

ТК №2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	8,40	7,60	37,60	0,21	0,12	0,00	0,03	0,03	26,88	202,44	135,70	4,53	251,40
пром	Нектарин	30	0,30	0,10	2,70	0,01	0,01	1,62	0,01	0,05	1,80	7,80	2,70	0,08	13,20
ТК №31	Какао с молоком (без сахара)	200	6,20	4,60	4,40	0,04	0,12	0,68	0,01	0,01	92,52	173,20	90,78	4,31	98,80
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
	Итого за завтрак	540	21,90	15,10	82,90	0,43	0,32	2,30	0,06	0,09	168,20	533,44	276,18	12,83	505,40
	Обед														
ТК №14	Суп овощной на м/к бульоне	200,00	1,34	4,19	7,69	0,06	0,04	8,72	0,00	1026,06	29,27	41,39	17,43	0,65	80,01
пром	Огурец консерв нарезка	60,00	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
ТК №21	Курица, тушенная в сметане	100,00	15,50	11,50	3,60	0,06	0,06	9,00	0,08	1,58	41,00	144,00	19,00	1,00	180,00
ТК №5	Капуста цветная отварная	100,00	2,50	0,30	4,20	0,10	0,10	70,00	0,00	0,02	26,00	51,00	17,00	1,40	30,00
ТК №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Хлеб ржаной	60,00	4,08	0,78	23,88	0,11	0,05	0,00	3,00	3,00	28,20	94,20	29,40	2,34	121,20
	Итого за обед	720,00	24,52	17,57	44,67	0,34	0,28	100,36	3,11	1030,68	132,95	340,51	98,19	8,05	445,21
4 день	Завтрак														
ТК №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	56,00
ТК №43	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	0,00	100,00	24,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200,00	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	530	29,56	29,40	37,07	0,21	0,60	11,89	146,99	57,93	282,70	425,10	65,80	5,27	488,10
	Обед														
ТК №15	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,39	0,04	0,01	0,76	0,00	974,40	21,84	29,43	12,18	0,58	93,60
ТК 23/24	Куры отварные с соусом сметанным	90/20	13,55	16,54	2,23	0,07	0,14	2,64	67,60	57,87	36,94	145,23	17,54	1,52	212,27
ТК №22	Овощное рагу с баклажанами	150	2,00	2,60	8,70	0,08	0,10	93,62	0,26	1,61	31,68	46,35	19,89	0,95	66,90
пром	Кукуруза консервированная	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
ТК №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	750	21,11	23,89	42,37	0,26	0,32	101,14	72,04	1035,39	138,34	303,71	78,24	5,27	479,87
5 день	Завтрак														
ТК №1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
ТК №40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
ТК №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80
пром	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	0,04	0,03	60,00	0,01	0,05	34,00	23,00	13,00	0,30	43,00
	Итого за завтрак	510	9,90	9,45	61,33	0,17	0,10	60,04	0,08	30,06	127,09	265,25	69,51	3,85	339,00
	Обед														
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	0,60	0,10	0,30	0,02	0,02	4,00	0,03	0,03	30,00	30,00	87,00	8,10	5,00
ТК №16	Суп из красной фасоли на м/к бульоне	200	4,40	4,20	13,27	0,20	0,06	4,60	0,00	1209,33	34,80	70,47	28,47	1,64	118,60
ТК №6	Картофель отварной	150	3,56	5,44	29,06	0,19	0,12	26,25	0,00	51,56	18,30	99,56	36,66	1,44	177,19
ТК №25	Биточки рыбные (паровые)	55	8,60	5,60	4,60	0,08	0,05	0,00	0,04	1,90	21,00	89,00	14,00	0,40	103,00

ТК №18	Суп рыбный с пшениной крупой	200	9,20	6,10	6,10	0,18	0,11	9,03	0,07	0,37	35,15	115,08	26,80	0,70	245,70
ТК №19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10
ТК №7	Фасоль стручковая отварная	150	2,90	0,30	8,00	0,16	0,15	20,63	0,03	0,50	83,84	52,65	37,67	1,42	52,80
пром	Салат из кукурузы консервированной	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	740	30,04	16,29	36,84	0,49	0,47	33,38	1,64	2,43	200,65	426,61	114,79	6,11	552,20
9 день:															-
	Завтрак														
ТК №41	Бутерброд с сыром	45	4,50	8,70	7,40	0,02	0,02	0,00	0,08	0,03	135,00	86,00	7,00	0,30	131,00
ТК №3	Каша гречневая с молоком	200	8,00	11,48	31,04	0,19	0,26	1,44	57,78	14,30	161,48	217,04	87,41	2,52	260,00
пром	Киви свежие	60	0,50	0,20	4,90	0,01	0,02	108,00	0,01	0,05	24,00	20,40	15,00	0,48	28,20
ТК №33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	1,52	0,00	8,16	10,60	7,07	0,85	15,40
	Итого за завтрак	505	13,30	20,98	45,44	0,22	0,31	119,08	59,39	14,38	328,64	334,04	116,48	4,15	434,60
	Обед														
ТК №9	Щи по-уральски на м/к бульоне /сметана	200 \ 10	1,52	4,49	3,47	0,02	0,02	8,05	0,00	1102,50	38,68	30,04	15,74	0,61	56,18
ТК №20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	10,36	11,57	10,61	0,08	0,11	4,33	0,00	52,99	19,52	131,68	27,19	2,46	188,80
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	1,00	0,17	0,50	0,03	0,04	6,67	0,05	0,05	50,00	50,00	145,00	13,50	8,33
ТК №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	690	15,22	16,72	28,92	0,19	0,20	20,28	4,23	1157,04	130,87	269,82	208,76	18,59	325,61
10 день	Завтрак														
ТК №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,50	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	66,00
ТК №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	550	23,66	33,54	53,75	0,30	0,70	72,70	47,21	30,56	363,40	483,90	91,50	8,26	552,50
	Обед														
ТК №10	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне	200	2,74	3,89	10,78	0,06	0,04	5,13	0,00	994,68	41,48	76,18	26,35	1,32	97,81
ТК №28/24	Печень по-строгановски с соусом сметанным	130	11,10	7,50	3,30	0,28	1,09	14,79	6,55	2,89	29,54	162,70	23,64	9,13	125,70
ТК №1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Огурец консерв нарезка	60,0	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	770	21,38	12,58	63,12	0,45	1,20	22,96	8,05	999,09	154,07	452,01	106,13	15,01	462,11

Директор МАОУ СОШ № 28
/К.Б. Кузнецов/

Директор ООО «Большая Перемена»
/С.Н. Волков/