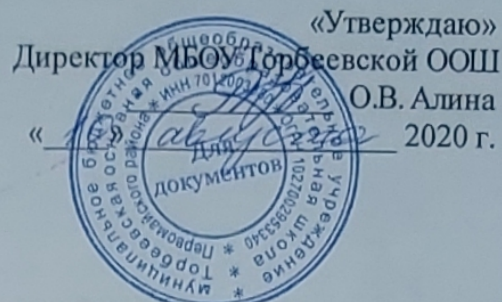




Торбеевской ООШ

№	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	1 день					
	Обед					
106	Суп с рыбными кон.	250/12	9,7	3,4	24,1	166
203	Макароны	200	7,2	8,4	48,8	300
252	Сосиска	75	6,62	16,04	1,57	179,72
389	Сок абрикосовый	200	1,00	-	30,2	124,8
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
	Итого		29,44	28,56	129,87	897,48
	2 день					
	Обед					
98	Суп с пшеном	250/12	1,77	5,0	12,7	103,25
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
259	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,3	22,13	334,08
379	Кофейный напиток	200	12,85	14,6	8,74	227,83
	Итого		42,08	37,62	68,77	792,12
	3 день					
	Обед					
94	Ра́ссольник	250/12/7	2,1	5,1	20,5	136,25
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
302	Гречка	200	10,02	8,58	54,3	332,8
227	Минтай припущенный с маслом	100/10	16,4	9,00	-	148,00
349	Компот из с/ф	200/20	0,08	-	21,82	87,6
	Итого		33,52	23,4	121,82	831,61
	4 день					
	Обед					
87	Щи со сметаной	250/12/7	2,09	6,33	10,64	107,85
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
305	Рис	200	4,32	5,7	47,16	257,22
268	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	186,75
	Напиток витаминизированный	200	0,06	-	19	80
	Итого		22,07	24,47	107,74	758,78
	5 день					
	Обед					
112	Суп с вермишелью	250/12	2,5	2,7	21,67	121,25
278	Тефтель	75	12,85	14,6	8,74	227,83
198	Пюре гороховое	100/5	8,8	5,0	28,7	195
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96

389	Сок яблочный	200	1,00	-	24,4	111,6
	Итого		30,07	23,02	108,71	782,46
	6 день					
	Обед					
102	Суп гороховый	250/12	2,54	3,89	13,61	98,79
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
203	Макароны	200	3,6	4,2	24,4	150
264	Говядина тушёная	50/50	16,5	6,7	3,1	139,00
376	Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
	Итого		27,66	15,51	81,31	574,75
	7 день					
	Обед					
101	Суп с перловкой	250	2,55	2,8	24,5	133
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
128	Картофельное пюре	200/50	2,13	4,04	15,53	116,97
278	Тефтель	75	12,85	14,6	8,74	227,83
389	Сок персиковый	200	1,00	-	30,00	124,8
	Итого		23,45	22,16	103,97	729,56
	8 день					
	Обед					
115	Суп с овсяной крупой	250	2,8	6,3	18,75	143,5
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
262	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37
349	Компот из с/ф	200/20	0,08	-	21,82	87,6
	Итого		32,13	27,71	99,48	776,43
	9 день					
	Обед					
82	Борщ	250	1,7	4,8	14,6	109,5
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
171	Перловка	150/10	4,6	8,8	36,7	244
268	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	186,75
382	Какао	200/20	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого		25,66	29,24	108,98	818,01
	10 день					
	Обед					
101	Суп с рисом	250/12	2,60	3,60	27,90	155,00
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
302	Гречка	200	10,02	8,58	54,3	332,8
264	Говядина тушёная	50/50	16,5	6,7	3,1	139,00
376	Чай	200/15	0,1	-	15,0	60
	Итого		34,14	19,6	125,5	813,76

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08