

2 день	Завтрак															
	№ 223	1. Запеканка творожная	100	28	10	71	489	0,16	0,1	0,066	1,4	171,9	280,5	36,5	0,0013	
	№ 92	2. Соус молочный (сладкий)	50	1	2	7	49	0,01	0	0,015	0,1	30,8	24,8	3,8	0,1	
	№ 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		31,4	14	120,4	746	0,21	4,1	0,161	1,7	250,7	364,3	55,3	0,1041	
		Обед														
		1. Доп. гарнир огурец маринованный	60	0	0	1	8	0,01	3	0,003	0,1	13,8	14,4	8,4	0,001	
	№ 187	2. Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/20/5	6	9	7	140	0,08	24	180	2	34,8	81,2	21,7	0,9	
	№ 486	3. Рыба тушеная с овощами	80/75	16	9	7	173	0,12	7	570	4,6	37,7	230,2	44,2	0,9	
№ 694	4. Пюре картофельное	150	3	5	22	143	0,16	26	25,5	0,2	40,4	95,5	32,5	1,01		
№ 868	5. Компот из смеси 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	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
	Итого		28,94	23,6	90,76	682,2	0,397	58,08	775,5	7,79	135,2	488,2	119,7	4,64		
	Итого за день		60,34	37,6	211,2	1428,2	0,607	62,18	775,7	9,49	385,9	852,5	175	4,744		
3 день	Завтрак															
	№ 174	1. Каша геркулесовая молочная	200	8	9	35	252	0,26	1	44	0,8	147	243,3	64,8	1,8	
	№ 3	2. Бутерброд с сыром, маслом	30 /15/10	6	12	15	191	0,04	0	88	0,5	140,4	97,5	9,5	0,5	
	№ 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		24	29	83	696	0,38	3	132,06	1,3	660,5	641	133,3	2,501	
		Обед														
	№ 126	1. Доп. гарнир икра свекольная	60	1	3	5	52	0,02	7	10	1,4	20,7	27	12,7	0,8	
	№ 206	2. Суп гороховый на м/к/б	200/20	11	10	19	206	0,24	13	162	2,1	27,8	140,2	39,1	2,6	
	№ 301	3. Цыпленок тушеный в сметанном соусе	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	132,9	20,3	1,62	
№ 321	4. Рагу из овощей	150	2	7	15	137	0,1	31	0,39	3,3	33,1	65,1	29	0		
№ 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	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
№ 847	4. Груша	100	0	0	10	47	0,02	5	0,002	0,4	19	16	12	0,0023		
	итого		35,59	35,18	98,46	842,2	0,447	52,1	215,39	7,79	158,4	446,5	122,4	6,85		
	Итого за день		59,59	64,18	181,5	1538,2	0,827	55,1	347,5	9,09	818,9	1088	255,7	9,351		

4 день	Завтрак														
	№ 467	1. Пудинг из творога запеченный	160	29	11	36	368	0,1	1	87	0,5	229	326,1	39,1	1,3
	№ 92	2. Соус молочный сладкий	50	1	2	7	49	0,01	0	0,015	0,1	30,8	24,8	3,8	0,1
	№ 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:		30,2	13	67	492	0,14	11	92,015	0,8	281,8	361,9	51,9	4
	Обед														
	№ 170	1. Борщ с картофелем со сметаной м/к/б	200 / 5 / 20	7	10	10	162	0,06	16	0	2,1	33,8	101,8	26,1	0
	№ 336	2. Доп. гарнир капуста тушеная	60	1	2	5	43	0,02	32	0	1	34	23,6	12,1	0
	№ 336	3. Котлета рыбная запеченная	80	11	4	9	115	0,08	2	0,028	0,8	45,2	158,9	23,9	0,5
№ 694	4. Пюре картофельное	150	3	5	22	143	0,16	26	0,025	0,2	40,4	95,5	32,5	1,01	
№ 859	5. Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	2,4	0	0,8	
	6. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65	
	итого		26,1	21,8	98,3	705	0,376	76	0,053	5,09	181,3	459,9	115,9	3,96	
	итого за день		56,3	34,8	165,3	1197	0,516	87	92,068	5,89	463,1	821,8	167,8	7,96	
5 день	Завтрак														
	№ 93	1. Суп молочный с вермишелью	200	6	5	19	147	0,08	2	0,04	0,3	171,5	140,5	31,8	0,4
	№ 3	2. Бутерброд с сыром	30/15	6	4	15	125	0,04	0	0,043	0,4	138	94,5	9,5	0,5
	№ 424	3. Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
	№ 951	4. 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		19,4	16	76,4	543	0,19	6	0,263	1,1	379,5	370,8	61,1	1,9028
	Обед														
	№ 336	1. Рассольник ленинградский со сметаной на м/к/б	200 / 8 / 20	8	11	14	187	0,11	14	0	2,1	23,4	124,5	28,4	0
	№ 126	2. Доп. гарнир икра свекольная	60	1	3	5	52	0,02	7	10	1,4	20,7	27	12,7	0,8
№ 591	3. Гуляш из говядины	80/75	20	21	4	290	0,08	5	0,16	2,8	16,2	207,1	27,6	3	
№ 465	4. Рис отварной	150	4	6	34	210	0,18	0	0,032	0,5	23,3	179,2	62,6	1,1	
№ 628	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
№ 591	6. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65	
	итого		37,1	41,6	101	899	0,426	26	10,192	7,79	105,5	615,5	152,6	6,95	
	итого за день		56,5	57,6	177,4	1442	0,616	32	10,455	8,89	485	986,3	213,7	8,8528	

6 день	Завтрак															
	№ 421	1. Макароны запеченные с сыром	180	10	10	46	317	0,12	0	0,072	0,1	137,2	128,7	54,3	0,0012	
	№ 350	2. Соус молочный	50	1	2	3	33	0,01	0	0,015	0,1	30,8	24,8	3,8	0	
	№ 628	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
		4. Батон нарезной	30	3	0	20	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,4	
	№ 966	7. Кефир	200	6	5	8	106	0,08	1	0,04	0	240	180	28	0,2	
		итого		20,2	17	91	578	0,25	1	0,127	0,24	422	359,5	91,7	1,0012	
		Обед														
	№ 209	1. Суп картоф.с мясными фрик-ми	200/20	5	5	14	125	0,12	18	0,17	1,1	15	89,9	26,8	1,3	
	№ 126	2. Доп.гарнир икра свекольная	60	1	3	5	52	0,02	7	0,01	1,4	20,7	27	12,7	0,8	
№ 265	3. Плов из говядины	200	19	20	39	413	0,1	3	0,25	3,7	17,4	237,4	49,6	0,003		
№ 291	5. Кисель из концентрата	200	0	0	20	76					0,48			0,06		
	5. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
	итого		28,9	28,6	108	798	0,276	28	0,43	7,19	69,48	432	110,4	3,813		
	итого за день		49,1	45,6	199	1376	0,526	29	0,557	7,43	491,48	791,5	202,1	4,8142		
7 день	Завтрак															
	№ 219	Сырники из творога со стуженным молоком	100/15	24	12	31	336	0,08	1	0,048	3	220	274,9	31	0,0007	
	№ 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		28	15	66	528	0,14	7	0,072	3,4	364,1	407,1	74	0,004	
		Обед														
		1. Доп.гарнир огурец маринованный	60	0	0	1	8	0,01	3	0,003	0,1	13,8	14,4	8,4	0,001	
	№ 187	1.Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/к/б	200 /10 /20	7	10	7	152	0,07	24	0	2	33,4	98,6	23,5	0	
	№187	2. Рыба тушеная с овощами	80/75	21	14	7	242	0,22	5	0,01	5,2	31,9	220,4	42,9	0	
	№ 694	3. Пюре картофельное	150	3	5	22	143	0,16	26	25,5	0,2	40,4	95,5	32,5	1,01	
№ 859	4. Компот из свежих яблок	200	0	0	28	117	0,01	5	2	0,1	7,2	5	4,1	1		
	5. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
	итого		34,9	29,6	94	786	0,496	60	27,51	8,49	128,8	497,2	124,3	3,66		
	итого за день		62,9	44,6	160	1314	0,636	67	27,582	11,89	492,9	904,3	198,3	3,664		

8 день	Завтрак															
	№ 168	1. Каша рисовая молочная	160	6	7	35	229	0,08	2	0,05	0,2	151,4	161,7	33,7	0,5	
	№ 42	2. Сыр " Российский"	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,039	0,1	132	75	5,25	0,15	
	№ 209	3. Яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1	
		4. Батон нарезной	30	3	0	20	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,4	
	№ 951	3. Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	
		итого		18,88	18,43	77,4	556,6	0,18	2,11	0,269	0,54	347,4	384,5	56,35	2,05	
		Обед														
	№ 201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с курицей	200/20	8	9	11	160	0,09	16	0,174	2,1	29	106,8	22,7	0,001	
	№ 336	2. Доп.гарнир капуста тушеная	60	1	2	5	43	0,02	32	0	1	34	23,6	12,1	0	
	№ 266	3. Бифштекс рубленый	80	20	24	0	293	0,07	0	0	3,5	17,8	202	29,8	0,7	
№ 350	4. Соус молочный	50	1	2	3	33	0,01	0	0,015	0,1	30,8	24,8	3,8	0		
№ 688	5. Макароны отварные	150	6	4	36	205	0,09	0	0,023	0,8	10,9	45,9	38,8	0,001		
№ 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		
№ 585	6. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
№ 847	4. Яблоко	100	0	0	10	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	итого		39,94	41,6	119,76	1007,2	0,347	59,08	5,212	8,69	160,8	495,4	137,5	4,732		
	итого за день		58,82	60,03	197,16	1563,8	0,527	61,19	5,481	9,23	508,2	879,9	193,85	6,782		
9 день	Завтрак															
	№ 292	1.Вареники ленивые с маслом	150/7	29	13	25	334	0,09	1	0,096	0,5	218,4	309,8	32,8	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	
	№ 3	4. Бутерброд с сыром	30/15	6	4	15	125	0,04	0	0,043	0,4	138	94,5	9,5	0,0005	
		5. Сок мультифруктовый в упаковке	200	1	0	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,0028	
		итого		40	20	85	696	0,19	6	0,161	1,1	495,5	534,5	81,3	0,0053	
		Обед														
	№ 206	1. Суп гороховый на м/к/б	200/20	11	10	19	206	0,24	13	0,16	2,1	27,8	140,2	39,1	0,003	
	№ 126	2. Доп.гарнир икра морковная	80	1	4	6	65	0,05	7	1,2	2,1	21,9	43,8	26,8	0,001	
	№ 336	3. Биточки рыбные запеченные	80	11	4	9	115	0,08	2	0,028	0,8	45,2	158,9	23,9	0,5	
	№ 321	4. Рагу из овощей	150	2	7	15	137	0,1	31	0,39	3,3	33,1	65,1	29	0	
№ 628	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
№ 591	6. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
№ 966	7. Йогурт	200	10	6	17	174	0,06	1	0,04	0	238	182	28	0,2		
	итого		39,1	31,6	110	857	0,566	54	1,818	9,29	387,9	667,7	168,1	2,754		
	итого за день		79,1	51,6	195	1553	0,756	60	1,979	10,39	883,4	1202,2	249,4	2,7593		

		Завтрак														
10 день	№ 177	1. Каша "Дружба" молочная (из гречневой и пшениной круп)	200	9	10	42	283	0,22	2	0,063	0,2	179,4	226,1	64,8	0,0016	
	№ 42	2. Сыр " Российский"	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,039	0,1	132	75	5,25	0,15	
	№ 209	3. 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	30	3	0	20	94	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,4	
		итого		21,88	21,43	84,4	610,6	0,32	2,11	0,282	0,54	375,4	448,9	87,45	1,5516	
			Обед													
	№ 208	1. Суп картоф.с макаронными изд.с курицей	200/20	7	6	17	152	0,12	13	0,172	1,2	15,7	90,8	28,8	0,001	
		2. Доп.гар.свекла вареная	60	1	0	5	25	0,01	6	0,001	0,1	22,2	25,8	13,2	0,001	
	№ 436	3. Жаркое по-домашнему	150	16	17	14	275	0,15	18	0,09	2,2	18,9	202,1	38,2	0,003	
№ 694	5. Компот из яблок	200														
№ 585	6. Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	0,6	30	132	0,036	0	0	0,99	15,9	77,7	21,3	1,65		
	итого		27,9	23,6	66	584	0,316	37	0,263	4,49	72,7	396,4	101,5	1,6551		
	итого за день		49,78	45,03	150,4	1194,6	0,636	39,11	0,545	5,03	448,1	845,3	188,95	3,2067		

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