							лук	12					12		
268/331	сок яблочный	1/200	0	0	122,00	508	масло Р	5					5		
							Хлеб	0		3			3		
380		200	3,46	3,5	25,90	149,2	Свекла	0	0	0	0		0		
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8		0					0		
								0					0		
								0					0		
								0					0		
								0					0		
								0,2					0,2		
итого:			12,56	18	208,7	1067,3		0					0		

№	14 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							рис	44					44
							молоко	50					50
186	каша рисовая с маслом	1\200	2,70	3,00		378	сахар	6					6
							масло С	10					10
							повидло	20,2					20,2
382	бутерброд с повидлом	1\75	2,60	4,60	29,3	169	хлеб	30					30
							чай	50					50
							сахар	15					15
5	чай с сахаром	1\200	0,1	0	15	60,4							0
													0
													0
338													0
													0
итого:			5,4	7,6	44,3	607,4							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							свекла	11					11
							картофель	36					36
45	борщ с картофелем	1/150	6,5	19,3	48,2	393	морковь	50					50
							лук	13					13
							томат.пюре	30					30
312	фрикодельки из говядины в соусе сметанном	1\55	8,1	4,6	7,9	164	масло Р	20					20
							говядина	52					52
							мука	5					5
232/331	макароны	1/150	0,2	3,6	190,5	119,6	лук	5					5
							масло Р	5					5
							сматана	13					13
377	салат из моркови	1\50	1,3	0,1	14,60	65	мука	75					75
							макароны	70					70

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
	суп гороховый						горох	141					141
							морковь	40					40
42		1/150	5,6	4,4	18,5	136	лук репчатый	71					71
	тефтели из говядины с ссоусом томатом												0
							масло растительно	20					20
171		1,6	8,4	12,2	12,5	193/4	говядина	52					52
	рис отварной	1/150	2,5	4,1	27,6	157,3	хлеб	8					8
							лук	24					24
251							масло растительно	3					3
	салат из капусты с луком						мука пшеничная	79					79
389		1\50	0,7	2,3	4,9	43,1	томатное пюре	100,00					100
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8	капуста б.свежая	50					50
5	яблочный сок	1/200	0	0	122	508	масло Р.	4					4
итого:			21,3	23,6	206,5	950,2	лук	9,6					9,6

№	13 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							Гречка	40					40
							Молоко	140					140
173	каша гречневая с маслом	150/10	6,3	1,3	37,5	293	Сахар	6					6
							Масло с	10					10
							повидло	20					20
348	бутерброд с джемом	1\75	2,6	4,6	29,3	169	хлеб	30					30
							какао-порошок	20					20
							Молоко	500					500
	какао с молоком	1\200	3,8	3,2	26,7	151	Сахар	100					100
													0
													0
													0
													0
итого:			12,7	9,1	93,5	613							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
	рассольник						картофель	36					36
							лук	48					48
67		1/150	1,7	4,1	15,4	105,3	огурцы солен	67					67
							масло Р	20					20
							картофель	68					68
302	запеканка овощная	1/150	3,3	9,8	24,4	199	капуста	35					35
							морковь	24					24

МКОУ " Киевская ООШ" и
филиал МКОУ " Киевская ООШ"
п. Нёготка

Утвержден Директором МКОУ " Киевская ООШ"
_____ М.А Егорова

	1 день завтрак														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
	каша ячневая с маслом						ячка	50		1,05	0		51,05		
							Молоко	0,16		0	0		0,16		
181		150/10	5	8,9	36,1	245	Сахар	0,01		0,00	0,00		0,01		
	Чай с сахаром						Масло с	0,01	0	0	0		0,01		
							Чай	0	0	0	0		0		
376		200/10	0,07	0,02	15	60	мука пшеничная	37,04		3	3		43,04		
	Булочка						Сахар	0,37	0	0	0		0,37		
							Масло с	2,59	0	0,61	0,61		3,81		
2		50	4.0	2,6	27,1	148	соль	0,56					0,56		
338							дрожжи	0,56					0,56		
итого:													0		

№	обед														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
	суп гороховый						горох	141					141		
							морковь	40					40		
42		1/150	5,6	4,4	18,5	136	лук репчатый	71					71		
	тефтели из говядины с ссоусом томатом												0		
							масло растительно	20					20		
171		1,6	8,4	12,2	12,5	193/4	говядина	52					52		
	рис отварной	1/150	2,5	4,1	27,6	157,3	хлеб	8					8		
							лук	24					24		
251							масло растительно	3					3		
	салат из капусты с луком						мука пшеничная	79					79		
389		1\50	0,7	2,3	4,9	43,1	томатное пюре	100,00					100		
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8	капуста б.свежая	50					50		
5	яблочный сок	1/200	0	0	122	508	масло Р.	4					4		
итого:			21,3	23,6	206,5	950,2	лук	9,6					9,6		

№	2 день завтрак														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		

							сахар	6					6
							повидло	20,2					20,2
306	будерброд с повидлом	1\75	2,6	9,3	14,20	165	хлеб	30					30
							какао	20					20
							молоко	500					500
348	какао с молоком	1/200	3,8	3,2	26,7	151	сахар	100					100
													0
5													0
													0
													0
итого:			10,7	17,5	61,9	459							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	ценность	вание	2	5	31	40	21	сумма
							свекла	11					11
							картофел	36					36
45	борщ с картофелем	1/150	6,5	19,3	48,2	393	морковь	50					50
							лук	13					13
	фрикодельки из						томат.пю	30					30
312	говядины в соусе сметанном	1\55	8,1	4,6	7,9	164	масло Р	20					20
							говядина	52					52
							мука	5					5
232/331	макароны	1/150	0,2	3,6	190,5	119,6	лук	5					5
							масло Р	5					5
							сматана	13					13
377	салат из моркови	1\50	1,3	0,1	14,60	65	мука	75					75
							макароны	70					70
							морковь	50					50
5	сок	1\200	0	0	34	136							0
итого:													

	12 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
	каша ячневая с маслом						ячка	50		1,05	0		51,05
							Молоко	0,16		0	0		0,16
181		150/10	5	8,9	36,1	245	Сахар	0,01		0,00	0,00		0,01
	Чай с сахаром						Масло с	0,01	0	0	0		0,01
							Чай	0	0	0	0		0
376		200/10	0,07	0,02	15	60	мука пшеничная	37,04		3	3		43,04
	Булочка						Сахар	0,37	0	0	0		0,37
							Масло с	2,59	0	0,61	0,61		3,81
2		50	4.0	2,6	27,1	148	соль	0,56					0,56
338							дрожжи	0,56					0,56
итого:													0

5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8	мука пшенич	2		3	3		8		
итого:			32,3	20,5	89,3	613,8									

№	10 день завтрак														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
							Ячневая	40					40		
							Молоко	100					100		
174	Каша ячневая с маслом	150,00	7,30	11,40	43,30	305,00	Масло с	10					10		
							Сахар	15					15		
													0		
377	Чай с сахаром	1\200	0,13	0,02	15,2	62							0		
							Чай	50					50		
							Хлеб						0		
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8							0		
													0		
													0		
14	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,08	65,89							0		
													0		
	итого:		11,59	19,28	79,58	538,69									

№	обед														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
							картофель	50					50		
	Суп картофельный с горохом						горох	81					81		
102		1\150	5,00	5,35	23,85	213,00	лук	40					40		
							морковь	50					50		
							маслоР	20					20		
388	плов из говядины	1\100	17,20	6,60	27,60	239,00	говядина	107					107		
							рис	34					34		
							масло Р	5					5		
5	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,60	21,00	105,80	лук	6					6		
							морковь	10					10		
													0		
415	сок	1\200	0	0	0	182							0		
													0		
338													0		
													0		
итого:			26,3	12,55	72,45	739,8									

№	11 день завтрак														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	кая	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
							молоко	500					500		
							макароны	80					80		
210	суп молочный	1/200	4,3	5	21	143	масла С	8					8		

							лук	40					40		
							томат. Пюре	10					10		
456	плов из говядины	1\100	4,48	8,06	50,25	297,75	масло Р	20					20		
							говядина	110					110		
							рис	34					34		
383	салат из моркови	янв.50	3,70	3,97	26,24	155,20	масло Р	5					5		
							лук	6					6		
							морковь	10					10		
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8	морковь	50					50		
							масло Р	5					5		
338	сок	1/200											0		
													0		
итого:			13,88	17,55	108,99	655,5									

№	9 день завтрак														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
							манка	31					31		
							молоко	50					50		
174	кама манная с маслом	1\100	6,1	11,2	33,5	260	сахар	6					6		
							масло С	10					10		
							масло С	10					10		
2	Бутерброд с маслом	1\75	2,60	8,40	14,30	147	хлеб	30					30		
							какао порошек	20					20		
							молоко	57					57		
382	Какао на молоке	1/200	3,80	3,20	26,74	151	сахар	100					100		
													0		
													0		
													0		
													0		
итого:			12,5	22,8	74,54	558									

№	обед														
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма		
							картофель	50					50		
							морковь	48					48		
45	Суп с мясными фрикадельками и говядины	1\150	9,5	6,6	23,3	134	лук	40					40		
							томат.пюре	5					5		
							масло Р	5					5		
302	картофельное пюре с маслом	1\100	3,2	6,9	26,3	180	говядина	10					10		
							картофель	50					50		
							маслоС	3					3		
288/330	гуляш из говядины	1\110	15,4	6,4	3,7	134	говядина	110					110		
							морковь	3					3		
							лук	3					3		
376	Чай с сахаром	1\200	0,1	0	15	60	масло Р	5					5		

338													0
													0
													0
													0
итого:			5,4	7,6	44,3	607,4							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
55	Суп с мясными фрикадельками и говядины	1/150	9,5	6,6	23,3	134	картофель	50					50
							морковь	48					48
							лук	40					40
							томат.пюре	5					5
309	жаркое из говядины	1/125	17,10	7,8	21	223	масло Р	5					5
							говядина	10					10
							говядина	107					107
268/331	салат из свеклы	1\50	1,6	6	11,00	104	картофель	50					50
							лук	12					12
							масло Р	6					6
389	сок	1/200	0,08	0	26,3	105	свекла	50					50
							маслаР	10					10
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8							0
													0
													0
итого:			32,38	21	102,6	671,8							

№	8 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
120	каша молочная из ячневой крупы с маслом	1\200	6,7	3,2	50	256	ячнева	40					40
							молоко	100					100
							сахар	6					6
349	бутерброд с сыром	1\75	7,5	9,5	1,2	116	масло С	10					10
							сыр	16					16
							хлеб	30					30
5	чай с сахаром	1\200	0,1	0	15	60,4	чай	50					50
							сахар	15					15
338													0
													0
													0
													0
													0
итого:			14,3	12,7	66,2	432,4							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							капуста	30					30
							картофель	50					50

	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							кукурузная	44					44
							молоко	57					57
175	Каша кукурузная с маслом	1\200	2,9	0,7	2,4	351	масло С	10					10
							сахар	10					10
							мука	37,04					37,04
377	булочка	1\90	3,8	3,1	25,20	143	сахар	0,37					0,37
							масло С	2,59					2,59
							соль	0,56					0,56
2	какао с молоком	1\200	3,80	3,20	26,70	151,00	дрожжи	0,56					0,56
							какао порошок	20					20
							сахар	100					100
338							молоко	57					57
													0
	итого:		10,5	7	54,3	645							

	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							картофель	60					60
	суп крестьянский с пшеном						пшено	20					20
46		1\150	7,1	20	19	413	морковь	50					50
							лук	48					48
							масло Р	20					20
259	гречка	1\150	0,2	13,1	16,3	166,4	гречка	40					40
							говядина	50					50
	котлеты рубленные из говядины						хлеб	9					9
379		1\70	8,90	12,00	11,5	190	маслоС	5					5
													0
													0
5	сок	1/200	4,1	0,6	21	105,8							0
													0
338													0
													0
	итого:		20,3	45,7	67,8	875,2							

	7 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							рис	44					44
							молоко	50					50
.86	каша рисовая с маслом	1\200	2,70	3,00		378	сахар	6					6
							масло С	10					10
							повидло	20,2					20,2
·82	бутерброд с повидлом	1\75	2,60	4,60	29,3	169	хлеб	30					30
							чай	50					50
							сахар	15					15
5	чай с сахаром	1\200	0,1	0	15	60,4							0

312	в соусе сметанном	1\55	8,1	4,6	7,9	164	масло Р	20					20
							говядина	52					52
							мука	5					5
232/331	макароны	1/150	0,2	3,6	190,5	119,6	лук	5					5
							масло Р	5					5
							сматана	13					13
377	салат из моркови	1\50	1,3	0,1	14,60	65	мука	75					75
							макароны	70					70
							морковь	50					50
5	сок	1\200	0	0	34	136							0
итого:													

№	5 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							перловка	40					40
							молоко	100					
174	каша перловая с маслом	1\200	2,90	0,50	2,40	345,00	сахар	6					6
							масло С	10					10
							масло С	10					10
380	Бутерброд с маслом	1\75	2,6	8,8	14,3	147	хлеб	30					30
							чай	50					50
							сахар	15					15
3	чай с сахаром	1\200	0,1	0,00	15	60,4							0
													0
													0
													0
													0
итого:						0							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31		21	сумма
							картофель	50					50
	суп картофельный с пшеном						пшено	20					20
73		1\150	8,8	11,3	82,3	466	морковь	30					30
							лук	48					48
							масло Р	10					10
291	Плов из отворной говядины	1\100	17,7	6,7	25,7	234	говядина	110					110
							рис	34					34
							масло Р	5					5
349	Напиток из с/фруктов	1\200	0,08	0	21,82	87,6	Сухофрукты	40					40
							сахар	15					15
5	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,60	21,00	105,80	лук	6					6
338							морковь	10					10
итого:			30,68	18,6	150,82	893,4							

№	6 день завтрак												

													0
итого:			9,5	19	80,5	531,4							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
	рассольник						картофель	36					36
							лук	48					48
67		1/150	1,7	4,1	15,4	105,3	огурцы солен	67					67
							масло Р	20					20
							картофель	68					68
302	запеканка овощная	1/150	3,3	9,8	24,4	199	капуста	35					35
							морковь	24					24
							лук	12					12
268/331	сок яблочный	1/200	0	0	122,00	508	масло Р	5					5
5	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8		0					0
								0					0
								0					0
								0					0
								0					0
								0,2					0,2
	итого:		12,56	18	208,7	1067,3		0					0

№	4 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							молоко	500					500
							макароны	80					80
210	суп молочный	1/200	4,3	5	21	143	масла С	8					8
							сахар	6					6
							повидло	20,2					20,2
306	будерброд с повидлом	1\75	2,6	9,3	14,20	165	хлеб	30					30
							какао	20					20
							молоко	500					500
348	какао с молоком	1/200	3,8	3,2	26,7	151	сахар	100					100
													0
													0
5													0
													0
итого:			10,7	17,5	61,9	459							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							свекла	11					11
							картофель	36					36
45	борщ с картофелем	1/150	6,5	19,3	48,2	393	морковь	50					50
							лук	13					13
	фрикодельки из говядины						томат.пюре	30					30

							Гречка	40					40
							Молоко	140					140
173	каша гречневая с маслом	150/10	6,3	1,3	37,5	293	Сахар	6					6
							Масло с	10					10
							повидло	20					20
348	бутерброд с джемом	1\75	2,6	4,6	29,3	169	хлеб	30					30
							какао-порошок	20					20
							Молоко	500					500
	какао с молоком	1\200	3,8	3,2	26,7	151	Сахар	100					100
													0
													0
													0
													0
итого:			12,7	9,1	93,5	613							

№	обед												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
							капуста	350					350
							морковь	50					50
96	щи со свежей капустой	1/150	1,7	4,9	8,4	84,5	лук	48					48
							томат.пюре	6					6
							масло Р	20					20
	артофельное пюре с масло	1/150	3,2	6,9	26,3	180	картофель	117					117
							молоко	16					16
							масло сливоч	3					3
450	гуляш из говядины	1/110	15,4	6,4	3,7	134	говядина	110					110
							морковь	3					3
							лук	2,5					2,5
357	салат из свеклы	янв.50	1	5	23	144,2	масло Р	5					5
							мука пшеничная	2					2
338	сок брусничный	1/200	0	0	34	136	свекла	50					50
	хлеб	янв.50	4	0,6	21	106	масло р	60					60
													0
													0
итого:			25,3	23,8	116,4	784,7							

№	3 день завтрак												
	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	наименование	2	5	31	40	21	сумма
	каша пшенная с маслом						пшено	60					60
							масло С	10					10
120		150/10	6,8	10,2	51,2	324	молоко	160					160
	бутерброд с маслом						масло С	10					10
							хлеб	30					30
382		1\75	2,60	8,80	14,30	147	чай	50					50
	чай с сахаром						сахар	15					15
													0
2		1/200	0,10	0,00	15,00	60,4							0
													0
													0
													0