

Утверждаю

МБОУ «Чернокозовская СОШ им. В.М. Шамсудинова»

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
Понедельник	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8	70
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,52</b>	<b>17,6</b>	<b>75,84</b>	<b>519,84</b>
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11,59</b>	<b>11,06</b>	<b>95,69</b>	<b>528,66</b>
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	287,97
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>32,55</b>	<b>53,38</b>	<b>598,11</b>
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>12,07</b>	<b>92,32</b>	<b>539,59</b>
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	71,64
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	104,96
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,18</b>	<b>16,65</b>	<b>49,83</b>	<b>449,89</b>
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8	59,7
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19	111,94
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,72</b>	<b>23,68</b>	<b>86,89</b>	<b>655,56</b>
Вторник	Сырники из творога запеченные	100	15,8	5,3	17,9	182,5
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	188,3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>22,45</b>	<b>102,67</b>	<b>719,69</b>
Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,5	289,35
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>29,89</b>	<b>20,85</b>	<b>73,07</b>	<b>599,49</b>
четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,55</b>	<b>17,66</b>	<b>95,8</b>	<b>612,34</b>
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	70
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120,88
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35,09
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4	0,26	74,64
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8	75,6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,4</b>	<b>33,57</b>	<b>93,81</b>	<b>594,61</b>