

Т.В. Сорокина

МБОУ «Сардяльская ООШ»

Всего за день:

2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)											
Завтрак		120	250	120	250	120	4,38	3,8	14,37		
Суп молочный с макаронными изделиями											
Кофейный напиток с молоком		379	200	155,2	200	155,2	3,6	2,67	20,2		
Яблоки свежие		338	100	44,4	100	44,4	0,4	0,4	9,8		
Хлеб пшеничный		ПР	50	116,9	50	116,9	3,96	0,5	24,2		
Итого за завтрак:				436,5		436,5	12,34	7,37	68,57		
Обед		87	250	167,27	250	167,27	8,61	8,40	14,34		
Рис отварной с соусом		304	10/150	210,11	10/150	210,11	3,66	8,4	30,74		
Тефтели		279	60	106,88	60	118,88	10,87	9,93	0,87		
Компот из сухофруктов (курага)		349	200	98,19	200	98,19	1,16	0,3	29		
Хлеб ржано-пшеничный		ПР	60	137,97	60	137,97	3,36	0,66	29,54		
Итого за обед:			730	720,42	740	732,42	27,66	27,69	29,54		
Всего за день:			1330	1156,92	1340	1168,92	40	35,06	98,11		
3 ДЕНЬ (СРЕДА)											
Завтрак:		219	20/100	188	20/150	226	17,69	5,97	11,4		
Йогурт		ПР	200	154	200	154	14	6,2	10,2		
Чай с сахаром		686	200	63	200	63	0,1	25,1	16,6		
Итого на завтрак:			520	405	570	443	31,79	37,27	38,2		
Обед:		115	250	102,5	250	226	2,31	6,2	6,89		
Суп картофельный с крупой		311	200	321,8	200	321,8	8,43	14,80	38,54		
Каша вязкая пшеничная(пшениая) с маслом											
Гуляш из говядины		126	60	216,59	60	216,59	16,87	13,63	6,61		
Какао с молоком		382	200	121,11	200	121,11	0,67	2,6	26,89		
Хлеб ржано-пшеничный		ПР	60	137,97	60	137,97	3,36	0,66	29,54		
Итого за обед:			770	899,97	790	899,97	31,64	37,87	108,47		
Всего за день			1290	1304,97	1360	1342,97	63,43	75,24	146,67		
4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)											
Завтрак:		120	200	120	250	150	4,38	3,8	14,37		
Суп молочный с рисом											
Кофейный напиток			200	111	200	111	12	0,4	17,2		
Булочка		ПР	50	206	50	206	6,44	2,4	48,7		

Итого на завтрак:			450	437	500	467	22.78	6.6	80.27
Обед:	Суп с бобовыми(горох)	119	250	144.42	250	144.42	4.9	5.32	19.22
	Сардельки отварные	50	50	228	50	228	6	6	1.5
	Картофель отварной с молоком	379	200	90.88	200	90.88	1.7	1.6	17.42
	Ктисель из концентрата	143	200	123.8	200	123.8	1.44	-	29.51
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137.97	60	137.97	3.36	0.66	29.54
Итого за обед:			760	725.07	760	725.07	17.4	13.58	97.19
Всего за день:			1010	1038.27	1060	1068.27	38.74	20.18	177.46
5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
Завтрак:	Каша дружба(рис,пшено,гречка)	171	10/150	307	200	384.45	10.44	10.11	41.3
	Булочка	ПР	50	206	50	206	6.4	2.4	48.7
	Группи свежие	ПР	100	44.4	100	44.4	0.4	0.4	9.8
	Компот из смеси с/ф	382	200	131.1	200	131.1	0.75	-	32.02
Итого за завтрак:			510	688.5	550	766.2	15.55	10.51	107.32
Обед:	Борщ из свежей капусты	82	250	120.5	250	120.5	1.8	4.92	10.93
	Макароны с сыром	309	20/150	296	20/200	394.5	7.5	10.5	40.5
	Чай с сахаром	377	200	41.6	200	41.6	0.53	-	9.87
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137.97	60	137.97	3.36	0.66	29.54
Итого за обед:			680	617.47	730	694.57	13.19	16.08	90.84
Итого за день:			1190	1305.97	1280	1460.77	28.74	26.08	198.16
6 ДЕНЬ (СРЕДА)									
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	174	10/150	210	10/200	221	4.64	7.79	28,91
	Какао с молоком	382	200	121,11	200	121,11	0,67	2,6	20,89
	Бананы	338	100	94,5	100	94,5	1,5	0,5	21
	Хлеб пшеничный	ПР	50	116,9	50	116,9	3,96	0,5	24,2
Итого за завтрак:			500	542,51	510	553,51	10,77	11,39	95
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	250	161	250	161	2,69	2,84	17,14
	Картофель отварной с маслом	312	10/200	220	10/200	220	4,1	6,4	25,5
	Рыба тушёная с овощами	226	10/60	155,9	10/80	155,9	22,9	5,8	-
	Чай с сахаром	376	200	40	200	40	0,53	-	9,47
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137,97	60	137,97	3,36	0,66	29,54

Итого за обед:			730	714,87	810	714,87	33,58	15,7	81,65
Всего за день:			1240	1257,38	1320	1268,38	44,35	27,09	176,65
7 ДЕНЬ									
(ПОНЕДЕЛЬНИК)									
Завтрак:									
	Оладьи с вареньем	403	20/100	353,28	20/150	387,6	9,48	11,52	52,92
	Чай с лимоном	377	200	63	200	63	0,53	-	9,87
	Бананы	ПП	200	98	200	63	5	5,6	8
Итого на завтрак:			520	514,28	570	548,28	15,01	17,12	70,79
Обед:			250	102,5	250	102,5	2,31	19,2	6,89
	Суп картофельный с крупой	115	150	328	200	437	8,6	9,9	40,4
	Плов из говядины	567	200	131,1	200	131,1	1,16	0,3	29
	Компот из сухофруктов(изюм)	382	60	137,97	60	137,97	3,36	0,66	29,54
	Хлеб ржано-пшеничный	ПП	660	699,57	710	838,57	15,02	29,76	108,85
Итого за обед:			1180	1213,85	1280	1352,85	30,03	46,88	179,64
Всего за день:									
8 ДЕНЬ									
(ВТОРНИК)									
Завтрак:									
	Яйцо отварное	ПП	60	157	60	157	12,7	11,5	0,7
	Каша манная вязкая молочная	174	150	202,4	200	267,4	59	3,9	35,67
	Кисель из концентрата		200	123,8	200	123,8	1,44	-	29,51
	Хлеб пшеничный	ПП	50	116,9	50	116,9	3,96	0,5	24,2
			460	607,70	465	677,7	22,74	19,79	87,32
Итого на завтрак:			250	104,75	250	104,75	2,69	2,84	17,14
Обед:									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	103							
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	10/150	123,8	10/200	165,3	4,64	6,79	32,91
	Тефтели	279	60	106,88	80	142,48	10,87	9,93	0,87
	Компот из свежих плодов	342	200	97,9	200	97,9	0,16	0,16	23,88
	Хлеб ржано-пшеничный	ПП	60	137,97	60	137,97	3,36	0,66	29,54
Итого за обед:			730	571,3	840	648,4	21,72	20,38	104,34
			1190	1179	1305	1326,1	44,46	40,17	191,66

9 ДЕНЬ (СРЕДА)											
Завтрак:											
	Каша молочная рисовая с маслом	204	20/150	269.2	20/200	359.20	7.5	7.5			
	Сок фруктовый	ПР	200	86.6	200	86.6	1	0.2			20.2
	Хлеб пшеничный	ПР	50	116.9	50	116.9	3.96	0.5			24.2
Итого на завтрак:			420	472.70	470	562.70	11.47	8.2			72.9
Обед:											
	Суп крестьянский	88	250	101.37	250	101.37	4.98	5.97			11.83
	Рис отварной с соусом	304	50/150	210.11	50/150	210.11	3.66	8.4			30.74
	Птица отварная	288	80	165	80	165	3.66	8.4			30.74
	Компот из сухофруктов	349	200	98.19	200	98.19	1.16	0.3			29
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137.97	60	137.97	3.36	0.66			29.54
Итого за обед:			790	712.64	790	712.64	29.16	31.33			101.11
Всего за день:			1210	1185.34	1260	1275.34	40.63	39.53			174.01
10 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)											
Завтрак:											
	Каша молочная из пшенной крупы	173	150	222.8	200	246.9	7.63	5			31.66
	Сыр порциями	ПР	20	71.66	20	71.66	4.64	5.9			-
	Кофейный напиток	379	200	155.2	200	155.2	3.6	2.67			29.2
	Хлеб пшеничный	ПР	50	116.9	50	116.9	3.96	0.5			24.2
Итого на завтрак:			420	566.56	470	590.66	19.83	14.07			85.06
Обед:											
	Борщ из свежей капусты	82	250	118.08	250	118.08	1.8	4.92			10.93
	Макаронны отварные с маслом	309	150	269.2	150	269.2	5.1	7.5			29.5
	Котлеты п/ф с маслом	ПР	55	172	55	172	8.25	12.1			7.16
	Чай с сахаром	376	200	40	200	40	0.53	-			9.47
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137.97	60	137.97	3.36	0.66			29.54
Итого на обед:			715	737.27	715	737.27	19.04	25.18			86.6
Всего за день:			1135	1303.83	1185	1327.93	38.87	39.25			171.66
11 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)											
Завтрак:											
	Оладьи со сметаной	403	20/150	353.28	20/150	353.28	9.48	11.52			52.92
	Сок фруктовый	ПР	200	86.6	200	86.6	1	0.2			20.2
	Яблочки свежие	ПР	100	44.4	100	44.4	0.4	0.4			9.8
Итого на завтрак:			470	484.28	470	484.28	10.88	12.12			74.02
Обед:											
	Рассольник Ленинградский	96	250	121.75	250	121.75	2.6	4.5			16.98

	Картофель отварной с маслом	312	200	220	200	220	4.1	6.4	25.5
	Рыба отварная	226	80	65.9	80	65.9	22.9	7.8	-
	Компот из сухофруктов(чернослив)	349	200	98.19	200	98.19	1.16	0.3	29
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137.97	60	137.97	3.36	0.66	29.54
Итого за обед:			790	643.81	790	643.81	32.12	19.66	101.02
Всего за день:			1260	1128.09	1260	1128.09	43	31.78	175.04
12 ДЕНЬ (СУББОТА)									
Завтрак:	Каша вязкая на молоке(геркулес)	173	10/200	230	10/250	288	6.1	7.7	31.96
	Какао с молоком	382	200	121.11	200	121.11	0.67	2.6	26.89
	бананы	ПР	100	94.5	100	94.5	1.5	0.5	21.5
	Хлеб пшеничный	ПР	50	116.9	50	116.9	3.96	0.5	24.2
Итого на завтрак:			560	562.51	610	620.51	12.23	11.3	104.55
Обед:	Суп картофельный с крупой	115	250	102.5	250	102.5	2.31	6.2	6.89
	Плов из птицы	183	200	336.67	200	336.67	20.3	17	35.69
	Чай с лимоном	377	200	63	200	63	0.53	-	9.87
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	137.97	60	137.97	3.36	0.66	29.54
Итого за обед:			710	640.14	710	640.14	26.5	8.56	81.99
Всего за день:			1270	1202.65	1320	1260.65	38.73	19.86	186.54