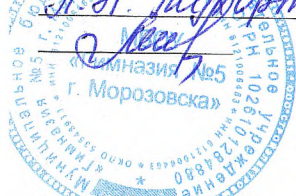


Согласовано:

*Директор*

*МБОУ "Гимназия №5 г. Морозовска"*

*А.Н. Мухоморова*



Утверждаю: Директор ООО "Бизнес

Консалтинг

Кротоножко Е.Ю.



№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>															
<i>Завтрак</i>															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	22,01	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	180	15,00	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	40,000	101,347	94,122	25,110
14М	Масло порциями	10	10,00	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001				40,000	0,100	2,400	3,000
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	10,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>61,01</b>	<b>11,335</b>	<b>15,149</b>	<b>64,132</b>	<b>442,594</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>530</b>		<b>11,335</b>	<b>15,149</b>	<b>64,132</b>	<b>442,594</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>															
<i>Завтрак</i>															
	Омлет запеченный с сыром	150	23,01	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	5,00	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/ссж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432М	Булочка алтайская	40	7,00	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Груши)	100	15,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>61,01</b>	<b>16,828</b>	<b>17,036</b>	<b>77,292</b>	<b>531,425</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,432</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>520</b>		<b>16,828</b>	<b>17,036</b>	<b>77,292</b>	<b>531,425</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,432</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>															



Завтрак																
70М	Помидор соленый	30	7,00	0,330	0,010	0,480	4,800	0,510	3,300	1,68	1,410	0,420	0,900	1,500	1,500	
234М	Рыба тушеная с овощами	100	30,01	14,600	7,400	5,700	157,500	0,050	1,960	10,460	1,180	22,100	99,280	22,520	0,470	
302М	Рис отварной	180	13,00	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671	
376М/сж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
	Хлеб йодированный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000		0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>61,01</b>	<b>21,824</b>	<b>14,700</b>	<b>80,785</b>	<b>553,884</b>	<b>0,661</b>	<b>5,960</b>	<b>44,140</b>	<b>3,397</b>	<b>48,785</b>	<b>227,955</b>	<b>64,560</b>	<b>3,854</b>	
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>520</b>		<b>22</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>554</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>228</b>	<b>65</b>	<b>4</b>	
День/неделя: Вторник-2																
Завтрак																
221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	36,01	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091	
377М	Чай с лимоном	187	9,00	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907	
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	Фрукты (Бананы)	100	12,00	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>487</b>	<b>61,01</b>	<b>22,273</b>	<b>20,618</b>	<b>94,325</b>	<b>664,697</b>	<b>0,268</b>	<b>185,618</b>	<b>72,000</b>	<b>4,577</b>	<b>224,409</b>	<b>268,162</b>	<b>72,480</b>	<b>3,278</b>	
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>487</b>		<b>22</b>	<b>21</b>	<b>94</b>	<b>665</b>	<b>0</b>	<b>186</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>224</b>	<b>268</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	
День/неделя: Среда-2																
Завтрак																
70М	Помидор соленый	30	6,00	0,330	0,010	0,480	4,800	0,510	3,300	1,68	1,410	0,420	0,900	1,500	1,500	
376М/сж	Чай с сахаром	180	8,00			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
341К	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,00	6,2	4,7	27,800	178,200	0,170	0,000	0	0,5	15,420	135,500	90,900	3,000	
162К	Печень по строгановски	100	22,01	13,6	13,88	4	195	0,33	16,3	10304	7	27,26	455,5	29,05	9,8	
	Печенье	15		0,075		12,000	48,600									
	Фрукты (яблоки)	100	10,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	3,150	1,650	1,050	0,240	
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	9,000	2,200	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>61,01</b>	<b>23,645</b>	<b>20,110</b>	<b>85,621</b>	<b>621,982</b>	<b>1,103</b>	<b>30,500</b>	<b>10305,680</b>	<b>9,732</b>	<b>85,244</b>	<b>638,790</b>	<b>140,700</b>	<b>18,073</b>	
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>615</b>		<b>24</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>622</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>10306</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	<b>639</b>	<b>141</b>	<b>18</b>	
День/неделя: Четверг-2																

<i>Завтрак</i>															
70M	Огурец соленый	30	6,00	0,240	0,030	0,510	3,900	0,330	3,300	1,680	1,410	0,420	0,900	1,050	0,990
279M,330M	Гёфтели куриные со сметанным соусом	90	30,01	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309M	Макаронные изделия отварные	166	12,00	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377M/ссж	Чай с лимоном	187	9,00	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>61,01</b>	<b>17,973</b>	<b>15,500</b>	<b>78,400</b>	<b>527,230</b>	<b>0,584</b>	<b>9,197</b>	<b>57,788</b>	<b>4,188</b>	<b>61,933</b>	<b>175,896</b>	<b>34,046</b>	<b>4,169</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>507</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>78</b>	<b>527</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>62</b>	<b>176</b>	<b>34</b>	<b>4</b>
День/неделя: Пятница-2															
<i>Завтрак</i>															
175M	Каша молочная "Дружба"	180	19,01	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
635M	Чай каркаде	180	8,00	0,180	0,000	13,500	52,200	0,000	0,000	0,000	0,010	1,080	0,100	0,630	7,470
15M	Сыр порционный	20	15,00	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Груши)	100	15,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>61,01</b>	<b>13,838</b>	<b>15,182</b>	<b>79,804</b>	<b>511,800</b>	<b>0,179</b>	<b>6,451</b>	<b>86,590</b>	<b>1,306</b>	<b>343,415</b>	<b>299,439</b>	<b>56,445</b>	<b>11,116</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>520</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>80</b>	<b>512</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>87</b>	<b>1</b>	<b>343</b>	<b>299</b>	<b>56</b>	<b>11</b>
	<b>Итого</b>			<b>195,773</b>	<b>182,280</b>	<b>799,504</b>	<b>5691,770</b>	<b>5,338</b>	<b>391,048</b>	<b>10955,183</b>	<b>43,012</b>	<b>1743,033</b>	<b>3088,670</b>	<b>702,700</b>	<b>65,626</b>
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>195,77</b>	<b>182,28</b>	<b>799,50</b>	<b>5 691,77</b>	<b>5,34</b>	<b>391,05</b>	<b>10 955,18</b>	<b>43,01</b>	<b>1 743,03</b>	<b>3 088,67</b>	<b>702,70</b>	<b>65,63</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>			<b>19,58</b>	<b>18,23</b>	<b>79,95</b>	<b>569,18</b>	<b>0,53</b>	<b>39,10</b>	<b>1 095,52</b>	<b>4,30</b>	<b>174,30</b>	<b>308,87</b>	<b>70,27</b>	<b>6,56</b>