

ЗАВТРАКИ:

Директор школы:

М.Г. Обругова

05.03.2022 г.

Утверждено:

	Наименование	№ рецептуры	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ, ккал	Стоимость	
								1 порция	Стоимость 100 порций
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциками	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциками	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806
2 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сыр порциками	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512
	Итого		451	21,75	17,52	69,23	521,6	65,59	6559
	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24	22,7	2270
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциками	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
3 день	Сыр порциками	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Мандарины	341	135	0,8	0,2	22,5	95	13,28	1328
	Итого		501	17,29	27,51	87,95	668,55	65,59	6531
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
4 день	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559

5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806		
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214		
	Сыр порцижки	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740		
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287		
	Киви		100					15,12	1512		
	Итого		451	21,35	17,12	59,43	477,2	65,59	5047		
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195		
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214		
	Сыр порцижки	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740		
	Масло сливочное порцижки	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720		
6 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287		
	Сыр порцижки	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740		
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382		
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308		
	Итого		591	19,62	24,22	69,48	574,38	65,59	6559		
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778		
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214		
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287		
	Соуски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546		
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734		
7 день	Итого		456	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	5825		
	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98	28,06	2806		
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214		
	Сыр порцижки	10	20	4,64	5,9	0	71,66	11,6	1160		
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308		
	апелсины		100					10,71	1071		
	Итого		341	22,98	17,69	61,81	498,37	65,59	5488		
	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76	22,16	2216		
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214		
	Масло сливочное порцижки	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720		
8 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287		
	Сыр порцижки	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740		
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382		
	Итого		481	12,55	20,9	108,57	790,57	65,59	3437		
	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195		
	9 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195	
		10 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57	11,95	1195

	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5	13,08	1308
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		491	18,12	23,72	48,48	479,88	65,59	6559
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Груша		100					7,34	734
	Сосиски отпарные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Итого		556	12,77	22,13	60,52	492,33	65,59	6559
12 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45	17,78	1778
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Сосиски отпарные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15	35,46	3546
	Бананы	338	53,11	1,5	0,5	21	94,5	7,34	734
Итого		509,11	14,27	22,63	81,52	586,83	65,59	6559	

4 день	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
	Итого		601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559	
5 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559	
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
7 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440

	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559	791
	Рисовый домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого	616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559	791
	Пи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого	631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559	791
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559	791
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559	791
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559	791

		Итого	601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
12 день	Шнн из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный И		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциками	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Итого			631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559