

P215-1-73/3	Каша рисовая молочная с маслом	200	200	9,36	17,87	1,8	211,3	0,07	0,019	2,5	0,001	55	165	12	2,5
P525/373	Чай с сахаром	200	200	0,0	0	15	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Бутерброд с сыром	20/20	30/30	0,9	2,9	5,3	57	0,024	0	0	0	4,65	0	0	4,31
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P221/3-83	Суп гороховый с мясом	250	250	10	2,6	16	150,8	0,1	8,02	0,075	2,7	107	164	54	1,3
	Голень тушеная														
P757/3-83	Макароньы отварные с маслом	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	0	2,7	2,6	17,3	57	19	0,7
P499/2-83	Компот	200	200	0,4	0	31	130,4	0,04	0,4	0	0,004	0,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Итого:			27,46	30,17	114,9	883,3	0,361	8,439	5,275	5,405	215,1	472,4	117	12,41
	День 4														
	Завтрак:														
P261-2-73/3	Запеканка из творога	150	150	5,1	9,5	21,25	190	0,05	0,6	39	1,6	132,5	109	19	0,3
P525/373	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	56	0,2	-	-	-	12	8	6	0,8
	Батон														
	Кондитерские изделия														
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P233/83-3	Суп вермишелевый с курицей	250	250	2,6	3,8	13,3	43	0,04	10,6	3,0	0,5	38	37	9,1	0,5
P541-83/3	Рыба тушеная	80	100	12,5	3,7	8,59	130,75	0,09	0,43	26,25	0,7	53,38	183,5	30	0,74
P759-373/3	Картофельное пюре	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
	Сок	200	200	0,75	-	26,8	110	0,6	30	0,5	6,5	9	-	2	-
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Фрукт														
	Итого:			27,95	23,8	130,74	807,55	1,107	41,63	71,45	12	281,1	457,5	105,1	4,64
	День 5														
	Завтрак:														
P757/3-83	Макароньы отварные с маслом и сахаром	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	0	2,7	2,6	17,3	57	19	0,7
P1-3-83/3	Бутерброд с сыром	20/20	30/30	5,28	3,92	28,85	151,08	0,2	0	0	0,3	10	148	100	3,3
P525/373	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15,0	56	0,2	0	0	0	12	8	6	0,8
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P175/3-83	Борщ из свежей капусты с курицей	250	250	1,90	6,66	10,8	111,1	0,07	5	-	-	53	40	16	1
P688-383	Шницель мясной	80	100	7	5,7	6,7	107	0,04	-	-	0,4	11	65	13	0,8
P368-273/3	Гречка отварная с маслом	150	180	11	13	9,7	193,3	0,07	-	-	0,07	16	92	18	1,1
P948/3	Кисель ягодный	200	200	0,75	-	26,8	110,00	-	2	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,7	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Кондитерское изделие														
	Итого:			85,1	3,04	11,9	262,18	394,5	7	5,4	6	139,8	438	193	8,93

	День 6														
	Завтрак:														
P411-283	Каша манная молочная с маслом	150	150	5,2	10	0,4	113	0,1	2,3	0,0	0,2	12	64	7	0,9
	Бутерброд с маслом	20/20	30/30	0.9	2.9	5.3	57	0.024	0	0	0	4.65	0	0	4.31
P525/373	Чай	200	200	0,2	-	15	56	-	-	-	-	12,0	8	6	0,8
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P208/3-83	Рассольник с мясом	250	250	1,90	6,66	10,8	111,1	0,07	5	-	-	53	40	16	1
P732/3-85	Котлета из курицы	80	100	10,3	10,1	5,00	152,80	0,02	-	-	-	6	13	14	1,7
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
	Сок	200	200	0,75	-	26,8	110	0,6	30	0,5	6,5	9	-	2	-
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Итого:			26,05	36,46	109,1	877,7	0,941	37,3	3,2	9,4	132,9	245	84	11,01
	День 7														
	Завтрак:														
P757/3-83	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
P1-3-83/3	Бутерброд с сыром	20/20	30/30	5,28	3,92	28,85	151,08	0,2	0,0	0	0,3	10	148	100	3,3
P525/373	Чай	200	200	0,2	0	15,0	56	0,2	-	-	-	12	8	6	0,8
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P215-383	Суп картофельный с курицей	250	250	4,2	2,3	15,3	118,4	0,12	9,12	0	1,4	53,25	107,4	36	1,1
P688-383	Шницель мясной	80	100	7	5,7	6,7	107	0,04	-	-	0,4	11	65	13	0,8
P759-373/3	Картофельное пюре	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
	Сок	200	200	0,75	-	26,8	110	0,6	30	0,5	6,5	9	-	2	-
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Итого:			28,33	25,02	168,25	1017,7	1,344	39,12	5,9	13,9	148,8	505,4	215	9
	День 8														
	Завтрак:														
P658	Биточки мясные	80	100	7,0	5,7	6,5	107	0,04	0	0	0,4	11	65	13	0,8
P368-273/3	Гречка отварная с маслом	150	180	11	13	9,7	193,3	0,07	-	-	0,07	16	92	18	1,1
P525/373	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	56	0,2	-	-	-	12	8	6	0,8
	Батон														
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P221/3-83	Суп гороховый с мясом	250	250	10	2,6	16	150,8	0,1	8,02	0,075	2,7	107	164	54	1,3
	Голень тушеная														
P757/3-83	Макароны отварные с маслом	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
P499/2-83	Компот из с/ф	200	200	0,4	-	31	130,4	0,04	0,4	-	0,004	0,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Кисломолочный напиток														

	Итого:			35,4	28,1	124	915,3	0,577	8,42	2,775	5,874	182,5	464,4	136	7,5
	День 9														
	Завтрак:														
P215-1-73/3	Каша рисовая молочная с маслом	200	200	9,36	17,87	1,8	211,3	0,07	0,019	2,5	0,001	55	165	12	2,5
	Бутерброд с маслом	20/20	30/30	0.9	2.9	5.3	57	0.024	0	0	0	4.65	0	0	4.31
P525/373	Чай с сахаром	200	200	0,2	-	15,0	56	0,2	-	-	-	12	8	6	0,8
	Кондитерские изделия														
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P233/83-3	Суп вермишелевый с курицей	250	250	2,6	3,8	13,3	43	0,04	10,6	3,0	0,5	38	37	9,1	0,5
P541-83/3	Рыба тушеная	80	100	12,5	3,7	8,59	130,75	0,09	0,43	26,25	0,7	53,38	183,5	30	0,74
P759-373/3	Картофельное пюре	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
	Сок	200	200	0,75	-	26,8	110	0,6	30	0,5	6,5	9	-	2	-
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Фрукт														
	Итого:			33,11	35,07	116,59	885,85	1,151	41,04	34,95	10,40	208,3	513,5	98,1	11,15
	День 10														
	Завтрак:														
P261-2-73/3	Запеканка из творога	150	150	5,1	9,5	21,25	190	0,05	0,6	39	1,6	132,5	109	19	0,3
P525/373	Чай	200	200	2,8	1,75	24,35	109	0,03	0,6	10	1,2	13,0	1,2	16	0,2
	Бутерброд с маслом	20/20	30/30	0.9	2.9	5.3	57	0.024	0	0	0	4.65	0	0	4.31
	Обед:														
	Овощи свежие	50	50												
P196	Щи из свежей капусты с курицей	250	250	7,1	0,6	20	127,3	0,2	5,325	0,025	-	59,8	104,4	46	2,6
P372-2-73	Гуляш мясной	80	100	11	13	6,7	193,3	0,07	-	-	0,07	16	92	18	1,1
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	180	4,1	6,3	29,8	197,4	0,057	-	2,7	2,6	17,3	57,0	19	0,7
P499/2-83	Компот из с/ф	200	200	0,4	-	31	130,4	0,04	0,4	-	0,004	0,2	15,4	6	1,2
	Хлеб ржаной	40	40	2,7	0,5	16	80,4	0,07	-	-	0,1	19	63	20	1,6
	Итого:			34,1	34,55	154,4	1084,8	0,54	6,925	51,72	5,574	262,4	442	144	12,01

Зав. производством школьной столовой

Т.А. Новикова