

 /М.Д.Филина/

МКОУ «Павловоуральский СШ №12»
ОКН 10271027264

 /М.Д.Филина/

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
10.03.2025г Понедельник							
завтрак							
	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	307
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
итого		321	16,86	23,4	39,42	437,7	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	21
итого		100	0,2	0,2	3,9	18,8	
обед							
	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	19
	Щи из св.капусты на к/б	180	3,6	4,68	6,66	87,66	84
	Тефтели мясные в томатном соусе	70	8,98	9,49	7,31	150,5	77
	Макароны отварные с маслом	130	4,9	0,6	25,2	125,6	297
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
итого		648	21,03	20,37	80,77	594,86	
полдник							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	77
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	503
	Сухари	25	4,0	0,25	17,5	83,88	34
итого		280	8,39	8,47	55,07	283,18	

Итого за день:			46,48	52,44	179,16	1334,54	
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
11.03.2025г Вторник							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная	180	7,02	8,55	32,22	255,24	273
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
итого		401	12,17	15,55	60,52	455,14	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	100	2	0,67	28	128	16
итого		100	2	0,67	28	128	
обед							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	30
	Суп фасолевый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	99
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	294
	Рис отварной с маслом	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		698	22,79	18,76	104,09	688,89	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/15	12,21	12,95	18,9	244,23	319
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	503
итого		270	12,31	12,95	32,4	298,23	
Итого за день:			49,27	47,93	225,01	1570,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
12.03.2025г							
Среда							
завтрак							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	268
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Кофейный напиток	180	5,3	4,6	17,5	134,1	514
итого		401	15,94	18,35	59,93	472,96	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	100	0,53	0,4	13,73	61,33	18
итого		100	0,53	0,4	13,73	61,33	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	2,97	1,98	14,67	87,84	100
	Капуста тушеная с мясом	180	3,2	5,28	24,75	120	21
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		658	11,82	13,11	92,17	494,44	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	609
итого		150	5,53	5,58	32,35	201,75	
Итого за день:			33,82	37,44	198,18	1230,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
13.03.2025г Четверг							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,48	8,46	25,92	205,56	272
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
итого		401	11,63	15,46	54,22	405,46	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	20
итого		100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Суп рисовый на к/б	180	8,12	5,98	2,21	136,17	630
	Рыба тушеная с овощами	70	2,44	2,77	4,97	58,56	625
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		678	20,06	20,48	71,61	601,73	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	10,3	9,9	23,8	364,46	326
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Вафли	25	0,7	0,85	19,3	87,5	607
итого		290	11,45	10,75	67,4	550,96	
Итого за день:			44,04	46,89	201,33	1601,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
14.03.2025г							
Пятница							
завтрак							
	Суп вермишелевый молочный	180	3,96	3,53	5,42	107,98	781
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
итого		395	8,56	21,13	36,62	409,98	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
итого		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	30
	Суп овощной на к/б	180	3,33	4,41	8,37	90,9	95
	Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103	305
	Каша гречневая с маслом	130	3,12	3,99	32,67	178,53	323
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
итого		668	22,59	17,37	90,39	615,83	
полдник							
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	47	114
итого		220	2,93	0,17	38,83	169	
Итого за день:			34,98	38,85	184,02	1277,61	