

Утверждаю: директор МБОУ Сохрановская СОШ
Е.А.Чеснокова

" " _____ 2020 г.

День 3(среда)																					
Завтрак																					
103	Суп картофельный с мак изделий	300	265.08	3.27		3.36	3.36	2.54	3.30	21.24	2.37	1.38	0.18	9.90		1.47	18.24	76.26	28.86	1.17	141.48
пр	Вафля	40	30.40	3.40		2.26	1.32	13.94	3.08	10.86	0.54	0.26		13.00		0.26	16.40	34.80	6.00	0.40	165.80
ПР	Хлеб пшеничный	50	19	3.95		0.5	0.5	24.15	1.05	23.1	1.65	0.75	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	116.9
	Итого за завтрак	390	314.48	10.62	0	6.12	5.18	40.63	7.43	55.2	4.56	2.39	0.23	9.9	13	2.38	46.14	154.56	51.36	2.12	424.18
обед																					
294	Котлета рубленая из птицы	80	35.71	12.72	3.98	19.96	3.76	13.26	2.06	11.20	0.64	5.70	0.08	1.60	90.24	2.46	47.58	7.92	16.80	1.39	283.20
125	Картофель отварной	150/5	116.501	2.982	0.056	5.846	0.591	20.652	1.447	21.892	2.067	2.185	0.163	21.287	29.524	0.222	20.165	82.357	29.997	1.211	155
70	Огурец соленый	75	69.525	0.6		0.075	0.075	1.275	1.2	0.075	0.6	2.925	0.015	2.625		0.075	17.25	18	10.5	0.45	7.5
пр	Хлеб пшеничный	25	9.5	1.975		0.25	0.25	12.075	0.525	11.55	0.825	0.375	0.025			0.325	57.5	21.75	8.25	27.5	58.375
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17.625	2.8		0.55	0.55	24.7	1.2	23.5	4	0.85	0.05			0.45	11.5	53	12.5	1.55	114.95
342	Компот из свежих яблок	200	85.428	0.08		0.08	0.08	13.94	13.776	0.16	0.36	0.112	0.006	0.45		0.04	7.09	2	2.75	0.476	57.3
	Итого за обед	785	334.289	21.16	4.04	26.761	5.306	85.906	20.212	68.377	8.492	12.143	0.339	25.962	119.764	3.576	161.085	185.027	80.797	32.579	676.325
	Итого за день		648.77	31.78	4.04	32.88	10.49	126.54	27.64	123.58	13.05	14.53	0.57	35.86	132.76	5.96	207.23	339.59	132.16	34.70	1100.51
День 4(четверг)																					
Завтрак																					
6	Бутерброд с колбасой	50	19.26	5.3	3.02	8.26	0.24	14.82	0.23	14.59	0.8	1.47	0.09			0.45	11.2	59.9	9.2	0.77	155
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		0.27			13.6	22.13	11.73	2.13	40
	Итого за завтрак	250	218.36	5.83	3.02	8.26	0.24	24.29	9.7	14.59	0.93	1.6	0.09	0.27	0	0.45	24.8	82.03	20.93	2.9	195
обед																					
267	Шницель рубленый из говядины	100	36.71	17.29	15.59	35.79	6.60	8.23	0.53	7.70	1.05	0.94	0.09		39.63	4.40	15.86	180.85	27.96	3.30	426.25
47	Салат из квашеной капусты	60	0.06	1.025		3.003	3.003	5.075	5.015	0.06	1.209	1.675	0.014	11.886		9.24	31.346	20.372	9.607	0.401	51.42
304	Рис отварной	150	102.483	3.348	0.053	5.375	0.53	36.684	0.378	36.306	1.542	0.497	0.026			0.282	1.365	60.945	16.335	0.527	209.7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	164.058	0.232		0.09	0.09	32.014	30.964	1.052	2.592	0.584	0.016	0.8		0.508	32.48	23.44	17.46	0.698	132.8
пр	Хлеб пшеничный	25	9.5	1.975		0.25	0.25	12.075	0.525	11.55	0.825	0.375	0.025			0.325	57.5	21.75	8.25	27.5	58.375
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17.625	2.8		0.55	0.55	24.7	1.2	23.5	4	0.85	0.05			0.45	11.5	53	12.5	1.55	114.95
	Итого за обед	785	330.44	26.67	15.641	45.056	11.023	118.773	38.607	80.168	11.218	4.919	0.219	12.686	39.625	15.205	150.054	360.357	92.115	33.976	993.495
	Итого за день		548.80	32.50	18.66	53.32	11.26	143.06	48.31	94.76	12.15	6.52	0.31	12.96	39.63	15.66	174.85	442.39	113.05	36.88	1188.50
День 5(пятница)																					
Завтрак																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	277.32	2.16		5.97	5.97	9.75	5.61	4.14	2.46	2.34	0.09	22.17		2.85	40.77	56.91	22.64	0.99	101.37
ПР	Хлеб пшеничный	50	19	3.95		0.5	0.5	24.15	1.05	23.1	1.65	0.75	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	116.9
360	Кисель из повидла	200	170.374	0.104				29.066	23.656	5.412	0.338	0.118	0.002	0.12			14	7.56	3.4	0.312	113.8

376	Чай с сахаром	200	199.1	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		0.27			13.6	22.13	11.73	2.13	40
	Итого за завтрак	550	439.003	14.35	0	18.187	18.187	88.065	123.212	64.764	5.82	3.934	0.168	4.946	0	43.78	132.833	169.733	56.836	4.471	573.36

обед

229	Рыба тушеная с овощами	100/50	146.12	19.5	18.12	9.9	8.92	7.6	7.32	0.28	1.74	15.14	0.1	7.46	11.64	5.04	78.14	324.38	97.06	1.7	210
312	Пюре картофельное	200	121.00	3.08	0.04	2.33		19.13	1.43	17.70	1.73	2.75	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86	109.73
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146.8	1.16		0.3	0.3	47.26	37.12	10.14	3	1.5	0.02	0.8		0.2	5.84	46	33	0.96	196.38
пр	Хлеб пшеничный	25	9.5	1.975		0.25	0.25	12.075	0.525	11.55	0.825	0.375	0.025			0.325	57.5	21.75	8.25	27.5	58.375
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17.625	2.8		0.55	0.55	24.7	1.2	23.5	4	0.85	0.05			0.45	11.5	53	12.5	1.55	114.95
131	Зеленый горошек (консервированный)	60	50.058	1.95	0.024	2.238	0.126	3.606	1.65	1.944	3.204	1.434	0.042	6.54	12	0.162	16.008	41.478	13.59	0.474	42.6
	Итого за обед	885	491.10	30.47	18.184	15.568	10.146	114.371	49.245	65.114	14.499	22.049	1.397	18.55	56.79	6.327	207.238	563.558	191.1	33.044	732.035
	Итого за день		930.11	44.82	18.18	33.76	28.33	202.44	172.46	129.88	20.32	25.98	1.57	23.50	56.79	50.11	340.07	733.29	247.94	37.52	1305.40

День 8(среда)

Завтрак

222	Оладьи дрожжевые	180	95.60	25.02	16.92	17.28	2.16	36.18	25.38	10.80	2.52	3.42	0.11	0.36	108.00	1.44	234.00	338.40	39.40	1.62	400.32
пр	Молоко сгущ с сах 5,0%	20	6.20	1.42	1.42	1.00		11.04	11.04			0.36	0.01	0.20	5.00	0.02	63.40	45.80	6.80	0.04	58.84
379	Кофейный напиток	200	177.40	3.17	0.20	2.68	0.10	15.95	15.88	0.07	0.04	0.76	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13	100.60
	Итого за завтрак	400	279.2	29.61	18.54	20.958	2.26	63.166	52.3	10.866	2.564	4.54	0.164	1.86	133	1.46	423.18	474.2	60.2	1.794	559.76

обед

259	Жаркое по домашнему	250/50	235.5	32.4	27.92	36.18	11.4	33.16	4.88	28.28	3.44	9.32	0.24	13.52		6.2	61	411.5	84.96	7.72	590
70	Огурец соленый	75	69.525	0.6		0.075	0.075	1.275	1.2	0.075	0.6	2.925	0.015	2.625		0.075	17.25	18	10.5	0.45	7.5
342	Компот из свежих яблок	200	85.428	0.08		0.08	0.08	13.94	13.776	0.16	0.36	0.112	0.006	0.45		0.04	7.09	2	2.75	0.476	57.3
пр	Хлеб пшеничный	25	9.5	1.975		0.25	0.25	12.075	0.525	11.55	0.825	0.375	0.025			0.325	57.5	21.75	8.25	27.5	58.375
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17.625	2.8		0.55	0.55	24.7	1.2	23.5	4	0.85	0.05			0.45	11.5	53	12.5	1.55	114.95
	Итого за обед	850	417.578	37.86	27.92	37.135	12.355	85.15	21.581	63.565	9.225	13.582	0.336	16.595	0	7.09	154.34	506.25	118.96	37.696	828.125
	Итого за день		696.78	67.46	46.46	58.09	14.62	148.32	73.88	74.43	11.79	18.12	0.50	18.46	133.00	8.55	577.52	980.45	179.16	39.49	1387.89

День 9(четверг)

Завтрак

210	Омлет натуральный	116	81.88	10.78	10.78	19.2		2.04	2.04			2	0.08	0.2	251	0.58	79.72	174.6	12.48	2.04	224
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		0.27			13.6	22.13	11.73	2.13	40
ПР	Хлеб пшеничный	50	19	3.95		0.5	0.5	24.15	1.05	23.1	1.65	0.75	0.05			0.65	11.5	43.5	16.5	0.55	116.9

73	Икра кабачковая	100	72.01	2.73		7.19	7.19	14.55	111.22	3.23	1.73	1.79	0.04	4.68		40.40	90.93	55.80	18.11	0.74	133.80
	Итого за завтрак	466	371.993	17.99	10.78	26.887	7.687	50.205	123.782	26.334	3.51	4.674	0.168	5.146	251	41.63	195.753	296.033	58.816	5.461	514.7

обед

294	Котлета рубленая из птицы	80	35.71	12.72	3.98	19.96	3.76	13.26	2.06	11.20	0.64	5.70	0.08	1.60	90.24	2.46	47.58	7.92	16.80	1.39	283.20
304	Рис отварной	150	102.483	3.348	0.053	5.375	0.53	36.684	0.378	36.306	1.542	0.497	0.026		0.282	1.365	60.945	16.335	0.527		209.7
пр	Хлеб пшеничный	25	9.5	1.975		0.25	0.25	12.075	0.525	11.55	0.825	0.375	0.025		0.325	57.5	21.75	8.25	27.5		58.375
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17.625	2.8		0.55	0.55	24.7	1.2	23.5	4	0.85	0.05		0.45	11.5	53	12.5	1.55		114.95
131	Зеленый горошек (консервированный)	60	50.058	1.95	0.024	2.238	0.126	3.606	1.65	1.944	3.204	1.434	0.042	6.54	12	0.162	16.008	41.478	13.59	0.474	42.6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146.8	1.16		0.3	0.3	47.26	37.12	10.14	3	1.5	0.02	0.8		0.2	5.84	46	33	0.96	196.38
	Итого за обед	705	362.176	23.95	4.061	28.673	5.516	137.589	42.937	94.64	13.211	10.352	0.243	8.94	102.24	3.883	139.793	231.093	100.48	32.403	905.205
	Итого за день		734.17	41.94	14.84	55.56	13.20	187.79	166.72	120.97	16.72	15.03	0.41	14.09	353.24	45.51	335.55	527.13	159.29	37.86	1419.91

День 10(пятница)

Завтрак

102	С картофельный с бобовыми (горох)	300	260.49	6.59		6.32	6.32	19.84	3.22	15.82	4.01	2.58	0.27	6.99		2.92	51.21	105.72	42.69	2.46	177.90
442	булочка	130	46.74	20.46	1.482	4.55	1.04	50.51	17.992	32.526	3.302	4.004	0.234	0.702	31.2	1.56	365.04	343.46	82.16	1.976	325
360	Кисель из повидла	200	170.374	0.104				29.066	23.656	5.412	0.338	0.118	0.002	0.12			14	7.56	3.4	0.312	113.8
ПР	Хлеб пшеничный	50	19.00	3.95		0.50	0.50	24.15	1.05	23.10	1.65	0.75	0.05			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90
	Итого за завтрак	680	496.604	31.1	1.482	11.374	7.864	123.568	45.914	76.854	9.295	7.452	0.559	7.812	31.2	5.131	441.75	500.24	144.75	5.298	733.6

обед

268	Котлета из говядины с маслом	100/10	52.90	15.84	13.46	22.54	5.32	13.22	0.07	12.68	0.54	4.96	0.06		40.00	3.26	12.82	169.76	30.60	2.70	322.00
173	Каша пшеничная рассыпчатая	200	125.19	8.55	0.10	11.49	2.43	49.03	1.41	47.48	2.65	0.37	0.03		36.00	0.80	3.48	82.00	25.34	0.70	280.15
70	Огурец соленый	75	69.525	0.6		0.075	0.075	1.275	1.2	0.075	0.6	2.663	0.225		50	0.288	35.563	175.013	62.738	20.63	333.75
342	Компот из свежих яблок	200	85.428	0.08		0.08	0.08	13.94	13.776	0.16	0.36	0.112	0.006	0.45		0.04	7.09	2	2.75	0.476	57.3
пр	Хлеб пшеничный	25	9.5	1.975		0.25	0.25	12.075	0.525	11.55	0.825	0.375	0.025			0.325	57.5	21.75	8.25	27.5	58.375
пр	Хлеб ржано- пшеничный	50	17.625	2.8		0.55	0.55	24.7	1.2	23.5	4	0.85	0.05			0.45	11.5	53	12.5	1.55	114.95
	Итого за обед	860	360.166	29.85	13.56	34.983	8.7	114.24	18.1869	95.44	8.975	9.33	0.396	0.45	126	5.163	127.953	503.523	142.18	53.556	1166.525
	Итого за день		856.77	60.95	15.04	46.36	16.56	237.81	64.10	172.29	18.27	16.78	0.96	8.26	157.20	10.29	569.70	1003.76	286.93	58.85	1900.13