

Утверждаю:
Директор школы



1 день

№	Наименование	Вес	Б	Ж	У	ККал
	Завтрак					
334	Запеканка твор.с мол.сгущ.	100/30	19.25	14.78	32.25	339
433	Чай	200	0,20	0,05	15,01	57
	Итого по группе	0,330	19.45	14.83	47.26	396
	Обед					
105	Суп рассольник с мясом	200	1,97	5,32	9,33	94
447	Макароны отв.	150	3,65	3,32	23,25	141
162	Колбаса отв.	80	7,85	6,51	7,89	123
433	Чай	200	0,20	0,05	15,01	57
	Хлеб ржаной	0,050	3,3	0,6	20,5	87
	Итого по группе	680	23.38	19.01	72.71	546
	Итоги по группам					
	Завтрак	330	19.45	14.83	47.26	396
	Обед	680	26,70	20,81	137,25	541
	Итого по группе	1,040	42.83	33.84	119.97	942

2 день

№	Наименование	Вес	Б	Ж	У	ККал
	Завтрак					
323	Каша вязкая мол.пшеница	200	4.09	6.40	21.23	159
88	Бутерброд с маслом	30/10	2.36	9.15	15.02	153
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86
	Итого по группе	440	7.45	15.75	56.45	398
	Обед					
115	Суп из овощей	200	2.02	5.37	11.40	104
445	Греча рассыпчатая	150	5,83	4,41	28,71	18
167	Котлета мясная	80	7.85	6.51	7.89	123
383	Кисель плодово-ягодн.	200	0.00	0,00	9,98	119
	Хлеб ржаной	0,050	3,3	0,6	20,5	87
	Итого по группе	680	19	16.89	78.48	451
	Итоги по группам					
	Завтрак	440	7.45	15.75	56.45	398
	Обед	680	19	16.89	78.48	451
	Итого по группе	1120	29.45	32.64	134.93	849

3 день						
№	Наименование	Вес	Б	Ж	У	ККал
	Завтрак					
325	Каша вязкая овсяная	200	3.97	7.07	17.18	149
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.05	15.22	59
	Итого по группе	400	4.23	7.12	32.4	208
	Обед					
118	Суп картоф.с горохом	200	5.48	4.74	19.74	146
158	Плов из говядины	150	18.99	7.18	30.80	267
433	Чай	200	0,20	0,05	15,01	57
	Хлеб ржаной	0,050	3,3	0,6	20,5	87
	Помидор свеж.	60	0.55	0.10	1.90	14
	Итого по группе	660	28.52	12.67	87.95	571
	Итоги по группам					
	Завтрак	400	4.23	7.12	32.4	208
	Обед	660	28.52	12.67	87.95	571
	Итого по группе	1060	32.75	19.79	120.35	719

4 день						
№	Наименование	Вес	Б	Ж	У	ККал
131	Суп мол.с макар.изделиями	200	10,12	10,27	60,37	374
426	Напиток«Несквик»	200	0,20	0,05	15,01	57
	Йогурт	100	4.1	1.5	3.5	74
	Итого по группе	500	12.86	12.1	29.64	307
	Обед					
125	Суп карт.с рыбой	200	7.42	4.76	20	156
181	Печень говяжья по-строгановски	50	14.16	10.80	3.89	170
448	Рис отварной	150	2,54	4,07	25,74	152
	Хлеб ржаной	0,050	3,3	0,6	20,5	87
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86
	Итого по группе	650	28.42	20.43	90.33	651
	Итоги по группам					
	Завтрак	500	12.86	12.1	29.64	307
	Обед	650	28.42	20.43	90.33	651
	Итого по группе	1150	41.28	32.53	119.97	958

5 день						
№	Наименование	Вес	Б	Ж	У	ККал
	Завтрак					
327	Каша молочная»Дружба»	200	2.93	6.02	16.58	123
433	Чай	200	0.20	0.05	15.01	57
	Банан	200	1.5	0.1	21.8	89
	Итого по группе	600	4.63	6.17	53.39	269
	Обед					
119	Суп картоф.с круп.перловой	200	2.72	4.54	20.54	137
443	Картофельное пюре	150	2.16	3.73	14.7	104
433	Чай	200	0,20	0,05	15,01	57
	Хлеб ржаной	0,030	8,5	3,3	42,5	259
237	Тефтели рыбные из трески	80	6.79	2.26	8.88	84
46	Салат из белок.кап.с з/горошком	80	2.2	6.19	2.88	76
	Итого по группе	760	17.37	11.18	82.51	545
	Итоги по группам					
	Завтрак	600	4.63	6.17	53.39	269
	Обед	760	17.37	11.18	82.51	545
	Итого по группе	1360	22	17.35	135.9	814

Повар Игумов /О.В. Ширшова/