

МБОУ "Гимназия №12"г.Грозного		ЗАВТРАК		Солтымурадов Х.С	
1 неделя					
День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4	5,8
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	14,52	17,6	75,84
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	11,59	11,06	95,69
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	22,91	32,55	53,38
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8
	Сосиски (любимые)	50	4,75	6,75	1,37
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	15,42	12,07	92,32
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96
	Картофельное пюре №377	150	4,04	8	8,7
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
	Итого	500	25,18	18,65	49,83
2 неделя					
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5	0,8
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3	0,19
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	9,6
	Итого	500	23,72	23,68	68,69
Вторник	Сырники из творога запеченные №286	150	17	4	19
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	23,66	6,25	75,84
Среда	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2	0,13
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	29,89	20,85	73,07
четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	500	17,55	17,66	95,8
пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14
	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55
	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6
	Яблоко №338	80	1,2	0,4	16,8
	Итого	480	14,24	17,17	93,55

.
ЭЦ,ккал
218,4
116,82
70
39,02
75,6
519,84
254,41
81,83
116,82
75,6
528,66
287,47
36,02
116,88
72,64
75,6
588,61
133,35
81,83
163,58
85,23
75,6
539,59
71,64
119,96
120,82
74,64
81,83
468,89
59,7
139,78
116,82
39,02
111,94
118,75
586,01
195
81,83
116,82
75,6
469,25
286,35
36,02
117,88
72,64
73,6
586,49
149,6
116,82
210,4
36,02
73,6
586,44
126,2
116,88
35,09
210,4
73,6
562,17