

Фрукты (плоды) свежие	100	0,3	-	10,2	46	0,01	6,5	-	-	8	5,5	4,5	1,1
Итого завтрак:	530	36,2	14,5	58,4	511,8	0,21	6,965	0,13	1,48	295,05	625,97	85,4	3,17
Обед													
79 Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,1	8,1	4,8	96,7	0,04	48,35	-	-	53,33	-	-	0,8
216 Суп крестьянский (вермишель)	250	2,6	5,3	14,3	116	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
п/ф Шницель печёчный	100	29,3	6,8	1,2	141	0,196	2,1	9,47	0,56	9	316	19	7,2
299 Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
859 Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
110 Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого обед:	820	40,6	26,9	77,3	671,9	0,596	61,55	9,51	5,12	195,73	505,47	86,61	12,11

3 день													
Завтрак													
271 Рыба запечённая	90	13,8	7,5	6,3	145,9	6,7	8,1	4,4	11	3,3	23	4,7	6,1
246 Макароны изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
867 Чай с лимоном	200	0,2	-	6,6	27,2	-	34	-	-	16	-	6	0,8
4а Хлеб пшеничный с сыром	30/15	9,3	9,8	15,4	186	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
Кондитерское изделие (выпечка)	30	3,1	1,6	23	137	0,02	-	-	-	13	37	7	0,5
Итого завтрак	515	31,7	23,8	84,1	692,9	7	43,25	4,61	12,42	52,49	110,23	35,97	8,32

Обед													
76 Винегрет овощной	60	0,9	7,2	5,3	89,5	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
196 Рассольник	250	4,8	5,8	13,6	125,5	0,04	2,75	0,15	0,22	13,81	60,89	35,8	0,32
15 Колбаса отварная	100	5,8	9,2	0,8	108	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
165 Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
381 Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
412 Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
110 Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111 Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого обед:	870	25,8	32,2	106,9	818,9	0,48	13,46	0,31	1,76	138,54	502,55	170,39	8,03

4 день													
Завтрак													

п/ф	Тeftели мясные (п/ф) с томатным соусом	80/50	13,6	13,1	11,7	219,5	0,06	3,61	-	0,57	16,6	93,33	23,62	1,14
246	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
859 (1)	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,12	2,8	2	2,6	1	-	0,14	8,8
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	800	30,5	27,4	109,2	802,1	0,54	7,31	20,02	4,29	253,11	338,02	94,971	13,73

6 день

Завтрак

134 (1)	Суп рисовый молочный с маслом	250	5,3	5,4	28,7	184,5	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
864a	Чай фруктовый	200	0,1	-	5,2	21,4	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
4a	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	9,3	9,8	15,4	186	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Йогурт порционный	125	12,5	0,5	4,5	73,75	-	-	4	-	110	-	11	0,1
	Итого завтрак:	620	27,2	15,7	53,8	465,65	0,26	2,63	4,23	0,93	159,56	121,69	37,74	1,52

Обед

88	Салат из свеклы с р/м	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
114 (1)	Суп «Полевой» (с крупой)	250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
99	Сосиска отварная	60	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
165	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
420	Кнсель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	830	22,4	29	115,8	790,6	0,47	12,43	0,05	1,57	133	464,95	145,59	7,83

7 день

Завтрак

п/ф	Сырники из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,09	0,345	0,12	1,05	219,39	517,68	62,35	1,16
959	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
4a	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
	Фрукты (плоды) свежие	100	0,3	-	10,2	46	0,01	6,5	-	-	8	5,5	4,5	1,1

Итого завтрак:		530	37	15,1	59,7	526,2	0,23	7,845	0,14	1,44	366,53	704,61	86,85	3,6
	Салат из свежего огурца	60	1,33	7,07	4,03	85,55	0,05	69,77	0,8	0,3	33,02	28,7	44,11	0,6
226	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
п/ф	Котлета мясная	100	11,9	10,8	12	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
299	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	29,23	30,27	93,33	766,15	1,12	85,33	0,84	3,14	185,33	322,66	133,46	6,92

8 день

Завтрак

п/ф	Куриное филе в панировке	90	21	6,2	7,8	153	5,1	-	15	7,6	2,3	48	18	11
165	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
864	Чай с сахаром	200	0,1	-	5,2	21,4	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3 0/1 0	2,4	8,2	15,5	144,6	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	Кондитерское изделие (выпечка)	30	3,1	1,6	23	137	0,02	-	-	-	13	37	7	0,5
	Итого завтрак:	515	34,8	22,3	87,4	689,7	5,56	1,13	15	8,27	259,35	350,59	77,53	15,66

Обед

640	Салат из свежих помидор с р/м	60	1,33	7,07	4,03	85,55	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
216 (1)	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,8	2,2	15,5	100,9	0,03	5,26	0,01	2,34	37,89	71,5	30,79	0,69
п/ф	Котлета рыбная	100	11,6	3,5	5,5	99,8	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
355	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
421	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	26,13	18,87	108,53	707,95	0,36	15,43	0,19	3,39	145,06	398,4	135,23	4,7

9 день

Завтрак

271 (1)	Рыба запечённая	90	13,8	7,5	6,3	145,9	6,7	8,1	4,4	11	3,3	23	4,7	6,1
299	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
433	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4а	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	9,3	9,8	15,4	186	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Фрукты (плоды) свежие	100	0,3	-	10,2	46	0,01	6,5	-	-	8	5,5	4,5	1,1
	Итого завтрак:	585	30,4	25,5	62,9	603,3	7,02	20,11	4,63	11,94	97,22	132,1	37,31	8,25

Обед

48	Салат, зелёный горошек с луком	60	3,1	0,2	6,5	70	0,11	10	7,2	0,07	20	107	45	0,7
196	Рассольник	250	4,8	5,8	13,6	125,5	0,04	2,75	0,15	0,22	13,81	60,89	35,8	0,32
п/ф 381 (1)	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	13,6	13,1	11,7	219,5	0,06	3,61	-	0,57	16,6	93,33	23,62	1,14
246	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	850	31,7	25,3	123,3	873	0,5	16,96	7,36	3,56	129,65	361,26	136,55	4,82

10 день

Завтрак

390	Каша манная с маслом	250	3	5	15,3	98	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
867	Чай с лимоном	200	0,1	-	5,2	21,4	-	34	-	-	16	-	6	0,8
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3 0/1 0	2,4	8,2	15,5	144,6	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
21	Яйцо варёное	1 шт	7,20	6,10	0,40	84,8	4,7	-	29	4	5,6	-	3	14
	Итого завтрак:	450	12,70	19,30	36,40	348,8	5,03	35,91	29,02	4,52	266,27	216,87	39	15,68

Обед

640	Салат, св. помидор св. огурец	60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	-	-	18,68	133	55	0,74
170	Борщ	250	2	8,7	10,1	150	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
99	Сосиска отварная	60	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
165	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99

381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
859 (1)	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,12	2,8	2	2,6	1	-	0,14	8,8
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	830	22,58	36,85	91,93	793,7	0,6	32,72	2,01	6,36	134,14	470,97	161,75	16,12
	Средние показатели		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал								
	завтрак		27,52	19,32	59,10	518,02								
	обед		29,59	26,40	107,09	782,61								

Составили:

- ответственное лицо за питание – Сенькина И.В.

Исл. И.В. Сенькина

Тел./факс: 8(48755)42195.

E-mail: Naryshkinskaya.SOSh@tularegion.org

Сайт школы - <http://reg-school.ru/tula/teploe/naryshkin/>