

Утверждаю

Директор МБОУ "Ямашская ООШ"

— Горбунова Е.Н.



Наименование продуктов	Выход,г	Белки	Жиры	Угл-ды	Энер.ценност ь (ККАЛ)
1-ая неделя					
ПОНЕДЕЛЬНИК					
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	4,02	7,62	8,34	125,56
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	40,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	6,07	8,00	30,22	224,96
ВТОРНИК					
Суп картофельный с горохом и с мясными фрикадельками	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490	8,54	6,90	52,74	322,75
СРЕДА					
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4,19	8,34	9,54	137,65
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	10,76	48,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	6,85	8,98	32,18	245,25
ЧЕТВЕРГ					
Суп молочный со звездочками	250	5,47	4,75	17,96	150,00
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,90
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	480	8,11	5,20	51,87	302,30
ПЯТНИЦА					
Рассольник ленинградский с мясом индейки, со сметаной	250/10/10	4,58	7,35	12,05	138,27
Компот из изюма и яблок компот из яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	6,94	7,84	52,96	317,61
СУББОТА					
Суп картофельный с клецками и с куриными фрикадельками	250/10	4,92	5,91	19,59	164,85
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	83,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490	7,50	6,37	51,67	307,85
Всего за 6 дней 1 недели:	2960	44,01	43,29	271,63	1720,72

2-ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК					
Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	4,40	8,28	11,33	146,15
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	7,04	8,73	45,24	298,45
ВТОРНИК					
Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками	250/10	5,90	6,45	18,83	170,45
Компот из изюма и яблок компот из яблок	200	0,38	0,13	29,03	119,94
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490	8,26	6,94	59,74	349,79
СРЕДА					
Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	3,64	7,91	13,14	144,05
Кисель	200	0,6	0,1	20,2	83,6
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500	6,22	8,37	45,22	287,05
ЧЕТВЕРГ					
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с индейкой	250/10	4,51	4,82	12,15	115,15
Напиток из шиповника	200	0,678	0,278	10,76	48,2
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490	7,17	5,46	34,79	222,75
ПЯТНИЦА					
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95
Чай с сахаром и с лимоном	185/10/5	0,115	0,025	10,15	41,7
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490	7,00	7,78	33,68	243,05
СУББОТА					
Солянка по-домашнему	250	8,03	9,15	7,19	168,63
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	22,03	92,9
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	480	10,67	9,60	41,10	320,93
Всего за 6 дней 2 недели:	2950	46,37	46,88	259,76	1722,02
Всего за 12 дней:	5910	90,38	90,17	531,39	3442,74
В среднем на 1 учащегося в день	493	7,53	7,51	44,28	286,90

Наименование продуктов	Выход,г	Наименование продуктов
1-ая неделя		2-ая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК		ПОНЕДЕЛЬНИК
Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/10	Борщ из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной
Чай с сахаром	190/10	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	500	Итого:
ВТОРНИК		ВТОРНИК
Суп картофельный с горохом и с мясными фрикадельками	250/10	Суп картофельный с горохом, с мясными фрикадельками
Компот из сухофруктов	200	Компот из изюма и яблок компот из яблок
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	490	Итого:
СРЕДА		СРЕДА
Суп из овощей на курином бульоне с мясом птицы, со сметаной	250/10/10	Рассольник ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной
Напиток из шиповника	200	Кисель
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	500	Итого:
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ
Суп молочный со звездочками	250	Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из индейки, с индейкой
Компот из сухофруктов	200	Напиток из шиповника
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	480	Итого:
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА
Рассольник ленинградский с мясом индейки, со сметаной	250/10/10	Суп-лапша домашняя с мясом птицы
Компот из изюма и яблок компот из яблок	200	Чай с сахаром и с лимоном
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	500	Итого:
СУББОТА		СУББОТА
Суп картофельный с клецками и с куриными фрикадельками	250/10	Солянка по-домашнему
Кисель	200	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной
Итого:	490	Итого:
Всего за 6 дней 1 недели:	2960	Всего за 6 дней 2 недели:

Выход,г
250/10/10
200
30
500
250/10
200
30
490
250/10/10
200
30
500
250/10
200
30
490
250/10
185/10/5
30
490
250
200
30
480
2950