

Утверждаю

Душанбаева А.И.

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,60	8,70	36,70	249,30
ПШЕНО	49	49	5,3	1,2	31,4	155,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,9	61,9	0	0	0	0,00
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10	10	2,3	2,4	3,5	43,50
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,7	6,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20		14,10	56,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,40	4,30		53,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,55	3,4	4,3	0	53,00
ФРУКТЫ	150		1,20	0,30	10,70	56,80
АПЕЛЬСИН	188,57	132	1,2	0,3	10,7	56,80
			16,20	13,60	86,60	533,70
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100		1,70	10,10	15,80	160,90
СВЕКЛА	99	79	1,1	0,1	6,4	29,90
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	8	0,4	0	4,1	18,60
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		8,60	11,10	8,30	161,10
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,60
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,80
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4	3	0	0	0,3	1,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300		19,30	23,90	26,00	381,80
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	121,5	91,1	15,8	15,8	0	195,10
КАРТОФЕЛЬ	228	160	3	0,6	23,8	110,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,5	7,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,70
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200		0,30		14,30	58,40
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1		0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190		0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15		0	0	13,7	53,90
ЛИМОН	8	7		0,1	0	0,2	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70		5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70		5,3	0,4	35,1	165,80
				35,20	45,50	99,50	928,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				51,40	59,10	186,10	1 461,70

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200		14,80	26,10	17,70	352,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88	88	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	38,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,8	4,8	0,5	0,1	3,1	14,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,9	1,6	0	0	0,1	0,60
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	94,4	70,8	12,3	12,2	0	151,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	9,6	9,6	0	9	0	77,70
КАРТОФЕЛЬ	115,2	80	1,5	0,3	11,8	55,40
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	30,4	24	0,3	0	1,5	7,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16	0,2	0	1,2	5,90
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,30		14,30	58,40
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
СОК	200		1,00	0,20	20,20	92,00
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,00
			19,90	26,60	77,30	621,00
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100		1,40	10,10	7,60	128,60
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,40
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	22	0,3	0	1,5	7,70
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,90
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,00
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250		8,80	11,10	14,50	186,80
СВЕКЛА	53	42	0,6	0	3,4	15,80
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,70
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200	7,00	5,90	43,50	249,40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	67,6	67,6	7	0,8	43,4	205,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,70
СОЛЬ	1,3	1,3	0	0	0	0,00
ГУЛЯШ		100	14,30	17,40	3,10	217,30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105,3	79	13,7	13,6	0	169,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,5	3,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
ФРУКТЫ		150	0,50	0,50	12,90	62,00
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,00
			37,30	45,40	138,50	1 096,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,20	72,00	215,80	1 717,10

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		12,80	8,60	2,40	132,20
РЫБА ГОРБУША ПОТРАШЕННАЯ	74	62,9	12,3	3,9	0	79,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,50
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150		3,50	4,40	35,70	192,60
КРУПА РИСОВАЯ	53	53	3,5	0,5	35,7	158,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1,5	1,5	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				17,40	68,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	24	24	0	0	17,4	68,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
ФРУКТЫ	150		0,50	0,50	12,90	62,00
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,00
			20,60	13,80	93,50	574,00
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		0,80	10,10	5,20	115,40
КАРТОФЕЛЬ	31	21	0,4	0,1	3,1	14,60
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,2	5,70
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,90
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		8,80	11,90	13,00	188,10
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,3	7,60
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,40
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4,30	5,00	18,70	133,50
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	36	36	4,3	1,1	18,7	99,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0	0	0	0,00

СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	15,80	22,20	14,60	308,60
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	124	74	12,8	12,8	0	158,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	18	18	1,3	0,1	8,2	38,30
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,2	2,2	0,5	0,6	0,8	9,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,90
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,50
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,20	1,70	1,80	23,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,1	0	9,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,7	3,60
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	4,90
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,5	2,20
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,20		14,10	56,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
			35,40	51,30	102,50	991,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,00	65,10	196,00	1 565,50

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		14,20	20,10	13,10	278,10
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111,6	66,6	11,5	11,6	0	142,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16,2	16,2	1,1	0,1	7,4	34,60
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,7	8,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,8	0	24,20
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,1	0	5	24,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		5,70	6,70	25,00	178,10
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	48	48	5,7	1,5	24,9	133,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,7	154,7	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,7	6,7	0	5,2	0,1	45,10
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,20	1,70	1,80	23,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,1	0	9,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,7	3,60
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	4,90
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,5	2,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
ПРЯНИКИ	50		3,00	2,40	37,50	183,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,00
			26,90	31,20	124,30	867,70
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,40	5,10	8,90	87,70
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,3	0,1	3,4	19,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	0,1	0	0,5	2,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		12,50	11,40	17,50	214,80
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,70

ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,3	8,7	53,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		300	22,50	32,20	57,30	590,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	127,2	95,4	16,5	16,5	0	204,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15,9	15,9	0	14,9	0	128,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,9	0,2	0	1,2	5,90
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20,1	15,9	0,2	0	1	5,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,9	3,9	0,2	0	0,6	3,60
КРУПА РИСОВАЯ	81,6	80,9	5,4	0,8	54,5	242,50
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,20		14,10	56,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
ФРУКТЫ		150	1,20	0,30	10,70	56,80
АПЕЛЬСИН	188,57	132	1,2	0,3	10,7	56,80
СОК		200	1,00	0,20	20,20	92,00
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,00
			44,10	49,60	163,80	1 263,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,00	80,80	288,10	2 131,00

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ГУЛЯШ	100		14,30	17,40	3,10	217,30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105,33	79	13,7	13,6	0	169,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,5	3,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		3,40	4,40	22,00	137,20
КАРТОФЕЛЬ	202,4	141,2	2,7	0,6	20,9	97,80
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	3	3	0,7	0,8	1,1	13,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,9	3,9	0	3	0	26,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20		14,10	56,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
ЙОГУРТ	120		2,40	1,80	3,60	57,60
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	124	120	2,4	1,8	3,6	57,60
			25,60	24,00	77,90	634,10
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100		1,00	2,10	7,50	54,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	100	80	1	0,1	5,5	28,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		9,10	11,30	15,40	192,50
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,20
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		10,90	7,90	2,40	119,70
РЫБА ТРОФИТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	79,1	53	10,4	3,2	0	66,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,50

СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,30	7,10	43,80	250,70
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,3	0,6	43,7	194,20
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,5	0,1	56,50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
			30,60	28,80	126,00	868,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,20	52,80	203,90	1 503,00

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		20,50	23,60	17,30	349,80
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	140,4	105,3	18,2	18,2	0	225,50
КАРТОФЕЛЬ	152	106,7	2	0,4	15,8	74,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,3	0,2	0	1	5,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0	5	0	42,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,1	0	0,5	2,50
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				14,50	57,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	20	0	0	14,5	57,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		0,10	8,30	0,10	74,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,3	0,1	74,80
ФРУКТЫ	150		0,50	0,50	12,90	62,00
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,00
ВАФЛИ	50		1,40	1,70	38,70	177,00
ВАФЛИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,00
			27,80	34,50	118,60	886,70
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100		0,80	10,10	5,20	115,40
КАРТОФЕЛЬ	31	21	0,4	0,1	3,1	14,60
СВЕКЛА	20	15	0,2	0	1,2	5,70
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,20
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	19	15	0,1	0	0,3	2,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,90
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		8,80	11,90	13,00	188,10
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	38	30	0,5	0	1,3	7,60
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,40
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	220	220	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		5,10	5,90	35,50	210,80
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	58,2	58,2	5,1	0,6	35,4	165,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138,5	138,5	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,3	0,1	45,80

ГУЛЯШ		100	14,30	17,40	3,10	217,30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105,3	79	13,7	13,6	0	169,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,5	3,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
СОК		200	1,00	0,20	20,20	92,00
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,00
			35,30	45,90	133,90	1 075,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,10	80,40	252,50	1 962,30

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200		14,90	21,50	38,20	393,30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	84,8	63,6	11	11	0	136,30
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10,6	10,6	0	10	0	85,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,6	0,1	0	0,8	3,90
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13,4	10,6	0,1	0	0,6	3,30
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,6	2,6	0,1	0	0,5	2,40
КРУПА РИСОВАЯ	54,4	53,9	3,6	0,5	36,3	161,60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
ПЕЧЕНЬЕ	50		3,80	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	4,9	37,2	208,50
			22,50	26,70	122,30	806,40
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100		1,40	10,10	7,60	128,60
КАРТОФЕЛЬ	36	25	0,5	0,1	3,7	17,40
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	28	22	0,3	0	1,5	7,70
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,90
СОЛЬ	0,7	0,7	0	0	0	0,00
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250		8,80	11,10	14,50	186,80
СВЕКЛА	53	42	0,6	0	3,4	15,80
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,70
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	13	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,8	7,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,30	4,50	32,60	186,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	50,8	50,8	5,3	0,7	32,6	154,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0	3,8	0	32,30
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100		15,80	22,20	14,60	308,60

КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	124	74	12,8	12,8	0	158,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	18	18	1,3	0,1	8,2	38,30
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2,2	2,2	0,5	0,6	0,8	9,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,1	0	26,90
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10	10	1,2	0	5,6	26,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,6	0	48,50
СОУС ТОМАТНЫЙ		30	0,20	1,70	1,80	23,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,1	0	9,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,7	3,60
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	4,90
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,5	2,20
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,30		14,30	58,40
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
ФРУКТЫ		150	0,50	0,50	12,90	62,00
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,00
			37,60	50,50	133,40	1 120,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,10	77,20	255,70	1 927,30

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200		4,10	7,50	22,10	167,10
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	6,7	30,00
ПШЕНО	10	10	1,1	0,3	6,4	31,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24	24	0	0	0	0,00
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10	10	2,3	2,4	3,5	43,50
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,40
САХАР ПЕСОК	6	6	0	0	5,5	21,50
СОЛЬ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200				17,40	68,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	24	24	0	0	17,4	68,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
ФРУКТЫ	150		1,20	0,30	10,70	56,80
АПЕЛЬСИН	188,57	132	1,2	0,3	10,7	56,80
ПРЯНИКИ	50		3,00	2,40	37,50	183,00
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,00
			12,10	10,50	112,80	594,10
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100		1,70	10,10	15,80	160,90
СВЕКЛА	99	79	1,1	0,1	6,4	29,90
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	5	8	0,4	0	4,1	18,60
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	8	8	0,2	0	5,3	22,50
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,90
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250		8,60	11,10	8,00	159,70
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,2	12,60
КАРТОФЕЛЬ	43	30	0,6	0,1	4,5	20,80
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		10,90	7,90	2,40	119,70
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ	79,1	53	10,4	3,2	0	66,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	0	0	0	0,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	23	18	0,2	0	1,1	5,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8	0,1	0	0,6	3,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,70
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,7	0	40,50

СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,30	7,10	43,80	250,70
КРУПА РИСОВАЯ	64,8	64,8	4,3	0,6	43,7	194,20
СОЛЬ	1,8	1,8	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,4	8,4	0	6,5	0,1	56,50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
СОК		200	1,00	0,20	20,20	92,00
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,00
			31,80	36,80	147,10	1 035,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,90	47,30	259,90	1 629,10

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200		7,00	5,90	43,50	249,60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	67,7	67,7	7	0,8	43,4	205,90
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,70
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90		14,20	20,10	13,10	278,10
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	111,6	66,6	11,5	11,6	0	142,70
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	16,2	16,2	1,1	0,1	7,4	34,60
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	2	2	0,5	0,5	0,7	8,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,6	3,6	0	2,8	0	24,20
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	9	9	1,1	0	5	24,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,4	5,4	0	5,1	0	43,70
СОУС ТОМАТНЫЙ	30		0,20	1,70	1,80	23,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,2	1,2	0	1,1	0	9,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,2	1,2	0,1	0	0,7	3,60
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2,4	1,8	0	0	0,1	0,50
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6	0	0	0	0,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,5	2,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,6	0,6	0	0,6	0	4,90
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,5	2,20
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200		0,30		14,30	58,40
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ЛИМОН	8	7	0,1	0	0,2	2,20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
ВАФЛИ	50		1,40	1,70	38,70	177,00
ВАФЛИ С ФРУКТОВОМ ПОДРОМ НАШИНКАМИ	50	50	1,4	1,7	38,7	177,00
			26,90	29,70	136,50	905,40
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100		1,40	5,10	8,90	87,70
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	99	79	1,3	0,1	3,4	19,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	5	0	45,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	11	8,8	0,1	0	0,5	2,80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250		12,50	11,40	17,50	214,80
КАРТОФЕЛЬ	71	50	1	0,2	7,5	34,70
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	20	20	4,4	0,3	8,7	53,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70

МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		180	5,40	6,10	23,70	166,70
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	46	45,54	5,4	1,4	23,7	126,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	139,2	139,2	0	0	0	0,00
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,7	0	40,40
ГУЛЯШ		100	14,30	17,40	3,10	217,30
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	105,3	79	13,7	13,6	0	169,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,8	0	32,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,5	3,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1,9	9,00
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,20		14,10	56,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
ФРУКТЫ		150	1,20	0,30	10,70	56,80
АПЕЛЬСИН	188,57	132	1,2	0,3	10,7	56,80
			40,30	40,70	113,10	965,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			67,20	70,40	249,60	1 870,70

МЕНЮ

МОБУ СОШ с.Тазларово

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200		6,50	7,90	32,70	220,20
КРУПА МАННАЯ	42,6	42,6	4,2	0,4	27,4	126,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	63,2	63,2	0	0	0	0,00
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ 25% ЖИРНОСТИ	10	10	2,3	2,4	3,5	43,50
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	1,9	1,9	0	0	1,7	6,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,5	6,5	0	5,1	0,1	43,70
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20		14,10	56,20
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	189	189	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,80	0,30	25,10	118,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15		3,40	4,30		53,00
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	14,55	3,4	4,3	0	53,00
ФРУКТЫ	150		0,50	0,50	12,90	62,00
ЯБЛОКИ	150	132	0,5	0,5	12,9	62,00
			14,40	13,00	84,80	509,80
Обед						
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100		1,00	2,10	7,50	54,00
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	100	80	1	0,1	5,5	28,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	2	0	18,00
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	8,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		9,10	11,30	15,40	192,50
КАРТОФЕЛЬ	107	75	1,4	0,3	11,1	52,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	5	5	0,5	0,1	3	14,20
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	17	15	0,1	0	0,3	1,80
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	3,9	0	33,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	53,4	40	6,9	7	0	85,70
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300		19,30	23,90	26,00	381,80
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	121,5	91,1	15,8	15,8	0	195,10
КАРТОФЕЛЬ	228	160	3	0,6	23,8	110,90
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,3	0	1,5	7,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,5	0	64,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,7	3,70
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				21,80	86,20
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,00

САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,20
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0	0	0	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,30	0,40	35,10	165,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	70	70	5,3	0,4	35,1	165,80
СОК		200	1,00	0,20	20,20	92,00
СОК	200	200	1	0,2	20,2	92,00
			35,70	37,90	126,00	972,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,10	50,90	210,80	1 482,10