0,3	45	50	24	0,8
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
508	Напиток из сухофруктов	200	0,6		27,9	113,8		0,31	0,06		1,58		18,4	1,2
	Всего	**950**	47,6	34,3	163,6	**1118,4**	0,66	48,71	2,34	0,3	46,58	488,6	139,9	10,6
	ИТОГО	**1390**	64,47	46,63	256,55	**1632**	1,58	61,51	2,4	0,3	296,98	689,2	230,7	22,6

День - Суббота **Неделя - первая** **Сезон -** весенне-летний

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищев. вещества			Энергия (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2-х разовое	**ПИТАНИЕ НА 100 руб. 5-9 классы. 11 лет и старше.**												
	ЗАВТРАК													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,1	6,8	23,5	182,5	0,01	1,2	0,8	0,33	205,5	171	26,3	0,45
501	Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,7	0,3				240			
108	Хлеб с маслом	40	8,1	1,2	46,6	227	0,23					135	65	4,2
	ВСЕГО	**440**	10,9	4,4	66,3	**345,7**	0,53	0	0	0	240	135	65	4,2
	ОБЕД													
126	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,5	5,1	8	83,3		16	0,7		1,1			
407	Жаркое с птицей	200	34,8	29	28,3	392	0,11	23,5	0,04			112		
503	Кисель из концентрата	200	1,4		29	116,2								1,8
108	Хлеб	30	12,5	1,9	72,2	340	0,36					202,5	97,5	6,3
107	Томаты консервированные	50	1,1	0,1	3,5	20,0	0,01	15	0	0,7	10	35	15	0,8
	Всего	**680**	51,3	36,1	141	**951,5**	0,48	54,5	0,74	0,7	11,1	349,5	112,5	8,9
	Всего	**1120**	62,2	40,5	207,3	**1297,2**	1,01	54,5	0,74	0,7	251,1	484,5	177,5	13,1