

| МБОУ "Нижне-Курчалинская СОШ" |                                    |            |              |              |               |               |
|-------------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                               | Наименование                       | Выход,г    | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ЭЦ,ккал       |
| Понедельника                  | Котлета куриная                    | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|                               | Картофельное пюре №377             | 100        | 2.7          | 4            | 5.8           | 70            |
|                               | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>14.52</b> | <b>17.6</b>  | <b>75.84</b>  | <b>519.84</b> |
| Вторник                       | Каша рисовая с изюмом №177         | 170        | 4.93         | 8.81         | 38.85         | 254.41        |
|                               | Чай с молоком или сливками №378    | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>11.59</b> | <b>11.06</b> | <b>95.69</b>  | <b>528.66</b> |
| Среда                         | Омлет с сыром №275                 | 150        | 16.87        | 23.25        | 2.81          | 287.97        |
|                               | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14         | 120.88        |
|                               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>22.91</b> | <b>32.55</b> | <b>53.38</b>  | <b>598.11</b> |
| Четверг                       | Рис припущенный №305               | 100        | 2.43         | 2.87         | 24.45         | 133.35        |
|                               | Чай с молоком или сливками №378    | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 70         | 5.52         | 0.7          | 33.8          | 163.58        |
|                               | Сосиски "Особые халыль"            | 50         | 4.75         | 6.75         | 1.37          | 85.23         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>15.42</b> | <b>12.07</b> | <b>92.32</b>  | <b>539.59</b> |
| пятница                       | Рыба припущенная                   | 90         | 15.6         | 0.6          | 0.96          | 71.64         |
|                               | Картофельное пюре №377             | 150        | 4.04         | 6            | 8.7           | 104.96        |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|                               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|                               | Чай с молоком или сливками №378    | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>25.18</b> | <b>16.65</b> | <b>49.83</b>  | <b>449.89</b> |
| 2 неделя                      |                                    |            |              |              |               |               |
| Понедельник                   | Рыба припущенная                   | 75         | 13           | 0.5          | 0.8           | 59.7          |
|                               | Рис отварной №304                  | 100        | 2.43         | 3.58         | 24.46         | 139.78        |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|                               | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|                               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 15         | 0.12         | 12.3         | 0.19          | 111.94        |
|                               | Булочка домашняя                   | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>23.72</b> | <b>23.68</b> | <b>86.89</b>  | <b>655.56</b> |
| Вторник                       | Сырники из творога запеченные №286 | 100        | 15.8         | 5.3          | 17.9          | 182.5         |
|                               | Чай с молоком или сливками №378    | 200        | 1.52         | 1.35         | 15.9          | 81.83         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|                               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | Булочка домашняя                   | 60         | 4.2          | 6.7          | 27.8          | 188.3         |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>26.74</b> | <b>22.45</b> | <b>102.67</b> | <b>719.69</b> |
| Среда                         | Запеканка из творога №279          | 150        | 23.85        | 11.55        | 22.5          | 289.35        |
|                               | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 60         | 4.73         | 0.6          | 24.14         | 120.88        |
|                               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 10         | 0.08         | 8.2          | 0.13          | 74.64         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>29.89</b> | <b>20.85</b> | <b>73.07</b>  | <b>599.49</b> |
| четверг                       | Греча отварная №4.3                | 100        | 5.73         | 4.06         | 25.76         | 162.5         |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 116.82        |
|                               | Котлета куриная                    | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|                               | Чай с лимоном №459                 | 200        | 0.03         | 0.1          | 9.5           | 39.02         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>17.55</b> | <b>17.66</b> | <b>95.8</b>   | <b>612.34</b> |
| пятница                       | Рис отварной №304                  | 100        | 2.43         | 3.58         | 24.46         | 70            |
|                               | Хлеб пшеничный                     | 50         | 3.94         | 0.5          | 24.14         | 120.88        |
|                               | Чай с лимоном №459                 | 180        | 0.02         | 0.09         | 8.55          | 35.09         |
|                               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14     | 20         | 0.16         | 16.4         | 0.26          | 74.64         |
|                               | Котлета куриная                    | 70         | 6.65         | 12.6         | 19.6          | 218.4         |
|                               | Яблоко №338                        | 80         | 1.2          | 0.4          | 16.8          | 75.6          |
|                               | <b>Итого</b>                       | <b>500</b> | <b>14.4</b>  | <b>33.57</b> | <b>93.81</b>  | <b>594.61</b> |