

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

27ОКТЯБРЯ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша манная на молоке с маслом: - манка 20  - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1		7,41	8,14	3,83	207,80
2. Чай с молоком сладкий: - молоко 130 - чай 2 - сах. песок 15	180	4,24	4,58	18,59	136,2
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>17,9</b>	<b>16,02</b>	<b>83,92</b>	<b>482,2</b>
<b>Обед:</b>					
1. Борщ из свежей капусты с мясом: - капуста 60 - картофель 60 - свекла 40 - говядина 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 15 - соль 1	250/30	9,36	6,42	19,24	183,20
2. Картофельное пюре с сосиской: - картофель 200 - молоко 30 - сл.масло 10 - сосиска 60	150/60	9,57	10,43	39,4	328,1
3. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
4. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>23,43</b>	<b>17,25</b>	<b>109</b>	<b>742,4</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Ряженка 180	180	4,5	3,7	6,4	76,8
2. Вафли 50	50	4,72	4,98	34,2	205,75
3. Яблоко 100	100	0,43	-	11,98	50,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>9,65</b>	<b>8,68</b>	<b>52,58</b>	<b>332,55</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,98</b>	<b>41,95</b>	<b>245,5</b>	<b>1557,15</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

28 ОКТЯБРЯ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшеничка 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	6,49	8,79	31,81	240,8
2. Чай сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив.10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
<b>Всего в завтрак</b>		<b>10,29</b>	<b>11,09</b>	<b>70,51</b>	<b>435,5</b>
<b>Обед:</b>					
1. Салат из свежей капусты с маслом: - капуста свежая 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	0,96	3,06	5,3	52,8
2. Суп картофельный с мясом: - картофель 80 - мясо говядина 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 15 - соль 1	250/30	6,86	10,2	18,29	206,2
3. Макароны отварные: - макароны 50 - сл.масло 5	200	4,8	5,4	25,2	172,3
4. Гуляш из говядины: - мясо говядина 50 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - соль 1	60	20,83	17,5	58,4	198,4
5. Компот из сухофруктов: - сухофрукты 15 - сахар 15	180	0,36	-	22,36	93,1
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>37,95</b>	<b>36,56</b>	<b>158,84</b>	<b>860,8</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Сок яблочный 180	180	0,2	-	12,8	51,5
2. Печенье 50	50	4,6	4,73	38,2	154,76
3. Груша 100	100	1,3	-	36,8	123,4
<b>Всего за полдник:</b>		<b>6,1</b>	<b>4,73</b>	<b>87,8</b>	<b>329,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,34</b>	<b>52,38</b>	<b>463,91</b>	<b>1625,96</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.



29 ОКТЯБРЯ

Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша рисовая на молоке с маслом: - рис 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	5,5	8,12	32,52	338
2. Какао с молоком: - какао 2 - молоко 130 - сах. песок 15	180	6,84	4,1	19,78	154,7
3. Хлеб с сыром: - хлеб пшеничный 50 - сыр 12	50/12	6,25	3,3	26,5	138,2
<b>Всего в завтрак</b>		<b>18,64</b>	<b>15,52</b>	<b>78,8</b>	<b>630,9</b>
<b>Обед:</b>					
1. Салат из свежей моркови с маслом: - морковь свежая 60 - масло подс. 5 - соль 1	60	0,62	2,84	7,31	59,41
2. Суп рисовый с рыбными консервами: - рис 15 - картофель 80 - консервы 20 - сл.масло – 5 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/20	1,8	4,9	6,9	81,9
3. Гречка отварная: - гречка 50 - сл.масло 5 - соль 1	180	3,68	5,21	23,7	164,3
4. Котлета из говядины: - мясо говядина 60 - лук 10 - морковь 10 - масло подс. 5 - масло слив.3 - мука 5 - соль 1	60	11,5	10,6	10,5	184,0
5. Компот из свежих яблок: - яблоки 15 - сахар 15	180	0,06	-	14,42	59,3
6. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>21,8</b>	<b>23,95</b>	<b>90,83</b>	<b>686,61</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Компот из свежих яблок: - яблоки 15 - сахар 15	180	0,06	-	14,42	59,3
2. Пряники 50	50	4,2	5,3	32,6	164,2
3. Апельсин 100	100	0,9	-	22,9	98
<b>Всего за полдник:</b>		<b>5,16</b>	<b>5,3</b>	<b>69,92</b>	<b>321,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,6</b>	<b>44,77</b>	<b>239,55</b>	<b>1639,01</b>

Утверждаю:

Директор МБОУ «Введенско-Слободская ООШ»

Морозенкова Л.Э.

30 ОКТЯБРЯ



Название блюд	Выход (г.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша пшеничная на молоке с маслом: - пшено 30 - молоко 130 - масло слив. 5 - сах. песок 5 - соль 1	200/5	7,3	7,5	35,7	240
2. Чай с молоком сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	4,24	4,58	18,59	136,20
3. Хлеб с маслом: - хлеб пшеничный 50 - масло слив. 10	50/10	3,8	2,3	25,8	141
<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,34</b>	<b>14,38</b>	<b>80,09</b>	<b>517,20</b>
<b>Обед:</b>					
1. Огурец свежий 60	60	0,72	3,12	5,7	54
2. Суп вермишелевый с мясом: - вермишель 15 - картофель 80 - мясо 30 - сл.масло – 5 - подс.масло 3 - лук 10 - морковь 10 - соль 1	250/40	3,08	5,7	26,41	186,73
3. Плов с мясом: - рис 50 - мясо 50 - лук 10 - морковь 10 - подс.масло 5	200	11,9	11,38	29,42	256,31
4. Кисель: - кисель 15 - сахар 15	180	-	-	31,4	121,2
5. Хлеб - хлеб пшеничный 60	60	4,14	0,4	28	138
<b>Всего в обед</b>		<b>19,84</b>	<b>20,6</b>	<b>120,93</b>	<b>756,24</b>
<b>Полдник:</b>					
1. Омлет: - яйцо 1,5 - молоко 120 - масло слив. 5 - соль 1	100	7,25	15,38	6,84	206,71
2. Чай сладкий: - чай 2 - сах. песок 15	180	-	-	12,9	53,7
3. Хлеб пшеничный 50	50	3,01	1,4	18,9	92,8
<b>Всего за полдник:</b>		<b>10,26</b>	<b>16,78</b>	<b>38,64</b>	<b>353,21</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,44</b>	<b>51,76</b>	<b>239,66</b>	<b>1626,65</b>