

МЕНЮ

ОУ СОШ №1 ДОВЗ 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 день																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,18	2,95	8,26	1,65	40,70	267,83	122,98	48,52	182,10	1,32	27,00	51,63	0,21	0,18	0,52
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	110,63	26,97	101,09	0,90	12,00	22,12	0,01	0,03	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			18,24	5,93	19,65	3,05	106,09	666,52	243,01	84,89	317,80	3,02	79,00	118,95	0,60	0,25	1,04
Обед																	
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	302,63	1,26	0,04	13,85
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,06	0,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
Итого за 'Обед'			15,59	2,87	26,86	4,65	132,68	820,52	198,38	87,24	274,35	5,72	123,75	513,08	2,74	0,22	65,84
Итого за день			33,83	8,80	46,51	7,69	238,77	1487,04	441,40	172,13	592,15	8,75	202,75	632,02	3,34	0,47	66,88

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,39	3,76	8,94	0,64	32,81	233,44	143,37	47,80	162,56	1,13	33,30	62,08	0,26	0,09	0,66
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,00	0,42	0,42	14,60	67,68	12,25	16,45	55,30	1,37	0,00	0,35	0,49	0,06	0,00
Итого за 'Завтрак'			14,68	6,76	27,34	1,36	83,60	629,89	277,11	77,55	307,56	2,66	133,30	174,43	0,95	0,19	1,18

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,59	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,25	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			32,95	13,60	29,43	8,55	128,74	894,73	128,23	94,79	339,51	6,00	96,24	493,21	6,27	0,43	6,30
Итого за день			47,63	20,36	56,77	9,91	212,34	1524,62	405,33	172,34	647,07	8,66	229,54	667,63	7,22	0,62	7,48

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,80	1,00	48,77	309,80	125,57	16,28	122,64	1,12	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			17,77	3,42	15,90	1,85	104,75	631,41	137,29	26,24	158,24	1,99	70,75	103,18	1,72	0,11	0,82

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0,00	5,00	0,10	0,02	4,90
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,50	22,83	59,34	0,99	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,76	1,50	25,00	33,40	0,23	0,16	7,27
21/7	Суфле из рыбы минтай	120	16,14	15,75	2,97	0,04	4,55	109,27	73,32	28,63	182,47	0,72	20,65	26,74	0,40	0,08	0,32
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
Итого за 'Обед'			31,13	16,64	25,80	4,16	114,95	809,07	176,72	124,45	450,29	5,43	125,65	397,64	2,73	0,43	18,61
Итого за день			48,90	20,06	41,70	6,01	219,70	1440,48	314,01	150,69	608,53	7,42	196,40	500,82	4,45	0,54	19,43

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	144,01	34,05	229,22	0,91	24,00	44,50	0,80	0,13	0,52
2/13	Бутерброд с сыром	40	5,90	4,21	4,00	0,22	10,24	102,36	140,80	7,66	83,52	0,10	20,16	38,08	0,06	0,00	0,04
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
Итого за 'Завтрак'			17,14	7,15	11,43	1,72	96,18	546,07	308,10	60,11	355,34	4,01	44,16	87,78	1,34	0,20	10,56

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0,00	5,96	5,96	9,32	92,69	41,41	17,83	31,89	0,57	0,00	322,25	2,78	0,03	33,86
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,46	25,46	70,19	0,95	0,00	303,00	2,44	0,08	7,20
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0,00	65,10	0,26	0,01	39,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			30,53	10,95	51,30	14,41	123,39	1052,06	115,10	216,78	483,11	8,92	41,00	741,54	6,80	0,73	80,51
Итого за день			47,67	18,10	62,73	16,14	219,57	1598,14	423,21	276,89	838,45	12,94	85,16	829,32	8,15	0,92	91,07

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200,00	11,00	120,00	0,14	42,00	47,60	0,08	0,01	0,14
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,60	0,00	4,50	0,03	60,00	67,50	0,15	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за 'Завтрак'			15,18	9,13	24,85	1,13	70,31	561,58	355,65	54,69	311,31	1,66	132,30	171,99	0,70	0,13	1,58

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0,00	1840,00	3,01	0,05	4,51
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0,00	3,03	2,69	10,04	71,60	39,71	19,67	40,81	0,68	0,00	302,63	1,26	0,04	13,85
4/9	Плов из мяса кур	250	22,90	18,84	18,59	2,72	47,91	449,18	27,79	43,99	207,48	2,15	40,25	422,80	2,23	0,08	1,39
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			31,29	18,84	28,27	12,06	112,00	816,85	102,51	112,02	345,40	4,65	40,25	2565,73	6,92	0,23	19,74
Итого за день			46,48	27,96	53,12	13,19	182,31	1378,43	458,16	166,71	656,71	6,31	172,55	2737,71	7,62	0,37	21,33

6 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,74	33,73	154,21	0,64	30,30	56,59	0,18	0,09	0,66
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			15,51	6,67	19,37	1,44	89,35	588,96	268,83	56,43	272,51	1,57	90,30	123,79	0,56	0,16	1,18

Обед

2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3,00	207,90	2,40	0,04	10,81
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,80	16,18	14,92	1,90	11,14	250,43	47,95	18,98	151,42	1,45	54,53	70,54	1,50	0,07	0,40
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,10	0,97	12,00	22,50	1,07	0,08	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			33,69	16,22	25,03	8,89	124,00	847,76	114,77	68,40	314,59	4,92	69,53	301,34	5,53	0,26	11,21
Итого за день			49,20	22,89	44,40	10,33	213,35	1436,72	383,60	124,83	587,10	6,49	159,83	425,13	6,09	0,42	12,39

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,40	36,84	229,18	115,89	18,56	109,59	0,48	24,00	44,50	0,65	0,07	0,52
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			13,83	3,02	14,51	1,28	92,67	553,60	125,58	27,96	144,19	1,30	64,00	89,70	1,03	0,11	0,52

Обед

-	Огурец соленый	80	0,63	0,00	0,08	0,08	1,96	11,20	18,03	10,98	18,82	0,47	0,00	4,00	0,08	0,02	3,92
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,19	1,35	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
36/8	Тефтели из мяса свинины с рисом	100	10,72	8,69	25,96	0,18	13,08	326,85	18,47	23,52	129,47	1,46	20,00	22,50	0,47	0,29	3,00
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			26,73	9,34	36,75	6,99	117,34	895,28	133,14	129,34	401,86	9,33	42,50	309,14	3,81	0,75	23,11
Итого за день			40,56	12,36	51,26	8,27	210,01	1448,88	258,72	157,30	546,05	10,63	106,50	398,84	4,84	0,86	23,63

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,67	62,80	208,75	1,54	27,00	50,13	0,78	0,18	0,52
1/13	Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			14,48	3,03	17,33	3,61	87,79	559,35	139,36	72,20	243,35	2,37	67,00	95,33	1,16	0,21	0,52

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,28	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20,00	224,35	0,14	0,09	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
8/5	Запеканка (сырники) из творога	190	32,11	30,81	18,24	1,92	25,52	397,58	268,91	39,10	348,54	0,96	101,08	115,90	1,42	0,07	0,44
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			43,92	33,69	24,81	3,45	123,73	887,62	432,37	95,28	544,06	5,17	129,48	354,95	2,48	0,28	17,48
Итого за день			58,40	36,72	42,13	7,06	211,52	1446,96	571,73	167,48	787,41	7,53	196,48	450,27	3,64	0,49	18,00

9 день
Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,40	0,00	3,00	0,02	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
-	Фрукты	125	0,50	0,00	0,50	0,50	14,50	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			10,45	2,79	16,13	1,50	97,42	568,74	146,95	59,37	205,72	4,25	83,75	100,20	0,91	0,14	12,99

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,30	37,99	1,24	0,00	1,98	2,74	0,01	1,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,24	56,62	0,91	0,00	203,60	2,37	0,08	10,50
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,84	20,83	121,34	95,84	36,40	72,74	1,32	0,00	366,12	1,88	0,06	37,56
8/9	Суфле из мяса кур паровое	120	24,33	23,63	20,08	1,87	7,23	306,68	63,45	20,84	166,87	1,90	55,62	166,54	1,99	0,05	0,38
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			37,13	23,63	35,41	17,60	103,02	851,45	260,39	130,12	392,97	6,80	55,62	855,03	10,36	0,25	50,70
Итого за день			47,57	26,42	51,54	19,09	200,44	1420,20	407,34	189,49	598,70	11,05	139,37	955,23	11,28	0,40	63,69

10 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	117,26	38,72	157,37	0,67	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
2/13	Бутерброд с сыром	50	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176,00	9,57	104,40	0,12	25,20	47,60	0,08	0,00	0,06
	Сок 0,2 л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Завтрак'			17,39	7,97	13,41	1,30	100,64	590,28	302,58	58,25	294,37	1,65	68,95	96,65	0,65	0,11	1,32

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,50	339,53	0,28	0,07	6,90
40/2	Гренки (сухарики)	25	2,14	0,00	0,21	0,24	14,14	67,18	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,21	27,24	183,37	0,73	19,20	35,60	0,64	0,10	0,42
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за 'Обед'			27,57	13,12	29,68	3,02	123,20	851,31	258,98	103,04	452,36	4,38	50,30	496,88	3,75	0,58	7,69
Итого за день			44,96	21,10	43,08	4,32	223,85	1441,59	561,56	161,29	746,74	6,02	119,25	593,52	4,40	0,69	9,01

Дата составления
Дата печати
Группа
Физ.Норма

8 января 2024 г.
3 января 2024 г.
МКОУ СОШ №1 ДОВЗ 12 лет и старше
без физ.норм

1

19.01.2024