

УТВЕРЖАЮ:
Директор МКОУ
«Степненская СОШ №12»
_____ /_____
Рябенцева Н.Б.
«12» _____ 2015 г.

[illegible]

	Овощи отварные с маслом слив.	100	1.02	6.66	9.94	103.34	3.3	22.56	0.0	0.88			
6/2	Щи из капусты со сметаной	250	2.0	3.2	82	70	13.93	43.5	29.7	0.72			
2/7	Запеканка из печени с рисом	280	48.54	14.94	39.20	466.7	24.27	54.14	67.20	17.70			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7.6	0.8	48.56	266	0.0	25.74	21.04	0.9			
	Хлеб ржаной витамин.	60	3.96	0.72	20.04	105	127.5	252.15	13.2	11.1			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	31.7	131	0.06	48.93	0.0	4.05			
	Итого		63.72	26.32	231.44	1142	169.06	447.07	131.14	35.35			
	Всего		89.46	54.65	302.46	1862	172.08	607.21	159.84	38.11			
	3-ий ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
1/3	Бутерброд с маслом сыром	30/10/15	2.6	2.7	0.0	112.8	0.21	300.0	0.0	0.21			
2/12	Суп молочный с маслом слив.	200	3.4	3.7	12.0	95	0.42	88.6	0.0	0.3			
10/10	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.1	35	0.0	0.26	0.0	0.03			
	Булочка	60	7.44	4.04	27.94	214	0.0	44.1	1.5	0.62			
	Хлеб пшеничный	40	3.0	3.0	19.6	94	0.0	8.0	5.6	0.44			
	ИТОГО:		15.78	15.06	63.04	550.8	0.63	434.4	24.6	1.27			
ОБЕД													
6/1	Салат из капусты с морковью и р/м (квашеной)	100	1.7	6.6	11.9	105	37.6	46.8	0.0	0.6			
17/2	Суп картофельный с горохом	250	5.31	5.0	19.81	147.5	5.64	35.49	4.3	1.85			
2/9	Мясо куриное отварное в соусе	100	12.2	13.12	1.85	0.58	10.98	74.67	5.17				
45/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощ	200	4.8	4.48	49.5	262.0	0.0	7.8	24.3	0.4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7.6	0.8	48.53	266.0	0.0	25.74	21.04	0.9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3.96	0.72	20.04	105.0	127.5	252.15	13.2	11.1			
1/10	Напиток из кураги и яблок	200	0.3	0.0	17.9	73.0	0.6	32.22	2.1	0.66			
	Итого		35.86	30.7	169.78	1133.5	171.92	411.18	139.61	20.68			
	ВСЕГО:		51.64	45.76	232.84	1684.3	172.55	845.58	164.21	21.95			
	4 – ЫЙ ДЕНЬ							58					
ЗАВТРАК													
4/13	Бутерброд с маслом (батон) джемом	30/10/25	5.0	6.6	14.2	137.0	0.07	101.2	0.0	0.08			
7/4	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6.05	5.88	42.36	248.0	0.52	112.7	0.0	0.6			
13/10	Напиток кофейный с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89.0	0.51	105.86	6.09	0.11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3.0	3.0	19.6	94.0	0.0	8.0	5.6	0.44			
	ИТОГО:		17.05	35.43	89.56	568.0	1.1	327.76	11.69	1.23			
ОБЕД													
	помидор порционно(соленые)	100	2.9	6.21	8.06	99.3	9.3	18.66	0.0	0.66			
31/2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	250	2.3	5.5	14.7	110.0	8.0	32.1	37.2	0.0			

43/3	Макароны отварные	200	7,08	5,04	43,2	250,0	0,0	17,0	7,2	1,0			
35/2	Фрикадельки мясные	100	21,0	10,8	0,8	240,0	0,0	19,52	12,4	2,96			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1			
10/10	сок	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,26	0,0	0,03			
	Итого:		44,84	29,07	144,43	1105,3	144,8	510,23	91,04	17,35			
	ВСЕГО:		61,89	64,5	233,99	1673,3	145,9	837,99	102,7	18,58			
	5-ый ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
3/5	Омлет с сыром запечённый	280	22,68	18,2	68,6	529,0	0,17	176,4	0,0	1,4			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		33,62	32,22	121,3	887,0	0,17	207,74	30,8	1,97			
ОБЕД													
	Отурец порционно(соленый)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	13,8	8,4	0,36			
20/2	Рассольник домашний	250	2,4	6,0	13,9	119	10,52	44,98	31,35	1,08			
23/9	Тефтели рыбные	100	11,1	6,0	10,7	141	0,6	72,22	22,95	0,69			
3/3	Пюре картофельное с маслом	200	4,2	5,6	29,8	180,0	14,4	59,4	0,0	1,4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	25,74	21,04	0,9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	252,15	13,2	11,1			
11/10	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	2,02	2,6	0,05			
	Итого		29,84	18,46	143,67	855,4	159,82	470,31	99,54	15,58			
	ВСЕГО:		63,46	50,68	264,97	1742,4	159,99	678,05	130,34	17,55			
	6-ой ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
12/4	Плов из риса с яблоком и изюмом	280	3,7	7,8	50,7	360	1,6	26,0	38,0	2,0			
2/3	Батон с маслом ,джемом	30/10	2,34	4,62	14,4	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	Кисель ягодный	200	5,8	6,4	9,4	116,6	2,6	24,0	0,0	0,2			
	ИТОГО:		14,84	21,82	94,1	678,6	4,2	59,44	66,7	2,75			
ОБЕД													
	Икра кабачковая консервированная	100	3,1	0,4	13,0	40,0	0,7	20,0	0,0	0,7			
6/2	Щи с капустой, сметаной,	250	2,0	3,2	8,2	70,0	13,93	43,5	29,7	0,72			
43/3	Макароны отварные	200	7,08	5,04	43,2	250,0	0,0	17,0	1,0	10,85			
14/8	Котлета мясная	100	16,2	14,4	16,5	261,0	0,0	10,2	0,0	1,8			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1			
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		39,76	24,56	165,54	961,0	238,53	344,46	66,74	25,2			

	ВСЕГО:		54,6	46,38	259,64	1639,6	242,73	403,9	133,44	27,95									
	7-ОЙ ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
	13/1	Картофель отварной с сельдью	280	0,68	15,4	22,0	263,4	6,08	23,58	0,0	1,6								
	2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11								
		Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44								
	13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11								
		ИТОГО:		9,02	25,92	69,1	554,4	6,59	138,88	34,79	2,26								
	ОБЕД																		
	20/1	Салат из моркови с изюмом и рас т.маслом	100	1,3	5,0	19,0	126,0	3,68	46,38	0,0	0,78								
	11/2	Рассольник с крутой и сметаной	250	2,23	5,56	15,58	123,8	6,71	27,87	0,0	0,91								
	4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	149,3	1,17	33,89	34,1	0,7								
	45/3	Каша рисовая расщипчатая	200	4,8	4,48	49,5	262,0	0,0	7,8	24,3	0,4								
		Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1								
		Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03								
	15/10	Компот из ягод	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,06	4,09	0,0	0,21								
		Итого:		29,78	21,88	173,4	1097,1	228,12	373,79	92,64	14,13								
	ВСЕГО:			38,8	47,8	242,5	1651,5	234,71	512,67	127,43	16,39								
	8-ОЙ ДЕНЬ																		
	ЗАВТРАК																		
	11/4	Каша пшенная на молоке с маслом	200	6,53	5,97	31,23	206,0	0,4	97,5	8,84	1,0								
	2/3	Батон с маслом ,джемом	30/10/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11								
		Хлеб пшеничный витамин	50	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44								
	14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134,0	0,5	11,8	0,0	1,1								
		печенье	60	1,35	3,3	12,0	84	0,0	22,0	0,0	0,0								
		ИТОГО:		17,09	20,37	99,83	626	0,9	118,74	37,54	2,65								
	ОБЕД																		
		Кукуруза консервированная	100	2,9	6,21	8,06	99,3	9,3	18,66	0,0	0,66								
	31/2	Суп крестьянский с крутой, курой, сметаной	250	2,3	5,5	14,7	110,0	8,0	32,1	37,2	0,0								
	44/3	Каша гречневая расщипчатая с овощами	200	11,48	9,1	50,42	334,0	1,2	14,6	3,3	0,0								
		Кура тушеная	100	12,16	13,12	2,07	175,0	0,6	13,96	1,03	0,0								
		Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1								
		Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03								
	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	20,0	82,0	0,2	21,46	14,0	0,44								
		Итого:		40,7	35,45	163,82	1171,3	146,8	354,54	89,77	12,23								
	ВСЕГО:			57,79	55,82	267,32	1797,3	147,7	473,28	127,31	14,88								

[illegible]