

МОУ Сапожковская СШ им. Героя России Тучина А. И.

Директор

фамилия

7-11 лет

дата

КИТИН

9

1

2025

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная	200	8	10,66	42,66	306,66	177	29,04
			закуска	Бутерброд с сыром	70	9,99	9,17	19,67	203,05	7003	22,25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,08	0	15,26	63,38		3,85
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			закуска	Яйцо отварное	60	3,04	2,76	0,16	37,7	424	12
			итого		570	23,35	23,03	97,51	703,59		69,83
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:		570	23,35	23,03	97,51	703,59		69,83	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	24,65	18,8	17,05	336,35	290	72,51
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	30	56	943	1,69
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,31	2,12	11,04	68,46	49	7,21

			итого		520	28,34	21,4	77,85	553,61		84,1
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			520	28,34	21,4	77,85	553,61		84,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов	210	27,15	13,29	48,57	421,38	265	40,91
			закуска	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	4,72	48,6	8	5,11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	30	56	943	1,69
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			сладкое	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,31	2,12	11,04	68,46	49	7,21
			итого		540	31,35	19,02	114,09	687,24		57,61
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			540	31,35	19,02	114,09	687,24		57,61
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая, птица тушеная	270	27,14	25,57	74,3	658,44	855,7301	44,95
			закуска	Салат витаминный	60	0,3	2,16	1,92	28,58	49	13,8
			гор.напиток	Напиток из пдоов шиповника	200	1,36	0,56	41,52	176,4		6,22

			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			итого		570	31,04	28,73	137,5	956,22		67,66
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			570	31,04	28,73	137,5	956,22		67,66
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томатном соусе, рис отварной	240	26,06	22,02	89,44	668,27	506,7	43,01
			закуска	Огурец свежий	60	1,05	0,15	2,85	6,6	71	13,11
			гор.напиток	Кефир 3,2 жирности	200	7,26	8	10	147,5	943	22,67
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			итого		540	36,61	30,61	122,05	915,17		81,48
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0

1	5	Итого за день:			540	36,61	30,61	122,05	915,17		81,48
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные, фрикадельки в томатно- сметанном соусе	240	20,09	23,19	82,13	335,8		57,79
			закуска	Огурец свежий	60	1,05	0,15	2,85	6,6	71	13,11
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	30	56	943	1,69
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			итого		540	23,52	23,82	134,74	491,2		75,28
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			540	23,52	23,82	134,74	491,2		75,28
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рассыпчатая гречневая, гуляш	270	16,55	34,55	70,58	683,42	855,3	68,23
			закуска	Помидор свежий	60	2,08	2,65	0	32,4		13,11
			гор.напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5		10,03
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			итого		570	22,39	37,88	130,4	967,12		94,06
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								

			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			570	22,39	37,88	130,4	967,12		94,06
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	220	21,56	30,66	91,8	729,47	173	29,67
			закуска	Бутерброд с сыром	70	9,99	9,17	19,68	203,19	7003	22,25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	30	56	943	1,69
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			закуска	Яйцо отварное	60	3,04	2,76	0,16	37,7	424	12
			итого		590	36,97	43,07	161,4	1119,16		68,3
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			590	36,97	43,07	161,4	1119,16		68,3
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые с фаршем	210	9,84	11,65	22,09	233,05	288	38,67
			закуска	Бутерброд с сыром	70	9,99	9,17	19,67	203,05	7003	22,25
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,14	0,04	30	56	943	1,69
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			итого		520	22,21	21,3	91,52	584,9		65,3
2	4	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			520	22,21	21,3	91,52	584,9		65,3
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп из овощей с курицей	250	8,22	15,47	22,87	281,87	1	48,57
			закуска	Бутерброд с сыром	70	9,99	9,17	19,67	203,05	7003	22,25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,08	0	15,26	63,38		3,85
			хлеб	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,8	5045	2,69
			фрукты								
			итого		560	20,53	25,08	77,56	641,1		77,36
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			560	20,53	25,08	77,56	641,1		77,36
		Среднее значение за период:			552	27,631	27,394	114,46	761,931		74,098