МБОУ «Осохтохская начальная общеобразовательная школа»

МО «Верхоянский район» РС(Я)

День :1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Каша манная мол | 200 | 22,6 | 1,4 | 146,6 | 65,2 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Печенье | 30 | 7,5 | 11,8 | 74 | 510 |
| Карамель | 30 | 0,5 | 5,5 | 8 | 623 |
| Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Рис отварной | 150 | 5,2 | 5,08 | 40,28 | 225,18 |
|  | Мясной гуляш | 132 | 8,2 | 6,6 | 22,0 | 180,9 |
|  | Сыр | 20 | 6,0 | 6,0 | - | 72 |
|  | Чай с молок | 150/50 | 5,60 | 6,40 | 20,10 | - |
|  | Салат пиканта | 106 | 4,5 | 3,0 | 6,5 | 290,0 |

День:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Суп молочный | 200 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,2 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Вафли | 30 | 6,3 | 28,6 | 64,9 | 441,7 |
| Шок.конфеты | 30 | 2,9 | 10,4 | 75,9 | 100 |
| Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Борщ мясной | 250/10 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
|  | Компот из сх/ф | 200 | 0,5 | - | 46,5 | 183 |
|  | Яйца отварные | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |

День:3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Каша рисовая мол | 200 | 5.12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Пряник | 30 | 6,2 | 1,0 | 76,6 | 336 |
|  | Конфеты | 30 | 3,3 | 4,9 | 86,0 | 402 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Греч.отв | 150 | 3,40 | 6,20 | 27,00 | 237 |
|  | Сосиска | 200 | 8,2 | 6,6 | 22,0 | 180,9 |
|  | Чай с молок. | 200 | 0,5 | - | 46,5 | - |
|  | Сыр | 20 | 6,0 | 6,0 | - | 72 |
|  | Салат пиканта | 106 | 4,5 | 3,0 | 6,5 | 290,0 |

День:4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Каша гречневая | 200 | 9,8 | 11,8 | 38,1 | 298 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Печенье | 30 | 7,5 | 11,8 | 74 | 510 |
|  | Шок.конфеты | 30 | 1,17 | 4,03 | 7,02 | 70,2 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Макар.отварн. | 150 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 |
|  | Окорочка | 200 | 3,28 | 4,8 | 16,7 | 116,11 |
|  | Чай сладк. | 200 | 0,5 | - | 46,5 | - |
|  | Яйца отварные | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |

День:5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Суп. гречн.мол. | 200 | 9,8 | 11,8 | 38,1 | 298 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Вафля | 30 | 30 | 6,3 | 28,6 | 64,9 |
|  | Карамель | 30 | 0,5 | 5,5 | 8 | 623 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Рагу с рис | 200 | 8,2 | 6,6 | 22,0 | 180,9 |
|  | Сыр | 20 | 6,0 | 6,0 | - | 72 |
|  | Окорочка | 200 | 4,3 | 0,62 | 10,42 | 77,5 |
|  | Компот сх/ф | 200 | 9,8 | 11,8 | 38,1 | 298 |
|  | Салат | 106 | 4,5 | 3,0 | 6,5 | 290,0 |

День:6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Оладьи дом. | 40/30 | 6,07 | 5,45 | 33,94 | 329 |
|  | Шок.конфеты | 30 | 2,9 | 10,4 | 75,9 | 100 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
|  | Каша пщенная | 200 | 0,1 | - | 20,2 | 77,1 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
| **Обед** | Макар.отварн. | 250 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
|  | сосиска | 200 | 4,3 | 0,62 | 10,42 | 77,5 |
|  | Салат | 60 | 1,19 | 7,11 | 13,05 | 122,2 |
|  | Чай с молок. | 150 | 5,60 | 6,40 | 20,10 | - |
|  | Яйца отварные | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |

День:7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Каша манная мол | 200 | 22,6 | 1,4 | 146,6 | 65,2 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Пряник | 30 | 6,2 | 1,0 | 76,6 | 336 |
|  | Карамель | 30 | 3,3 | 4,9 | 86,0 | 402 |
|  | Молоко | 50/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Суп.дом из гов.мясо | 150 | 5,2 | 5,08 | 40,28 | 225,18 |
|  | Сыр | 20 | 6,0 | 6,0 | - | 72 |
|  | Чай сладкий | 200 | 0,5 | - | 46,5 | - |
|  | Салат | 106 | 4,5 | 3,0 | 6,5 | 290,0 |

День:8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Суп молочный | 200 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,2 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Вафли | 30 | 6,3 | 28,6 | 64,9 | 441,7 |
|  | Шокол.конфеты | 30 | 1,17 | 4,03 | 7,02 | 70,2 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Борщ с мясом | 250/10 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,1 |
|  | Компот из сх/ф | 200 | 9,8 | 11,8 | 38,1 | 298 |
|  | Яйца отварные | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |

День:9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Каша рисовая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Пряник | 30 | 6,2 | 1,0 | 76,6 | 336 |
|  | Карамель | 30 | 0,5 | 5,5 | 8 | 623 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Греч.отв | 150 | 3,40 | 6,20 | 27,00 | 237 |
|  | Сосиска | 200 | 8,2 | 6,6 | 22,0 | 180,9 |
|  | Салат пиканта | 106 | 4,5 | 3,0 | 6,5 | 290,0 |
|  | Сыр | 20 | 6,0 | 6,0 | - | 72 |
|  | Чай с молок. | 200 | 2,9 | 3,2 | 19,9 | 116,0 |

День:10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Каша гречневая | 200 | 9,8 | 11,8 | 38,1 | 298 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Печенье | 30 | 7,5 | 11,8 | 74 | 510 |
|  | Шок.конфеты | 30 | 2,9 | 10,4 | 75,9 | 100 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Рагу с рисом | 250 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
|  | Чай сладк. | 200 | 0,1 | - | 20,2 | 77,1 |
|  | Яйца отварные | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |

День:11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Суп. гречн.мол. | 200 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,2 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Вафля | 30 | 6,3 | 28,6 | 64,9 | 441,7 |
|  | Карамель | 30 | 3,3 | 4,9 | 86,0 | 402 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Рис отварн. | 250 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
|  | Тефтели мясн. | 200 | 8,2 | 6,6 | 22,0 | 180,9 |
|  | Салат | 106 | 4,5 | 3,0 | 6,5 | 290,0 |
|  | Сыр | 20 | 6,0 | 6,0 | - | 72 |
|  | Компот сх/ф | 200 | 0,5 | - | 31,5 | 120 |

День:12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **Завтрак** | Оладьи дом. | 40/30 | 6,07 | 5,45 | 33,94 | 329 |
|  | Шок.конф. | 30 | 1,17 | 4,03 | 7,02 | 70,2 |
|  | Каша пщенная | 200 | 0,1 | - | 20,2 | 77,1 |
|  | Масло сливочное | 15 | 0,12 | 10,80 | 0,20 | 748 |
|  | Молоко | 150/50 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 59 |
| **Обед** | Макар.отварн. | 250 | 1,56 | 6,66 | 10,81 | 111,11 |
|  | Окорочка | 200 | 4,3 | 0,62 | 10,42 | 77,5 |
|  | Салат | 60 | 1,19 | 7,11 | 13,05 | 122,2 |
|  | Чай с молок. | 150 | 5,60 | 6,40 | 20,10 | - |
|  | Яйца отварные | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 49,96 |