

Абух Исраилов
 Метно 1-4 класс
 класс.



Утверждаю:

ИИ

Директор школы

Бабурханов
 9/11

Первая неделя

понедельник

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша пшения на молоке	200/5	7,01	7,01	28,38	213	10,92
хлеб с маслом	10:30	2,4	8,5	14,7	148	5,7
кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153,92	4,94
фрукт(банан)	185	1,5	0,1	19,2	89	18,48
сыр(порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	8,9
итого		18,16	23,97	88,23	658,52	48,94

вторник

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
рассольник со сметаной	250/10	4,8	6,5	20,2	156	12,99
яйцо отварное	50	6,3	5,75	0,375	78,75	5,4
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
фрукт(яблоко)	185	0,7	0,7	17,7	81,6	24,01
кисель	200	1,4	0	29	122	1,48
итого		15,6	13,25	81,875	511,35	45,48

среда

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
сложный гарнир	100/80	4,1	8,18	23,16	184,2	9,95
курица туш. в смет. соусе	100/50	22,06	18,23	5,88	276,25	29,62
фрукт(апельсин)	185	1,9	0,4	17,4	86	38,36
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
салат из св.помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
компот из с/фвит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	2,7
итого		31,48	33,26	89,53	787,85	89,75

четверг

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60	1,18
Масло	10	0	8,2	0,1	75	4,1
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
отварные макароны	200/5	7,36	6,02	35,26	224,6	3,95
колбаса отварная	75	9,6	16,65	1,125	193,125	24
итого		19,66	31,17	66,285	625,725	34,83

пятница

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
тефтели из гов.с соусом	100/50	14,72	16,13	18,62	278,75	49,91
гречка отварная	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	6,36
винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,34
напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	4,74
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		28,12	27,72	104,39	815,89	68,95

вторая неделя

понедельник

наименование блюда	Выход, гр	Б.	Ж.	У.	Ккал.	стоимость
творож. Зап.со сгунц.мал	200/20	41,24	30,52	48	414,21	34,69
кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	4,94
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		45,04	32,82	85	603,21	41,23

вторник

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
жаркое по домаш. с гов.	200/50	34,42	9,34	27,44	331,26	49,64
фрукт(апельсин)	185	1,9	0,4	17,4	86	38,36
чай	200	0,2	0	14	28	1,18
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6

итого		38,92	10,04	73,44	518,26	90,78
-------	--	-------	-------	-------	--------	-------

среда

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
тефтели из рыб.с соус.	100/25	9,75	5,44	35,42	142,5	40,3
рис отварной с овощами	180	4,05	6,588	30,546	226,26	8,99
салат из св.помид.и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	7,52
компот из кураги вит-ный	200	0,04	0	24,76	94,2	4,88
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		17,22	18,478	109,056	610,16	63,29

четверг

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
каша гречневая	200/5	9,94	7,48	47,78	307,26	6,36
котлета куриная с соусом	100	16,5	4,3	0,4	107	22,79
кисель	200	1,4	0	29	122	1,49
винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,34
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		21,12	8,31	49,06	358,88	38,58

пятница

наименование блюда	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	стоимость
суп вермешелевыйс птицей	250/30	3,1	3,1	28,6	156,3	15,39
фрукт(апельсин)	185	1,9	0,4	17,4	86	33,12
чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	14	28	2,12
салат из свежей капусты	100	0,84	4,62	4,84	70,01	1,84
хлеб	30	2,4	0,3	14,6	73	1,6
итого		8,44	8,42	79,44	413,31	54,07