

реждение "Новоалександровская средняя общеобразовательная школа" Бузулукского района Ог

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
8,3	10,1	37,6	274,9
0,2	0	6,4	26,8
3	0,3	19,7	93,8
1,3	0,2	7,9	39,1
1	0,2	9	42
13,8	10,8	80,6	476,6
0,7	0,1	2,3	12,8
4,6	5,7	11,6	116,1
4,5	5,5	26,5	173,7
13	13,2	7,3	199,7
0,5	0,8	0,9	12,5
0,5	0,2	19,4	81,3
2	0,4	10	51,2
4,6	0,5	29,5	140,6
30,4	26,4	107,5	787,9
44,2	37,2	188,1	1264,5
0,2	0	0,5	2,8
3,1	5,3	19,8	139,4
25,7	1,9	0,9	123,8
4,7	3,5	12,5	100,4
1,3	0,2	7,9	39,1
2,3	0,2	14,8	70,3
37,3	11,1	56,4	475,8
0,5	6,1	4,3	74,3
4,7	5,7	10,1	110,4
3,6	4,8	36,4	203,5
12,8	4,1	6,1	112,3
0,7	1,5	1,9	23,8
0,1	0	7,2	29,3
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
29	23,1	105,5	745,4

ленбургской области

Итого за день

1320

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Груша	120

Итого за Завтрак

585

Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90
54-2хн	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30

Итого за Обед

790

Итого за день

1375

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-27з	Морковь отварная дольками	20
54-27г	Рис припущенный с томатом	150
54-6м	Биточек из говядины	80
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20

Итого за Завтрак

500

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60
54-8с	Суп гороховый	200
54-10г	Картофель отварной в молоке	150
54-4р	Котлета рыбная с морковью (треска)	100
54-2соус	Соус белый основной	20
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30

Итого за Обед

820

Итого за день

1320

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200
54-21гн	Какао с молоком	200

66,3	34,2	161,9	1221,2
------	------	-------	--------

3,5	4,4	0	53,7
5,9	5,8	33	207,8
3,9	2,9	11,2	86
1,3	0,2	7,9	39,1
2,3	0,2	14,8	70,3
0,5	0,4	12,4	54,6
17,4	13,9	79,3	511,5

0,8	0,1	2,9	15,4
5,2	2,8	18,5	119,6
4,4	5,3	30,5	187,1
15,7	10,2	14	210,9
1	0,1	15,6	66,9
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
33,7	19,4	121	791,7
51,1	33,3	200,3	1303,2

0,3	0,7	1,4	12,5
3,8	4,4	36,3	200,1
14,6	13,9	13,1	236,2
0,2	0,1	6,6	27,9
2,3	0,2	14,8	70,3
1,3	0,2	7,9	39,1
22,5	19,5	80,1	586,1

0,7	0,1	2,3	12,8
6,7	4,6	16,3	133,1
4,5	5,5	26,5	173,7
12,5	4,1	5,7	109,7
0,5	0,8	0,9	12,5
0,5	0	19,8	81
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
32	16	111	714,6
54,5	35,5	191,1	1300,7

7,2	9,3	34,1	249
4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
Пром.	Яблоко	230
	Итого за Завтрак	680
	Обед	
54-28з	Свекла отварная дольками	60
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-1г	Макароны отварные	150
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90
54-7хн	Компот из смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Обед	790
	Итого за день	1470

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	45
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25
Пром.	Мандарин	120
	Итого за Завтрак	610
	Обед	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60
54-3с	Рассольник Ленинградский	200
54-11м	Плов из отварной говядины	200
54-2хн	Компот из кураги	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржаной	15
	Итого за Обед	705
	Итого за день	1315

Вторник, 2 неделя

	Завтрак	
54-3з	Помидор в нарезке	30
54-21г	Горошница	150
54-23м	Биточек из курицы	80
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Итого за Завтрак	510
	Обед	
54-2з	Огурец в нарезке	60
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-10г	Картофель отварной в молоке	150

2,3	0,2	14,8	70,3
1,3	0,2	7,9	39,1
0,9	0,9	22,5	102,1
16,4	14,1	91,8	560,9
0,9	0,1	5,2	25,2
4,7	5,6	5,7	92,2
5,3	4,9	32,8	196,8
13,5	14	2,1	188,3
0,3	0,1	8,4	35,5
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
31,3	25,6	93,7	729,8
47,7	39,7	185,5	1290,7

4,6	5,9	0	71,7
6,8	7,4	24,6	192,7
0,2	0	6,4	26,8
3,4	0,4	22,1	105,5
1,7	0,3	9,9	48,9
1	0,2	9	42
17,7	14,2	72	487,6

1	6,1	5,8	81,5
4,8	5,8	13,6	125,5
15,3	14,7	38,6	348,2
1	0,1	15,6	66,9
2,3	0,2	14,8	70,3
1	0,2	5	25,6
25,4	27,1	93,4	718
43,1	41,3	165,4	1205,6

0,3	0,1	1,1	6,4
14,5	1,3	33,8	204,8
15,3	3,4	10,7	134,9
4,7	3,5	12,5	100,4
2,3	0,2	14,8	70,3
1,3	0,2	7,9	39,1
38,4	8,7	80,8	555,9

0,5	0,1	1,5	8,5
5,1	5,8	10,8	115,6
4,5	5,5	26,5	173,7

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Обед	800
	Итого за день	1310

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200
Пром.	Яблоко	270
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Итого за Завтрак	720

Обед

54-27з	Морковь отварная дольками	60
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-1г	Макароны отварные	150
54-7м	Шницель из говядины	90
54-2соус	Соус белый основной	20
54-32хн	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржаной	15
	Итого за Обед	765
	Итого за день	1485

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-21з	Кукуруза сахарная	30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-25м	Курица тушеная с морковью	100
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
	Итого за Завтрак	545

Обед

54-28з	Свекла отварная дольками	60
54-9с	Суп фасолевый	200
54-11г	Картофельное пюре	150
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90
54-3хн	Компот из чернослива	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Обед	770
	Итого за день	1315

19	22	5,5	295,6
0,5	0	19,8	81
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
36,2	34,3	103,6	866,2
74,6	43	184,4	1422,1

7,2	9,3	34,1	249
3,9	2,9	11,2	86
1,1	1,1	26,5	119,9
2,3	0,2	14,8	70,3
1,3	0,2	7,9	39,1
15,8	13,7	94,5	564,3

0,8	2	4,1	37,6
4,7	5,7	10,1	110,4
5,3	4,9	32,8	196,8
16,4	15,7	14,8	265,7
0,5	0,8	0,9	12,5
0,2	0,1	9,9	41,6
2,3	0,2	14,8	70,3
1	0,2	5	25,6
31,2	29,6	92,4	760,5
47	43,3	186,9	1324,8

0,6	0,1	3,1	15,7
8,2	6,3	35,9	233,7
14,1	5,8	4,4	126,4
0,3	0,1	7,1	30
2,3	0,2	14,8	70,3
1,3	0,2	7,9	39,1
26,8	12,7	73,2	515,2

0,9	0,1	5,2	25,2
6,8	4,6	14,4	125,9
3,1	5,3	19,8	139,4
15,1	14,3	6	212,8
0,5	0,2	19,4	81,3
3	0,3	19,7	93,8
2	0,4	10	51,2
31,4	25,2	94,5	729,6
58,2	37,9	167,7	1244,8

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200
54-21гн	Какао с молоком	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20
Пром.	Груша	150
	Итого за Завтрак	600
	Обед	
54-3з	Помидор в нарезке	60
54-3с	Рассольник Ленинградский	200
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150
54-29м	Фрикадельки из говядины	90
54-3соус	Соус красный основной	20
54-7хн	Компот из смородины	200
Пром.	Хлеб пшеничный	60
Пром.	Хлеб ржаной	30
	Итого за Обед	810
	Итого за день	1410

Масса

г

Средние показатели за Завтрак	583
Средние показатели за Обед	788
Средние показатели за период	1371

5,9	5,8	33	207,8
4,7	3,5	12,5	100,4
2,3	0,2	14,8	70,3
1,3	0,2	7,9	39,1
0,6	0,5	15,5	68,3
14,8	10,2	83,7	485,9
0,7	0,1	2,3	12,8
4,8	5,8	13,6	125,5
4,4	5,3	30,5	187,1
12,3	10,9	6,1	172
0,7	0,5	1,8	14,1
0,3	0,1	8,4	35,5
4,6	0,5	29,5	140,6
2	0,4	10	51,2
29,8	23,6	102,2	738,8
44,6	33,8	185,9	1224,7

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
22,09	12,89	79,24		521,98	0,3	0,33
31,04	25,03	102,48		758,25	0,37	0,56
53,1	37,9	181,7		1280,2	0,7	0,9

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	
МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	
	0,12	19,1	676,98	0	329,4	115,96	379,6	6,17	58,42
	0,31	39,07	946,52	0	281,44	111,98	439,26	6,54	106,04
	0,4	58,2	1623,5	0	610,8	227,9	818,9	12,7	164,5

Se	F
МКГ	МКГ
18,62	148,67
29,55	313,41
48,2	462,1