

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Комсомольская СШ»

Р.Х.Джабраилова

Полдник

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Итого		360	10,61	8,32	54,71	336,2
2 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		430	17,48	11,41	80,25	494
3 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Итого		360	10,61	8,32	54,71	336,2
4 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Итого		360	10,61	8,32	54,71	336,2
5 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		330	15,98	10,91	59,25	399,5
6 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Итого		360	10,61	8,32	54,71	336,2
7 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		330	15,98	10,91	59,25	399,5
8 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Итого		360	10,61	8,32	54,71	336,2
9 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сырники из творога	219	70	10,84	8,97	17,14	193
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		430	17,48	11,41	80,25	494
10 день	Молочный коктейль		200	5,2	6	18	146,8

	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Булочка школьная	428	60	5,01	1,92	26,91	145
	Итого		360	10,61	8,32	54,71	336,2



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Комсомольская СШ»

Р.Х.Джабраилова

Завтраки

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	ЭЦ,кк ал
1 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		590	24,07	25,54	85,25	662,04
2 день	Каша пшеничная рассыпчатая №206	206	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Итого		518	20,85	20,03	118,07	735,55
3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99	314,24
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		550	20,86	27,8	112,52	783,32
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Отурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого		565	20,37	33,19	87,6	730,19
5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		380	21,99	19,33	86,51	607,57
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Итого		590	22,24	24,11	74,95	600,65
7 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15

	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого		505	20,29	25,94	87,47	664,1
8 день	Каша пшеничная рассыпчатая №206	206	208	9,09	8,44	51,16	316,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого		518	16,9	16,51	115,69	678,55
9 день	Каша овсяная "Геркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Итого		530	16,12	21,19	114,04	816,84
10 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	Итого		540	23,52	25,44	83,35	656,04

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ "Комсомольская СШ"
Р.Х.Джабраилова

Обед

День	Наименование	№ Репентуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	259	200	12	10	35,3	280
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		720	23,8	25,09	109,98	761,33
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови	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	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	18,04	34,37	90,17	742,17
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		650	17,66	38,17	78,27	726,83
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	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	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		680	32,58	30,47	95,14	784,71

6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	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	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33
7 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		735	18,34	22,49	105,8	698,57
8 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов	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	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Итого		680	32,58	30,47	95,14	784,71
9 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	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	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
	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	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	Итого		650	17,8	34,45	82,62	711,33