

Директор школы: М.Г.Обругова
Приказ № от 30.01.2023г.

Завтраки



День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		645	13,16	23	93,92	635,32
2 день	Каша вязкая молочная из пшеничнойф крупы №173	173	220	8,64	11,06	54,3	351,3
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Итого		665	17	29,06	131,78	856,66
3 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		655	14,39	21,47	119,71	729,63
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21
5 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
6 день	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Итого		450	14,09	36,38	70,69	666,54
7 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
8 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
9 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
10 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21

Директор школы: М.Г. Обругова
 Приказ № _____ от 30.01.2023г.

Обеды



День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦккал
1 день	Щи из свежей капусты №87	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			650	17,55	40,1	70,97
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			730	22,99	56,05	94,07
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			650	17,39	36,09	78,91
4 день	Суп с бобовыми (119)	119	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Картофельное пюре №312	312	150	3,06	4,8	20,44	137,2
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			760	27,51	75,32	92,13
5 день	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58	85,8
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			620	10,8	31,41	75,83
6 день	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4

	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		640	16,56	38,25	90,5	772,53
7 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого		550	16,42	30,22	69,11	613,7
8 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		680	32,48	30,55	89,44	762,23
9 день	Рагу овощное	143	105	1,77	10,99	8,6	142
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
Итого		610	21,41	62,92	79,54	971,69	
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
Итого		650	17,24	41,19	70,65	721,81	