

"СОГЛАСОВАНО"

МБОУ-лицей г. Владикавказ



Вирагова Д.И.

"УТВЕРЖДЕНО"

ИП ХАМИКОВ А.А.



ХАМИКОВ А.А.

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6	7
День 1		Второй завтрак					
		Кекс -шарлотка (кекс с яблоком)	90	5,46	17,50	35,12	319,8
	376	Сок натуральный 0,2	200			24,00	96,00
		Итого	290	5,46	17,50	59,12	415,84
День 2		Второй завтрак					
		Панкейки (2 шт) (оладьи с начинкой)	84	5,0	6,7	50,4	126
	209	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Итого	380	9,03	9,89	66,74	237,18
День 3		Второй завтрак					
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Итого	400	7,63	8,16	42,35	276,76
День 4		Второй завтрак					
		Кекс с шоколадной крошкой	80	5,50	17,50	35,1	319,85
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Итого	280	5,66	17,66	50,02	382,54
День 5		Второй завтрак					
		Пряник творожный	80	9,20	18,78	44,49	383,85
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Итого	80	9,26	18,79	55,68	430,13
День 6		Второй завтрак					
		Кекс — маффин	80	5,43	17,80	34,39	319,51
		Сок натуральный 1 шт	200			24,00	96,00
		Итого	280	5,43	17,80	58,39	415,51
День 7		Второй завтрак					
		Сосиска, запеченная в тесте	100	9,62	10,47	19,71	211,67
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Итого	460	9,62	10,47	30,80	256,01
День 8		Второй завтрак					
		Муравейник	100	6,35	14,9	70,20	441,2
	349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Итого	338	6,94	14,95	88,78	519,13
День 9		Второй завтрак					
		Панкейки (2 шт) (оладьи с начинкой)	84	5,0	6,7	50,4	126
	209	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
		Итого	380	9,0	9,9	66,7	237,2
День 10		Второй завтрак					
		Бутерброд с ветчиной и сыром	80/30/20	9,62	10,47	19,71	211,67
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Итого		9,68	10,48	30,90	257,95
День 11		Второй завтрак					
		Пряник творожный	80				
	349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Итого	280	0,59	0,05	18,58	77,94
День 12		Второй завтрак					
		Кекс с шоколадной крошкой	80	5,50	17,50	35,1	319,85

	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Итого		280	5,50	17,50	46,21	364,19
День 13	Второй завтрак						
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Итого		300	7,79	8,32	46,16	295,11
День 14	Второй завтрак						
		Сосиска, запеченная в тесте	100	9,62	10,47	19,71	211,67
		Сок натуральный 0,2	200			24,00	96,00
	Итого		430	9,62	10,47	43,71	307,67
День 15	Второй завтрак						
		Коржик	100	6,93	12,6	76,87	448,3
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Итого		300	6,93	12,57	87,96	492,67
День 16	Второй завтрак						
		Кекс с шоколадной крошкой	80	5,50	17,50	35,1	319,85
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Итого		280	5,66	17,66	50,02	382,54
День 17	Второй завтрак						
		Панкейки (2 шт) (оладьи с начинкой)	84	5,0	6,7	50,4	126
	209	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Итого		380	9,0	9,9	66,7	237,2
День 18	Второй завтрак						
		Кекс — маффин	80	5,43	17,80	34,39	319,51
	376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Итого		430	5,43	17,80	45,48	363,85
День 19	Второй завтрак						
	406	Пирожок печеный с картофелем с сыром твердых сортов	100	7,17	8,33	43,16	276,63
		Сок натуральный 0,2	200			24,00	96,00
	Итого		300	7,17	8,33	67,16	372,63
День 20	Второй завтрак						
		Сосиска, запеченная в тесте	100	9,62	10,47	19,71	211,67
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
	Итого		100	9,68	10,48	30,90	257,95