

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Понедельник	котлетки с тушканкой	2,50	2,5	50	150	5,1	4,35	30,3	219,75
	Вареники	200	2	200	400	3,44	5,7	5,8	146,17
	Тушканка	0,05	0,5	470	235	0,8	7,8	1,33	77
	масло сливочное	0,05	0,5	110	55	0,2	0,006	15,0	60,0
	чай	100	1	70	70	1,40	0,40	9,80	47,00
	сахар	0,05	0,5	160	80	4,80	-	20,10	99,00
	мук	0,05	0,5	30	15	1,40	-	10,40	41,00
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				1143					

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Вторник	макароны отварные с курочкой	0,25	2,5	50	150	5,1	4,35	30,3	219,75
	макароны	0,15	1,5	190	275	26,2	17,5	-	314
	курица	0,005	0,5	470	235	0,08	7,5	0,10	77
	масло сливочное	0,005	0,5	110	55	0,2	0,006	15,0	60,0
	чай	100	1	70	70	1,40	0,40	9,80	47,00
	сахар	0,05	0,5	160	80	4,80	-	20,10	99,00
	конфетный фантик	1,5	1,5	250	375	4,5	35,0	49,0	540
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				1150					

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Среда	фрезка с тушканкой	0,25	2,5	90	225	7,1	6,5	57,8	283,2
	фрезка	20	2	200	480	3,44	5,7	1,33	146,17
	Тушканка	12	0,5	120	60	-	23,0	-	96,9
	масло раст	7	3	70	210	1	0	23,46	94,25
	сок катуп	25	1,5	250	250	0,45	0,45	24,90	113,22
	печенье				1165				
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				1165					

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда <i>суп гороховый с курицей</i>	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Четверг	<i>горох</i>	9	1	90	90	20,50	2,04	6,01	298,00
	<i>курица</i>	19	1	190	190	26,2	17,5	-	314
	<i>чай с сахаром</i>	0,5 0,15	0,5 1,5	110 70	55	0,2	0,006	15	60
	<i>шюм</i>	0,1	1	450	450	1,9	-	6,50	255
	<i>шниц молока</i>	0,3	3	70	210	386	6,24	21,38	137
	<i>хлеб</i>	0,20	2	25	50	7,39	0,81	50,17	238
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					1150				

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда <i>каша пшеничная с курицей</i>	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Пятница	<i>к.р. пшеничная</i>	0,25	2,5	50	150	4,05	4,75	23,4	151,5
	<i>курица</i>	0,15	1,5	190	275	26,2	17,5	-	314
	<i>масло сливоч</i>	0,005 0,005	0,5	470	235	0,07	7,5	0,10	71
	<i>чай с сахаром</i>	0,1	0,5	110 70	55 70	0,2	0,006	15	60
	<i>пюре картофеля</i>	0,15	1,5	250	375	4,5	35,0	49,0	540
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака					1150			

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда <i>рисовая молочная каша</i>	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>12</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Суббота	<i>рис</i>	20	2	70	140	3,15	13,65	37,5	285
	<i>шницки</i>	20	2	70	140	386	6,24	21,38	157
	<i>масло сливоч</i>	0,002	0,2	470	94	0,07	7,5	0,10	71
	<i>чай с сахаром</i>	0,001	0,5 0,1	110 60	55 60	0,2	0,006	15	60
	<i>мандарин</i>	0,15	1,5	160	240	1,40	0,40	0,80	47,00
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака					729			

МКОУ Гельхенская СОШ-детсад»
Завтрак

Количество перемен – 15 мин
Руб/чел в день – 20/61– 1220руб в день

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда <i>каши вермишель с тушенкой</i>	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Понедельник	<i>вермишель</i>	2,50	2,5	50	150	5,1	4,35	30,3	219,75
	<i>тушенка масло швот</i>	2,00 0,05	2	200 470	400 235	3,44 0,8	5,7 1,8	51,8 1,33	148,17 71
	<i>чай сахар</i>	0,05 100	0,5 1	110 70	55 70	0,2 0,006	0,006	15,0	17,6
	<i>апельсин</i>	100	1	170	170	6,40	0,40	0,80	47,00
	<i>молоко пастер</i>	0,05	0,5	160	80	4,80	-	20,10	99,00
	<i>лук</i>	0,05	0,5	30	15	1,40	-	10,40	41,00
Энергетическая и пищевая ценность завтрака									

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда <i>макарон отварные с курицей</i>	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>19</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Вторник	<i>макарон</i>	0,25	2,5	50	150	5,1	4,35	30,3	219,75
	<i>курица</i>	0,15	1,5	190	275	26,2	17,5	-	314
	<i>масло швот</i>	0,005	0,5	470	235	0,08	7,5	0,10	71
	<i>чай</i>	0,005	0,5	110	55	0,2	0,006	15,0	60,0
	<i>сахар</i>	100	1	70	70				
	<i>концент томатный</i>	1,5	1,5	250	375	4,5	35,0	49,0	540
Энергетическая и пищевая ценность завтрака						1150			

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда <i>каши гречневая с тушенкой</i>	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на _____	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Среда	<i>гречка</i>	0,25	2,5	90	225	7,1	6,1	57,8	283,2
	<i>тушенка</i>	20	2	210	420	3,44	5,7	1,53	146,17
	<i>масло раст</i>	12	0,5	120	60	-	23,0	-	26,9
	<i>сок томатный</i>	7	3	70	210	1	0	23,46	94,25
	<i>квашеные</i>	25	1,5	250	250	0,45	0,45	24,90	113,22
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака						1165		

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>10</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Четверг	суп гороховый с курицей								
	Горох	9	1	90	90	20,00	2,04	64,11	298,00
	Курица	19	1	190	190	21,2	17,5	-	314
	чай с сахаром	0,15 0,15	0,5 1,5	110 70	55	0,2	0,006	15	60
	Кзюм	0,1	1	450	450	1,8	-	65,0	255
	Сгущ молоко	0,3	3	70	210	386	6,24	21,38	157
хлеб	0,20	2	25	50	7,59	0,81	50,17	238	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					1150				

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>10</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Пятница	каша льезиновая с курицей								
	к. льезиновая	0,25	2,5	50	150	4,05	4,15	23,4	157,5
	курица	0,15	1,5	190	275	26,2	17,5	-	314
	масло слив	0,005 0,005	0,5	470	235	0,07	7,5	0,10	71
	чай с сахаром	0,1	0,5 1	110 70	55	0,2	0,006	15	60
	конфеты вагаш	0,15	1,5	250	375	4,5	35,0	49,0	540
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					1150				

Дни недел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Итого на одного	Итого к выдаче на <u>12</u>	Це на	На сум му	Б	Ж	У	
Суббота	рисовая молотая каша								
	рис	20	2	70	140	3,15	13,65	37,5	283
	Сгущенка	20	2	70	140	386	6,24	21,38	157
	масло слив	0,0002	0,2	470	94	0,07	7,5	0,10	71
	чай с сахаром	0,001	0,5 0,5	110 60	55	0,2	0,006	15	60
	мандарин	0,15	1,5	160	240	1,40	0,40	0,80	47,00
Энергетическая и пищевая ценность завтрака					829				

МКОУ Гельхенская СОШ-детсад»
Завтрак

Количество перемен – 15 мин
Руб/чел в день – 20/61– 1220руб в день