

[illegible]

22

12

1.

МБОУ «Большерусанская средняя общеобразовательная школа № 7»

# 1 неделя

[illegible]

[illegible]

|     |                                            |        |              |              |               |               |               |               |             |              |             |              |               |
|-----|--------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|     | шлюдов                                     |        |              |              |               |               |               |               |             |              |             |              |               |
|     | Хлеб пшеничный                             | 40     | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 5,25          | 3,75          | 34,8          | 0,11        |              | 0,13        |              | 92,80         |
|     | Хлеб ржаной                                | 20     | 1,44         | 0,68         | 8,88          | 7,0           | 5,0           | 33,6          | 0,15        |              | 0,03        |              | 39,40         |
| 338 | Фрукты или ягоды<br>свежие - Банан         | 100    | 1,50         | 1,0          | 21,0          | 8,0           | 42,0          | 28,0          | 0,60        |              | 0,04        | 10,0         | 96,0          |
|     | <b>Итого</b>                               |        | <b>42,60</b> | <b>22,97</b> | <b>112,69</b> | <b>128,40</b> | <b>158,01</b> | <b>422,24</b> | <b>5,50</b> | <b>40,09</b> | <b>0,67</b> | <b>37,36</b> | <b>725,30</b> |
|     | <b>Питание</b>                             |        |              |              |               |               |               |               |             |              |             |              |               |
|     | <b>Обед</b>                                |        |              |              |               |               |               |               |             |              |             |              |               |
| 101 | Суп картофельный с<br>крупой (без сметаны) | 200    | 1,58         | 4,35         | 9,69          | 21,36         | 18,22         | 44,78         | 0,7         |              | 0,07        | 6,60         | 68,60         |
| 268 | Котлеты мясные (без<br>сливочного масла)   | 90     | 19,18        | 31,70        | 10,82         | 9,41          | 26,10         | 126,14        | 1,64        | 32,72        | 0,30        | 3,50         | 333,82        |
| 306 | Бобовые отварные (без<br>сливочного масла) | 150    | 13,70        | 6,50         | 30,99         | 92,90         | 74,85         | 230,36        | 4,71        | 21,0         | 0,30        |              | 224,85        |
| 376 | Чай с сахаром                              | 200/15 | 0,07         | 0,04         | 15,0          | 11,1          | 1,4           | 2,8           | 0,28        |              |             | 0,03         | 60,0          |
|     | Хлеб пшеничный                             | 40     | 3,04         | 0,36         | 19,36         | 5,25          | 3,75          | 34,8          | 0,11        |              | 0,13        |              | 92,80         |
|     | Хлеб ржаной                                | 20     | 1,44         | 0,68         | 8,88          | 7,0           | 5,0           | 33,6          | 0,15        |              | 0,03        |              | 39,40         |
|     | <b>Итого</b>                               |        | <b>39,01</b> | <b>43,63</b> | <b>94,74</b>  | <b>147,02</b> | <b>129,32</b> | <b>472,48</b> | <b>7,59</b> | <b>53,72</b> | <b>0,83</b> | <b>10,13</b> | <b>819,47</b> |

2 неделя

| №<br>реп. | Наименование<br>блюда                      | Выход<br>(г) | Б<br>в т. ч.<br>живот.<br>(г) | Ж<br>в т. ч.<br>растит.<br>(г) | У<br>(г) | Са    | Мg    | Р      | Fe   | А<br>(мкг) | В1<br>(мг) | С<br>(мг) | Эн. цен.<br>(ккал) |
|-----------|--------------------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|------------|------------|-----------|--------------------|
|           | <b>Понедельник</b>                         |              |                               |                                |          |       |       |        |      |            |            |           |                    |
|           | <b>Обед</b>                                |              |                               |                                |          |       |       |        |      |            |            |           |                    |
| 101       | Суп картофельный с<br>крупой (без сметаны) | 200          | 1,58                          | 4,35                           | 9,69     | 21,36 | 18,22 | 44,78  | 0,7  |            | 0,07       | 6,60      | 68,60              |
| 260       | Гуляш из свинины                           | 90           | 18,63                         | 29,67                          | 2,60     | 18,0  | 20,15 | 115,76 | 1,99 |            | 0,25       | 0,83      | 278,10             |
| 305       | Рис припущенный (без<br>сливочного масла)  | 150          | 3,68                          | 4,83                           | 36,68    | 2,42  | 19,01 | 60,60  | 0,51 |            | 0,03       |           | 199,95             |
| 349       | Компот из смеси<br>сухофруктов             | 200          | 0,66                          | 0,18                           | 32,01    | 32,48 | 17,46 | 23,44  | 0,70 |            | 0,02       | 0,73      | 132,80             |

|     |                                                 |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
|-----|-------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|------|-------|------|--------|--------|
|     | Хлеб пшеничный                                  | 40       | 3,04  | 0,36  | 19,36  | 5,25   | 3,75   | 34,8   | 0,11 |       | 0,13 |        | 92,80  |
|     | Хлеб ржаной                                     | 20       | 1,44  | 0,68  | 8,88   | 7,0    | 5,0    | 33,6   | 0,15 |       | 0,03 |        | 39,40  |
|     | Итого                                           |          | 29,03 | 40,07 | 109,22 | 86,51  | 83,59  | 312,98 | 4,16 | -     | 0,53 | 8,16   | 811,65 |
|     | Вторник                                         |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
|     | Обед                                            |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
| 45  | Салат из белокочанной капусты                   | 60       | 0,79  | 3,90  | 3,88   | 14,98  | 9,05   | 16,98  | 0,28 |       | 0,01 | 10,26  | 36,24  |
| 99  | Суп из овощей (без сметаны)                     | 200      | 1,27  | 7,98  | 7,32   | 27,88  | 16,60  | 39,42  | 0,62 |       | 0,06 | 8,30   | 76,20  |
| 259 | Жаркое по-домашнему                             | 200      | 25,54 | 40,23 | 18,95  | 32,79  | 48,96  | 205,97 | 3,45 |       | 0,42 | 7,73   | 437,71 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника                     | 200      | 0,68  | 0,56  | 20,76  | 21,34  | 3,44   | 3,44   | 0,63 |       | 0,01 | 100,0  | 88,20  |
|     | Хлеб пшеничный                                  | 40       | 3,04  | 0,36  | 19,36  | 5,25   | 3,75   | 34,8   | 0,11 |       | 0,13 |        | 92,80  |
|     | Хлеб ржаной                                     | 20       | 1,44  | 0,68  | 8,88   | 7,0    | 5,0    | 33,6   | 0,15 |       | 0,03 |        | 39,40  |
|     | Итого                                           |          | 32,76 | 53,71 | 79,15  | 109,24 | 86,80  | 334,21 | 5,24 | -     | 0,66 | 126,29 | 770,55 |
|     | Среда                                           |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
|     | Обед                                            |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
| 71  | Огуцы свежие                                    | 60       | 0,42  | 0,12  | 1,14   | 10,20  | 8,40   | 18,0   | 0,30 |       | 0,02 | 2,94   | 7,20   |
| 88  | Щи из свежей капусты с картофелем (без сметаны) | 200      | 1,41  | 7,92  | 6,32   | 39,4   | 17,7   | 39,2   | 0,66 |       | 0,05 | 12,62  | 71,80  |
| 268 | Котлеты мясные (без сливочного масла)           | 90       | 19,18 | 31,70 | 10,82  | 9,41   | 26,10  | 126,14 | 1,64 | 32,72 | 0,30 | 3,50   | 333,82 |
| 302 | Греча рассыпчатая (без сливочного масла)        | 150      | 8,64  | 8,39  | 38,64  | 14,82  | 135,83 | 203,93 | 4,56 |       | 0,21 |        | 243,75 |
| 377 | Чай с лимоном                                   | 200/15/7 | 0,13  | 0,04  | 15,20  | 14,2   | 2,4    | 4,4    | 0,36 |       |      | 2,83   | 62,0   |
|     | Хлеб пшеничный                                  | 40       | 3,04  | 0,36  | 19,36  | 5,25   | 3,75   | 34,8   | 0,11 |       | 0,13 |        | 92,80  |
|     | Хлеб ржаной                                     | 20       | 1,44  | 0,68  | 8,88   | 7,0    | 5,0    | 33,6   | 0,15 |       | 0,03 |        | 39,40  |
|     | Итого                                           |          | 34,26 | 49,21 | 100,36 | 100,28 | 199,18 | 460,07 | 7,78 | 32,72 | 0,74 | 21,89  | 850,77 |
|     | Четверг                                         |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
|     | Обед                                            |          |       |       |        |        |        |        |      |       |      |        |        |
| 96  | Рассольник ленинградский (без сметаны)          | 200      | 1,61  | 8,15  | 9,58   | 23,32  | 19,34  | 45,38  | 0,74 |       | 0,07 | 6,70   | 85,80  |

|     |                                                    |        |       |       |        |        |       |        |      |       |      |       |        |
|-----|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|------|-------|--------|
| 234 | Котлеты рыбные (без молока и сливочного масла)     | 90     | 19,34 | 18,65 | 13,07  | 60,77  | 33,95 | 137,48 | 1,21 | 40,42 | 0,06 | 0,54  | 209,45 |
| 305 | Рис припущенный (без сливочного масла)             | 150    | 3,68  | 4,83  | 36,68  | 2,42   | 19,01 | 60,60  | 0,51 |       | 0,03 |       | 199,95 |
| 376 | Чай с сахаром                                      | 200/15 | 0,07  | 0,04  | 15,0   | 11,1   | 1,4   | 2,8    | 0,28 |       |      | 0,03  | 60,0   |
|     | Хлеб пшеничный                                     | 40     | 3,04  | 0,36  | 19,36  | 5,25   | 3,75  | 34,8   | 0,11 |       | 0,13 |       | 92,80  |
|     | Хлеб ржаной                                        | 20     | 1,44  | 0,68  | 8,88   | 7,0    | 5,0   | 33,6   | 0,15 |       | 0,03 |       | 39,40  |
| 338 | Плоды или ягоды свежие - Яблоки                    | 100    | 0,40  | 0,80  | 9,80   | 16,0   | 9,0   | 11,0   | 2,20 |       | 0,03 | 10,0  | 47,0   |
|     | Итого                                              |        | 29,58 | 33,51 | 112,37 | 125,86 | 91,45 | 325,66 | 5,2  | 40,42 | 0,35 | 17,27 | 734,40 |
|     | Пятидневка                                         |        |       |       |        |        |       |        |      |       |      |       |        |
|     | Обед                                               |        |       |       |        |        |       |        |      |       |      |       |        |
| 83  | Борщ с картофелем (без сметаны)                    | 200    | 1,62  | 8,02  | 10,75  | 33,58  | 23,86 | 52,64  | 1,10 |       | 0,06 | 7,34  | 93,60  |
| 268 | Котлеты мясные (без сливочного масла)              | 90     | 19,18 | 31,70 | 10,82  | 9,41   | 26,10 | 126,14 | 1,64 | 32,72 | 0,30 | 3,50  | 333,82 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (без сливочного масла) | 150    | 5,57  | 5,30  | 26,45  | 4,86   | 21,12 | 37,17  | 1,11 |       | 0,06 |       | 168,45 |
| 389 | Сок фруктовый                                      | 200    | 1,0   | 0,2   | 20,20  | 14,0   | 8,0   | 14,0   | 2,8  |       | 0,02 | 4,0   | 90,0   |
|     | Хлеб пшеничный                                     | 40     | 3,04  | 0,36  | 19,36  | 5,25   | 3,75  | 34,8   | 0,11 |       | 0,13 |       | 92,80  |
|     | Хлеб ржаной                                        | 20     | 1,44  | 0,68  | 8,88   | 7,0    | 5,0   | 33,6   | 0,15 |       | 0,03 |       | 39,40  |
|     | Итого                                              |        | 31,85 | 46,26 | 96,46  | 74,10  | 87,83 | 298,35 | 6,91 | 32,72 | 0,60 | 14,84 | 818,07 |

Диетическая сестра



А.В. Сонина