

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Харданс  
Приказ № 166  
от " 15 " 08 20

| День        | Наименование                              | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       |
|-------------|-------------------------------------------|------------|--------------|--------------|
| Понедельник | Мюсли с молоком №179                      | 135        | 7,32         | 5,5          |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,88         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1,5          | 0,5          |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4,2          | 6,7          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>600</b> | <b>25,93</b> | <b>22,43</b> |
| Вторник     | Каша рисовая с изюмом №177                | 200        | 6,09         | 10,88        |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1,52         | 1,35         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1,5          | 0,5          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>610</b> | <b>17,08</b> | <b>21,93</b> |
| Среда       | Омлет с морковью №214                     | 65         | 5,52         | 10,21        |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 10         | 0,08         | 8,2          |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1,5          | 0,5          |
|             | Булочка домашняя                          | 60         | 4,2          | 6,7          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>510</b> | <b>17,25</b> | <b>26,46</b> |
| Четверг     | Рис припущенный №305                      | 200        | 4,85         | 5,73         |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1,52         | 1,35         |
|             | Сыр порциями                              | 30         | 6,96         | 8,88         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            |
|             | Сосиски "Особые халяль"                   | 100        | 9,5          | 13,5         |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>630</b> | <b>30,72</b> | <b>30,46</b> |
| Пятница     | Каша гречневая №183                       | 210        | 9,09         | 12,99        |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 20         | 0,16         | 16,4         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1,5          | 0,5          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>605</b> | <b>16,7</b>  | <b>30,74</b> |
| Суббота     | Омлет с отварным картофелем №276          | 100        | 6,9          | 8,6          |
|             | Хлеб пшеничный                            | 100        | 7,89         | 1            |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 20         | 0,16         | 16,4         |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1,52         | 1,35         |
|             | Яблоко №338                               | 100        | 1,5          | 0,5          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>520</b> | <b>17,97</b> | <b>27,85</b> |
| Понедельник | Греча отварная №4,3                       | 150        | 9,59         | 6,09         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         |
|             | Чай с лимоном №459                        | 200        | 0,03         | 0,1          |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 20         | 0,16         | 16,4         |
|             | Соус красный основной №422                | 50         | 1            | 1,3          |
|             | <b>Итого</b>                              | <b>495</b> | <b>16,7</b>  | <b>24,64</b> |
| Вторник     | Суп молочный с макаронными изделиями №120 | 200        | 4,38         | 3,8          |
|             | Чай с молоком или сливками №378           | 200        | 1,52         | 1,35         |
|             | Хлеб пшеничный                            | 75         | 5,92         | 0,75         |
|             | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14            | 20         | 0,16         | 16,4         |

|         |                                            |            |              |              |
|---------|--------------------------------------------|------------|--------------|--------------|
| Вт      | Яблоко №338                                | 100        | 1,5          | 0,5          |
|         | Булочка домашняя                           | 60         | 4,2          | 6,7          |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>655</b> | <b>17,68</b> | <b>29,5</b>  |
| среда   | Мюсли с молоком №179                       | 135        | 7,32         | 5,5          |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7,89         | 1            |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20         | 0,16         | 16,4         |
|         | Чай с лимоном №459                         | 200        | 0,03         | 0,1          |
|         | Яблоко №338                                | 100        | 1,5          | 0,5          |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>555</b> | <b>16,9</b>  | <b>23,5</b>  |
| четверг | Каша жидкая молочная из манной крупы (181) | 210        | 6,03         | 3,47         |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7,89         | 1            |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20         | 0,16         | 16,4         |
|         | Чай с молоком или сливками №378            | 200        | 1,52         | 1,35         |
|         | Яблоко №338                                | 100        | 1,5          | 0,5          |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>17,1</b>  | <b>22,72</b> |
| пятница | Картофельное пюре №377                     | 150        | 4,05         | 6            |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7,89         | 1            |
|         | Чай с лимоном №459                         | 200        | 0,03         | 0,1          |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20         | 0,16         | 16,4         |
|         | Сосиски "Особые халяль"                    | 100        | 9,5          | 13,5         |
|         | Булочка домашняя                           | 60         | 4,2          | 6,7          |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>630</b> | <b>25,83</b> | <b>43,7</b>  |
| суббота | Рис отварной №304                          | 100        | 2,43         | 3,58         |
|         | Хлеб пшеничный                             | 100        | 7,89         | 1            |
|         | Чай с молоком или сливками №378            | 200        | 1,52         | 1,35         |
|         | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14             | 20         | 0,16         | 16,4         |
|         | Сосиски "Особые халяль"                    | 100        | 9,5          | 13,5         |
|         | <b>Итого</b>                               | <b>520</b> | <b>21,5</b>  | <b>35,83</b> |

ова И.А.

23 г.

| Углеводы,г | ЭЦ,ккал |
|------------|---------|
| 26,52      | 184,86  |
| 36,22      | 176,25  |
| 0          | 107,76  |
| 9,5        | 39,02   |
| 21         | 94,5    |
| 27,8       | 188,3   |
| 121,04     | 790,69  |
| 47,99      | 314,24  |
| 15,9       | 81,83   |
| 0,13       | 74,64   |
| 48,29      | 176,25  |
| 21         | 94,5    |
| 133,31     | 741,46  |
| 2,01       | 122,01  |
| 9,5        | 39,02   |
| 0,13       | 74,64   |
| 36,22      | 176,25  |
| 21         | 94,5    |
| 27,8       | 188,3   |
| 96,66      | 694,72  |
| 48,89      | 266,53  |
| 15,9       | 81,83   |
| 0          | 107,76  |
| 48,29      | 176,25  |
| 2,74       | 170,46  |
| 115,82     | 802,83  |
| 35,18      | 293,99  |
| 36,22      | 176,25  |
| 0,26       | 149,28  |
| 9,5        | 39,02   |
| 21         | 94,5    |
| 102,16     | 753,04  |
| 7,1        | 133,4   |
| 48,29      | 176,25  |
| 0,26       | 149,28  |
| 15,9       | 81,83   |
| 21         | 94,5    |
| 92,55      | 635,26  |
| 38,64      | 243     |
| 36,22      | 176,25  |
| 9,5        | 39,02   |
| 0,26       | 149,28  |
| 3,09       | 28,06   |
| 87,71      | 635,61  |
| 14,36      | 109,16  |
| 15,9       | 81,83   |
| 36,22      | 176,25  |
| 0,26       | 149,28  |

|               |               |
|---------------|---------------|
| 21            | 94,5          |
| 27,8          | 188,3         |
| <b>115,54</b> | <b>799,32</b> |
| 26,52         | 184,86        |
| 48,29         | 176,25        |
| 0,26          | 149,28        |
| 9,5           | 39,02         |
| 21            | 94,5          |
| <b>105,57</b> | <b>643,91</b> |
| 42,23         | 224,27        |
| 48,29         | 176,25        |
| 0,26          | 149,28        |
| 15,9          | 81,83         |
| 21            | 94,5          |
| <b>127,68</b> | <b>726,13</b> |
| 8,7           | 105           |
| 48,29         | 176,25        |
| 9,5           | 39,02         |
| 0,26          | 149,28        |
| 2,74          | 170,46        |
| 27,8          | 188,3         |
| <b>97,29</b>  | <b>828,31</b> |
| 24,46         | 139,78        |
| 48,29         | 176,25        |
| 15,9          | 81,83         |
| 0,26          | 149,28        |
| 2,74          | 170,46        |
| <b>91,65</b>  | <b>717,6</b>  |