

Утверждено  
 Директор МБОУ Труновской  
 СШ  
 Т.Ф. Брешневская



Согласовано:							
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	цена рубли
			Б	Ж	УОШ		

День/неделя: Понедельник-1

**Завтрак**

1/2017 М	Бутерброд с маслом	60	5,31	11,24	22,33	211,72	15
54-18к/2022Н	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,3	22
54-2гн/2022	Какао с молоком	200	4,66	3,6	12,67	101,72	15
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,45</b>	<b>19,98</b>	<b>54,46</b>	<b>541,5</b>	<b>70</b>

День/неделя: Вторник-1

**Завтрак**

131/2017м	Консервы закусочные (зеленый горошек консервированный)	60	1,7	0,1	5,7	29,6	15
211/2017М	Омлет с сыром	150	19	18,17	10,8	282,73	27
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье	20	1,598	1,739	28,814	137,3	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,478</b>	<b>20,509</b>	<b>75,654</b>	<b>585,77</b>	<b>70</b>

День/неделя: Среда-1

**завтрак**

70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,4	0,06	1,02	6	15
271/331/2017М	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом 90/20	110	10,26	13,15	9,29	196,86	30
125/2017М	Картофель отварной с	150	3,03	5,94	20,98	149,5	10
П.Т	Мармелад	15	0,015	0	12,91	51,7	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>15,665</b>	<b>19,35</b>	<b>64,44</b>	<b>494,34</b>	<b>70</b>

День/неделя: Четверг-1

завтрак							
3 /2017М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	15
188М, 327/2017М	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	150	9,49	6,82	42,18	268,06	32
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,63</b>	<b>17,38</b>	<b>89,81</b>	<b>592,6</b>	<b>70</b>

День/неделя: Пятница-1

завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	15
246/2017М	Гуляш из отварного мяса	100	13,36	12,08	6	186,16	30
128/2017М	Картофельное пюре	150	3,255	6,41	19	146,71	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
423/2017М	Булочка с орехами "Алтайская"	50	2,2	2,49	27,83	142,53	6
701/2017М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,365</b>	<b>21,24</b>	<b>75,17</b>	<b>578,48</b>	<b>70</b>

День/неделя: Понедельник-2

завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке(огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	15
229/2017М	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,46	6,96	8,8	139,68	30
171/2017М	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,25	7,78	44,2	263,82	12
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
П.Т	Печенье галетное	10	1	1	10,8	56,2	5
701М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,97</b>	<b>16</b>	<b>84,86</b>	<b>554,84</b>	<b>70</b>

День/неделя: Вторник-2

завтрак							
219М/327М	Сырники из творога и молочным сладким соусом 140/20	160	15,66	17,92	32	351,52	45
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
389/2017М	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>18,21</b>	<b>18,67</b>	<b>74,08</b>	<b>539,04</b>	<b>70</b>

День/неделя: Среда-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	12,8	15
255/2017М	Печень по Строгановские	100	10,26	10,09	8,52	165,93	22
171/2017М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,07	261,99	10
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,38	42,38	5
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
389/2017М	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>21,4</b>	<b>19,7</b>	<b>77,53</b>	<b>576,86</b>	<b>70</b>
День/неделя: Четверг-2							
завтрак							
70/71/2017М	Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	15
301 /2017М	Кнели из кур с рисом	90	11,24	11,93	10,06	192,97	36
203/2017М	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,98	205,5	10
54-3гн/2022н	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	10,58	43,52	6
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,37</b>	<b>18,26</b>	<b>63,3</b>	<b>494,75</b>	<b>70</b>
День/неделя: Пятница-2							
завтрак							
3/2017 М	Бутерброд с сыром 40/5/15	60	6,96	9,96	17,79	188,4	30
54-16 к/2022Н	Каша "Дружба"	200	6	3,93	43,33	233	6
54-45гн /2022Н	Чай Каркаде с сахаром	200	0,16	0,08	7,18	30,08	3
701/2010М	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,66	46,76	16
389/2017М	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>15,1</b>	<b>14,47</b>	<b>88,26</b>	<b>545,24</b>	
			18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>189,638</b>	<b>185,559</b>	<b>747,564</b>	<b>5503,42</b>	
<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>18,9638</b>	<b>18,5559</b>	<b>74,7564</b>	<b>550,342</b>	