

Директор МАОУ СОШ № 6

[illegible]

Директор ООО «ГАРАНТ»

Утверждено:
Директор ООО

Г. Сысертъ

			Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	10,9	97	29/1	21,21
			гор.напиток Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	5,14
			хлеб Батон	60	4,6	1,8	32,0	162	-	2,86
			фрукты							
			итого		28,9	22,1	83,5	640		116,07
1	2	Завтрак 2								
			итого							
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо Борщ со сметаной	210	4,1	6,4	10,2	112	2/2	21,65
			2 блюдо Гуляш из мяса кур с овощами	100	12,9	15,1	25,8	259	12/8	52,72
			гарнир Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	197	43/3	22,23
			напиток Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	16,96
			хлеб бел. Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,51
			хлеб черн.							
			итого		23,5	25,0	107,6	713		116,07
1	2	Итого за день:			52,4	47,1	191,0	1353,9		232,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	183	17/4	37,60
			гор.напиток Компот из ягод	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	20,00
			хлеб Батон с сыром	60	8,4	6,5	21,3	178	4/13	30,47
			фрукты							
				60	4,5	5,9	46,0	253	-	28,00
			итого		18,9	19,0	116,9	702		116,07
1	3	Завтрак 2								

[illegible]

			итого			23,3	27,3	102,5	710		116,07
1	4	Итого за день:			44,0	51,0	184,8	1329,2			232,1
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	210	5,6	5,3	30,9	193	5/4	31,29
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	3,1	21,2	122	34/10	20,00
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	3,9	7,7	23,6	181	1/13	40,00
			фрукты								
				Пряники	71	3,3	0,0	5,7	32		24,78
			итого			15,7	16,2	81,4	528		116,07
1	5	Завтрак									
			итого								
1	5	Обед	закуска	Салат "Здоровье"	60	0,7	5,3	5,4	70	7/2003	8,82
			1 блюдо	Суп гороховый с гречками	200	8,4	4,2	23,0	158	28/2	25,61
			2 блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и курой	200	19,9	16,4	45,8	397	41/9	62,21
			гарнир								
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	16,57
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,86
			хлеб черн.								
			итого			31,9	26,3	107,5	771		116,07
1	5	Итого за день:			47,6	42,4	188,9	1298,4			232,1
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,5	8,8	42,3	271	16/4	43,21
			гор.напиток	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86	-	42,00
			хлеб	Батон	40	3,1	1,2	21,3	108	-	2,86
			фрукты								
				Печенье	60	4,5	5,9	46,0	253	-	28,00

			итого																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</
--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

[illegible]

[illegible]

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,86
			хлеб черн.								
			итого			32,4	26,3	102,0	708		116,07
2	10	Итого за день:				51,5	43,1	181,4	1245,7		232,1

Утвердил: _____ Директор

фамилия Миронова Н.А.

Data

день	месяц	год
------	-------	-----

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	260	10,0	11,8	44,4	319,5	6/4	40,50
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	32/10	21,89
			хлеб	Бутерброд с сыром	70	8,6	5,1	24,6	182,1	2/13	42,82
			фрукты	Яблоки	160	0,6	0,6	18,6	78	-	32,00
			итого		22,4	20,8	102,0	676			137,21
1	1	Завтрак									
			итого								
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с огурцом и маслом	100	1,3	6,0	5,1	76	8/1	8,13
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	260	5,2	6,4	32,6	216,7	6/2	34,14
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	100	11,2	12,2	11,6	199	37/8	55,24
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	7,6	41,5	244,8	39/3	29,03
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	8,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,51
			хлеб черн.								
			итого			28,4	32,4	119,4	865		137,21
1	1	Итого за день:				50,8	53,3	221,4	1540,9		274,4

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			Печенье	60	4,5	5,9	46,0	253	-	28,00
			итого		18,1	21,8	130,4	771		137,21
2	6	Завтрак	итого							
			итого							
2	6	Обед	закуска	100	0,9	6,0	4,0	72,1	21/1	12,23
			1 блюдо	260	5,0	9,5	31,4	178,3	20/2	33,60
			2 блюдо	200	18,3	14,9	38,3	385,0	4/9	73,80
			гарнир							
			напиток	200	1,0	0,1	23,2	88	6/10	14,72
			хлеб бел.	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,86
			хлеб черн.							
			итого							
2	6	Итого за день:			27,8	30,7	115,7	813		137,21
					46,0	52,6	246,0	1584,1		274,4
2	7	Завтрак	гор.блюдо	260	6,5	8,5	34,3	237,7	17/4	42,50
			гор.напиток	60	4,5	5,9	46,0	253	-	21,00
			хлеб	200	0,1	0,0	11,9	47	6/10	25,00
			фрукты	65	8,0	4,8	22,9	169,1	2/13	48,71
			итого							
2	7	Завтрак	итого		19,1	19,1	115,2	707		137,21
			итого							
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо	260	4,7	9,3	19,5	191,9	9/2	37,31
			2 блюдо	100	12,9	15,1	25,8	259,0	12/8	50,91

			гарнир	Макаронные изделия отварные	185	6,5	3,7	42,1	226,9	46/3	21,13
			напиток	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	48	7/10	25,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,3	18,8	90	-	2,86
			хлеб черн.								
			итого			27,0	28,4	118,3	815		137,21
2	7	Итого за день:				46,1	47,5	233,5	1521,7		274,4
2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	260	6,7	8,2	52,6	310,1	9/4	39,12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,6	3,3	24,1	135	36/10	20,00
			хлеб	Бутерброд с маслом	60	7,3	7,7	23,6	181,1	1/13	46,09
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	17,4	73	-	32,00
			итого			18,3	19,9	117,7	699		137,21
2	8	Завтрак									
			итого								
2	8	Обед	закуска								
			1 блюдо	Ци из свежей капусты со сметаной	260	5,2	6,4	32,6	216,7	6/2	31,14
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе молочном	100	15,6	19,0	19,6	290,0	37/8	52,33
			гарнир	Картофельное пюре	165	3,4	4,0	24,3	145,8	3/3	32,88
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	56	37/10	18,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0	-	2,86
			хлеб черн.								
			итого			27,8	29,9	114,5	820		137,21
2	8	Итого за день:				46,1	49,8	232,1	1519,2		274,4
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	230	22,4	24,4	9,0	323,9	2/6	85,04
				Помидор свежий	100	1,1	0,2	8,9	25,4	-	25,16

			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	38	27/10	5,14
			хлеб	Бутерброд с маслом	71	4,7	9,2	48,3	217	1/13	21,87
			фрукты								
			итого		28,2	33,8	76,0	604			137,21
2	9	Завтрак 2									
			итого								
2	9	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	260	12,0	19,0	45,3	341,8	19/2	37,57
			2 блюдо	Биточки (котлеты) мясные с соусом	110	9,3	8,1	7,6	140,6	16/8	54,30
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,2	51,0	262,3	43/3	34,32
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,8	39	29/10	8,16
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,86
			хлеб черн.								
			итого		28,9	31,5	132,5	873			137,21
2	9	Итого за день:			57,1	65,4	208,5	1477,4			274,4
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	7,8	6,8	43,8	261,4	15/4	39,86
				Йогурт	150	4,4	4,8	7,1	88	-	48,00
			гор.напиток	Напиток из цикория с молоком	200	3,0	3,1	21,2	122	34/10	20,00
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	6,1	3,7	17,6	130,1	2/13	29,35
			фрукты								
			итого		21,2	18,5	89,6	601			137,21
2	10	Завтрак 2									
			итого								
2	10	Обед	закуска								

			1 блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	260	5,7	6,9	30,6	148,2	22/2	35,46
			2 блюдо	Кнедли мясные паровые с помидором	105	15,3	17,7	18,3	289	43/8	50,21
			гарнир	Горошница с маслом	180	11,0	3,3	33,7	196,9	48/3	28,68
			напиток	Компот из кураги	200	0,7	0,0	23,2	88	10/10	20,00
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	90	-	2,86
			хлеб черн.								
			итого			35,4	28,2	124,5	812		137,21
2	10	Итого за день:				56,6	46,6	214,2	1413,1		274,4