



Согласовано:
МКОУ, Ковалёвская с/п-т
/ Меркулов А.М.

УТВЕРЖДЕНО с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортонфранко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
15	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	600	31,830	34,300	74,640	725,200	0,570	13,050	0,056	1,330	831,170	724,390	201,460	6,150

День/неделя: Вторник-1

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Mg	Fe
274	Морковь отварная с р/м	150	1,95	5,15	10,8	97,35	0,09	7,5	0,01	0,2	76,5	82,5	57	1,05
	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	490	17,920	21,590	42,080	430,390	0,200	8,800	0,135	0,800	233,480	312,100	85,800	3,390

День/неделя: Среда-1

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за _Завтрак	625	22,150	19,860	69,780	564,550	0,190	14,400	0,111	1,070	305,420	285,570	77,200	5,350

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
376	Морковь отварная с р/м Чай с ксилитом	150 200	1,95 0,07	5,15 0,02	10,8 15	97,35 60,46	0,09 0	7,5 0,03	0,01 0	0,2 0	76,5 11,1	82,5 2,8	57 1,4	1,05 0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	18,850	22,940	48,240	470,840	0,930	8,940	0,450	1,770	234,420	442,220	106,330	6,370

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак														
316	Овощи, припущенные (капуста цветная)	150	4,82	5,43	30,9	191,75	0,17	6,45	0,61	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	19,500	18,490	58,470	512,150	0,290	7,930	0,643	4,860	258,640	391,060	172,920	27,240

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак														
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
15	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
382	Сыр (Российский)	50	13,92	17,7	0	216	0,02	0,42	0,016	0,3	528	300	21	0,6
	Какао с молоком без сахара	200	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за _Завтрак	490	28,040	29,800	52,430	586,260	0,320	3,320	0,080	0,960	819,200	668,900	142,600	5,020

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	500	19,620	15,960	76,180	539,800	0,164	13,520	0,086	1,270	147,420	183,820	92,700	3,620

День/неделя: Среда-2

Завтрак

227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Капуста цветная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,7	0,86
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за _Завтрак	470	21,720	12,390	39,560	346,730	0,270	7,970	0,093	0,980	142,120	374,160	71,800	3,630

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с сахаром	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
11.11a	Чай с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	550	96,740	16,900	81,440	528,800	0,490	14,560	0,065	1,490	243,650	389,960	136,250	4,830

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

24	Котлета мясная паровая	100	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0	0,01	0	12,02	164,26	24,45	2,51
379	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,24	1,36	16,88	88,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого за _Завтрак	500	25,460	16,680	64,350	507,420	0,220	16,960	0,030	1,060	171,300	342,720	100,350	4,910

Итого

			301,830	208,910	607,190	5212,140	3,644	109,450	1,749	15,590	3386,820	4114,900	1187,410	70,510
--	--	--	---------	---------	---------	----------	-------	---------	-------	--------	----------	----------	----------	--------

Итого за завтрак

			301,83	208,91	607,19	5 212,14	3,64	109,45	1,75	15,59	3 386,82	4 114,90	1 187,41	70,51
--	--	--	--------	--------	--------	----------	------	--------	------	-------	----------	----------	----------	-------

Среднее значение за завтрак

			30,18	20,89	60,72	521,21	0,36	10,95	0,17	1,56	338,68	411,49	118,74	7,05
--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------