

2 день	Завтрак														
	№ 223	1. Запеканка творожная	150	31	12	24	338	0,08	1	0,087	0,4	240,3	331,9	35,6	0,001
	№ 92	2. Соус молочный сладкий	75	1	2	10	67	0,02	0	0,017	0,1	45,4	36,5	5,7	0
	№ 951	3. Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
		4. Сок яблочный в упаковке	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0028
		Итого		34,4	16	76,4	613	0,14	5	0,184	0,7	333,7	427,4	56,3	0,0038
		Обед													
		1. Доп.гар.огурцы маринованные	100	1	0	2	13	0,02	5	0,005	0,1	23	24	14	0,001
	№ 187	2. Щи из свеж. капусты с курицей со сметаной	250/25/10	8	12	9	181	0,09	30	0,231	2,5	45,9	101,5	27	1,2
	№ 486	3. Рыба тушеная с овощами	100/75	20	9	7	190	0,14	8	0,572	4,9	439	282,7	51,7	1
№ 694	4. Пюре картофельное	200	4	7	29	194	0,22	35	0,043	0,2	54,8	128,3	43,5	1,6	
№ 868	5. Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,001	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	
	Итого		35,84	28,8	90,06	976,2	0,611	74,08	0,846	8,07	710,1	585,1	158,5	3,98	
	Итого за день		70,24	44,8	166,5	1589,2	0,751	79,08	1,03	8,77	1044	1013	214,8	3,984	
3 день	Завтрак														
	№ 174	1. Каша геркулесовая молочная	250	10	12	45	325	0,32	2	59	1	184,5	304,8	81	2,075
	№ 3	2. Бутерброд с сыром, маслом	40/20/10	8	13	20	233	0,05	0	103	0,6	186,4	129	12,6	0,7
	№ 382	3. Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	0,022	0	125,1	116,2	31	0,001
	№ 966	7. Ряженка	200	6	5	8	108	0,04	1	0,04	0	248	184	28	0,2
		Итого		28	33	98	811	0,45	4	162,06	1,6	744	734	152,6	2,976
		Обед													
	№ 206	2. Суп гороховый на м/к/б	250/25	14	12	23	257	0,31	17	203	2,6	34,7	175,3	48,9	3,3
	№ 301, 354	3. Цыпленок тушеный с соусом сметанным	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75		68,13	166,13	25,38	2,03
	№ 321	4. Рагу из овощей	180	3	8	18	160	0,12	37	0,63	3,8	41,3	80,5	37,3	0,001
№ 868	5. Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	0,001	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	
№ 847	3. Груша	100	0	0	10	47	0,02	5	0,002	0,4	19	16	12	0,0023	
	итого		42,9	39,03	101,94	1151,45	0,671	60,11	257,38	7,27	333,53	510,53	159,88	5,5139	
	Итого за день		70,9	72,03	199,9	1962,5	1,121	64,11	419,4	8,87	1078	1245	312,5	8,49	

4 день	Завтрак														
	№ 467	1. Пудинг из творога запеченный	150	35	14	46	454	0,13	1	107	0,7	277	399,5	47,9	1,7
	№ 92	2. Соус молочный сладкий	75	1	2	10	67	0,02	0	0,017	0,1	45,4	36,5	5,7	0
	№ 628	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	№ 847	4. Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
		Итого:		36,2	16	80	596	0,18	11	112,02	1	344,4	447	62,6	4,3
	Обед														
	№ 336	1. Доп.гарнир капуста тушеная	100	2	3	9	75	0,04	53	0	1,5	57,3	40,4	20,8	0
	№ 170	2. Борщ картофельный со сметаной на м/к/б	250/10 /25	9	14	12	208	0,08	20	0	2,6	45,4	129,4	32,8	0
	№ 255	3. Котлета рыбная запеченная	100	14	5	10	142	0,1	2	36	0,9	56,5	198,4	29,8	0,7
№ 694	4. Пюре картофельное	200	4	7	29	194	0,22	35	43	0,2	54,8	128,3	43,5	1,6	
№ 859	5. Компот из свежих яблок	200	0	0	28	117	0,01	5	2	0,1	7,2	5	4,1	1	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	
	итого		32,8	29,8	108,3	1053	0,61	115	81	5,77	385,2	570,5	167,3	3,30	
	итого за день		69	45,8	188,3	1649	0,79	126	193,02	6,77	729,6	1017,5	229,9	7,6006	
5 день	Завтрак														
	№ 93	1. Суп молочный с вермишелью	250	7	6	25	183	0,1	2	48	0,3	214,3	175,5	39,7	0,5
	№ 3	2. Бутерброд с сыром	40/20	8	6	20	167	0,05	0	58	0,5	184	126	12,6	0,6
	№ 209	2. Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
	№ 951	3. Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
		4. Сок яблочный в упаковке	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0028
		итого		22,4	19	87,4	621	0,22	6	106,18	1,2	468,3	437,3	72,1	2,1028
	Обед														
	№ 197	2. Рассольник ленинградский со сметаной на м/к/б	250/10/25	10	16	18	255	0,14	18	0	2,6	37,9	161,7	36,3	0
	№ 126	1. Доп.гарнир икра свекольная	100	2	5	8	87	0,03	12	19	2,4	34,8	45,6	21,5	1,3
№ 591	3. Гуляш из говядины	100/75	22	24	4	320	0,09	5	0,16	2,8	17,5	233,4	30,7	3,4	
№ 465	4. Рис отварной	180	5	9	40	260	0,22	0	45	0,6	28	212,9	74,2	1,4	
№ 628	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	
	итого		43	54,8	104,3	1267	0,64	35	64,16	8,87	288,2	722,6	199	6,5006	

		<i>итого за день</i>	65,4	73,8	191,7	1888	0,86	41	170,34	10,07	756,5	1159,9	271,1	8,6034	
		Завтрак													
6 день	№ 421	1. Макароны запеченные с сыром	200	12	11	51	354	0,13	0	0,082	1,2	156,4	145	60,3	0,0013
	№ 350	2. Соус молочный	75	2	4	5	60	0,02	0	0,026	0,1	46,1	37,9	5,8	0
	№ 628	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	
		2. Бутерброд с маслом	40 /10	3	7	20	160	0,05	0	45	0,5	10,4	29	5,6	0,5
	№ 966	7. Кефир	200	6	5	8	106	0,08	1	0,04	0	240	180	28	0,2
		итого		23,2	27	98	708	0,28	1	45,148	1,8	458,9	391,9	99,7	0,7013
		Обед													
	№ 209	1. Суп картоф.с мясными фрик-ми	250/25	6	6	18	150	0,15	22	208	1,1	18,5	111,3	33,3	1,7
	№ 126	2. Доп.гарнир икра свекольная	100	2	5	8	87	0,03	12	19	2,4	34,8	45,6	21,5	1,3
	№ 265	3. Плов из говядины	250	20	23	52	499	0,12	3	307	5,1				
№ 291	5. Кисель из концентрата	200	0	0	20	76					0,48			0,06	
	5. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	
	4. Сок яблочный в упаковке	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0028	
	итого		32,8	34,8	138,3	1221	0,48	41	534	9,27	231,78	239,9	99,1	3,0634	
	<i>итого за день</i>		<i>56</i>	<i>61,8</i>	<i>236,3</i>	<i>1929</i>	<i>0,76</i>	<i>42</i>	<i>579,15</i>	<i>11,07</i>	<i>690,68</i>	<i>631,8</i>	<i>198,8</i>	<i>3,7647</i>	
7 день		Завтрак													
	№ 219	1.Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	39	17	58	546	0,13	1	0,077	3,2	395,7	471,4	54,4	0,001
	№ 382	3. Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	0,022	0	125,1	116,2	31	0,001
	№ 847	3. Груша	100	0	0	10	47	0,02	5	0,002	0,4	19	16	12	0,0023
		итого		43	20	93	738	0,19	7	0,101	3,6	539,8	603,6	97,4	0,0043
		Обед													
		1.Доп.гар.огурцы маринованные	100	1	0	2	13	0,02	5	0,005	0,1	23	24	14	0,001
	№187	2.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/к/б	250/10 /25	9	14	9	197	0,09	30	0	2,5	45	125,5	29,7	0
	№ 486	3.Рыба тушеная с овощами	120/75	31	18	43	454	0,32	6	0,01	5,9	31,7	318,4	57,6	0,0012
	№ 694	3. Пюре картофельное	200	4	7	29	194	0,22	35	43	0,2	54,8	128,3	43,5	1,6
№ 859	5. Компот из свежих яблок	200	0	0	28	117	0,01	5	2	0,1	7,2	5	4,1	1	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,001	
	итого		47,8	39,8	129,3	1279	0,8	76	45,01	9,17	302,7	646,2	171,2	2,6022	
	<i>итого за день</i>		<i>90,8</i>	<i>59,8</i>	<i>222,3</i>	<i>2017</i>	<i>0,99</i>	<i>83</i>	<i>45,111</i>	<i>12,77</i>	<i>842,5</i>	<i>1249,8</i>	<i>268,6</i>	<i>2,6065</i>	

8 день		Завтрак													
	№ 168	1. Каша рисовая молочная	210	8	8	45	288	0,1	2	59	0,2	201,5	215,1	45	0,6
	№ 42	1. Сыр " Российский"	20	5	6	0	73	0,01	0	0,058	0,1	176	100	7	0
	№ 209	2. Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
		4. Батон нарезной	40	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	№ 951	3. Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
		итого		24,4	21	97,4	681	0,23	2	59,238	1,2	445,5	475,9	72,2	2,3
		Обед													
	№ 336	1. Капуста тушеная	100	2	3	9	75	0,04	53	0	1,5	57,3	40,4	20,8	0
	№ 201	2. Суп крестьянский с ячневой крупой, с курицей	250/35	12	14	13	229	0,12	20	0,024	2,6	35,7	152	27,4	0,001
№ 266	3. Бифштекс рубленый	100	24	30	0	369	0,08	0	0,002	4,5	22,5	252,7	29,9	0,0035	
№ 350	4. Соус молочный	75	2	4	5	60	0,02	0	0,026	0,1	46,1	37,9	5,8	0,003	
№ 868	5. Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,001	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	
№ 847	4. Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	итого		43,84	51,8	82,06	1191,2	0,451	84,08	5,052	9,37	348	566,6	129,2	2,3881	
	итого за день		68,24	72,8	179,46	1872,2	0,681	86,08	64,29	10,57	793,5	1042,5	201,4	4,6881	
9 день		Завтрак													
	№ 292	1.Вареники ленивые с маслом	200/10	39	17	33	452	0,12	1	0,013	0,07	290,7	414	43,8	0,001
	№ 382	2. Какао с молоком	200	4	3	25	145	0,04	1	0,022	0	125,1	116,2	31	0,001
	№ 3	3. Бутерброд с сыром	40/20	8	6	20	167	0,05	0	0,058	0,5	184	126	12,6	0,0006
		4. Сок мультифруктовый в упаковке	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0028
		итого		52	26	98	856	0,23	6	0,093	0,77	613,8	670,2	95,4	0,005
		Обед													
	№ 206	1. Суп гороховый на м/к/б	250/25	14	12	23	257	0,31	17	0,2	2,6	34,7	175,3	48,9	0,003
	№ 126	2. Доп.гар.икра морковная	100	1	5	7	81	0,06	9	1,5	2,6	27,3	54,6	33,5	0,001
	№ 255	3. Биточки рыбные запеченные	100	14	5	10	142	0,1	2	36	0,9	56,5	198,4	29,8	0,7
	№ 321	4. Рагу из овощей	180	3	8	18	160	0,12	37	0,63	3,8	41,3	80,5	37,3	0,001
№ 628	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
	5. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006	

		итого	36	30,8	92,3	985	0,75	65	38,33	10,37	329,8	577,8	185,8	1,1056	
		<i>итого за день</i>	36	56,8	190,3	1841	0,98	71	38,423	11,14	943,6	1248	281,2	1,111	
10 день		Завтрак													
	№ 177	1. Каша "Дружба" молочная (из гречневой и пшенной круп)	200	9	10	42	283	0,22	2	0,063	0,2	179,4	226,1	64,8	0,0016
	№ 42	1. Сыр " Российский"	20	5	6	0	73	0,01	0	0,058	0,1	176	100	7	0
	№ 209	2. Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
	№ 951	3. Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
		4. Батон нарезной	40	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
		итого		25,4	23	94,4	676	0,35	2	0,301	1,2	423,4	486,9	92	1,7016
		Обед													
	№ 208	1. Суп картоф.с макаронными изд.с курицей	250/25	9	7	21	185	0,15	17	0,215	1,3	19,5	113,1	35,9	0,0014
		2. Доп.гар.свекла вареная	100	2	0	9	42	0,02	10	0,002	0,1	37	43	22	0,0014
	№ 436	3. Жаркое по-домашнему	240	26	27	22	432	0,24	29	0,014	3,4	30,2	322,6	61	0,005
	№ 585	5. Компот из яблок	200												
		6. Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	3,8	0,8	20,3	317	0,16	0	0	0,47	164	69	36,3	0,0006
	итого		40,8	34,8	72,3	976	0,57	56	0,231	5,27	250,7	547,7	155,2	0,0084	
	<i>итого за день</i>		66,2	57,8	166,7	1652	0,92	58	0,532	6,47	674,1	1034,6	247,2	1,71	

Ответственная: Журавлева Н.Г., заведующая производством МОУ "Суслонгерская СОШ"