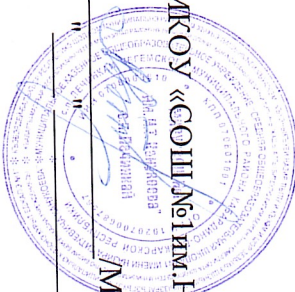


"Утверждаю"
 Директор МКОУ «СОШ №1» им. Н.Т. Канжукова
 с.п. Лечинкай



М.Б. Канжукова/
 2022 г

День: 1 понедельник
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 7-11 лет
 осенне-зимний

сезон: зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	1,80
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,21
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	48,36
54-1союз-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	19,46
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,53
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69
	Итого:	591	30,65	31,66	84,86	748,10	92,30

День:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	стоим.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	34,42	
Пром.	Молоко стученное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	5,4	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,08	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69	
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	7,00	
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	50,84	

День:
Возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	стоим.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3		12,8	4,20	
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1		127,1	24,41	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8		139,4	10,44	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5		26,8	1,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	1,26	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		42,7	1,08	
	Итого:	540	22,57	9,20	61,59		419,30	42,56	

День:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	стоим.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-213-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	2,25	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	21,01	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	8,07	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,26	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,08	
	Итого:	535	22,57	8,7	79,14	485,05	34,84	

День:
Возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,20	311	16,66
54-60-2020	Йогурт вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	0,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	6,45
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,08
	Итого:	520	27,82	36,89	112,8	561,3	27,33

6
 понедельник
 День: 2
 неделя: 7-11 лет
 Возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	2,80
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	48,33
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,86
	Итого:	530	36,87	21,00	74,59	634,70	63,98

День: **7 вторник**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

7 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
						СТОИМ.	
Завтрак							
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,45
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	14,03
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	10,73
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45	40,66

День:
возрастная категория:

8 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	столим.
		масса порции	белки	жиры	углеводы			
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	11,94	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	4,20	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,26	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,69	
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,3	0	33,6	143,4	13,50	
	Итого:	606	19,05	19,76	67,26	524,1	32,76	

День:
возрастная категория:

9 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Завтрак						стоим.
		масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал		
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	52,49	
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	7,35	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,08	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50	
	Итого:	510	26,22	24,49	87,20	676,35	70,85	

День:
возрастная категория:

10 пятница
7-11 лет

№ реп.	наименование блюда	Завтрак						энергетическая ценность, ккал	стоим.
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	1,80		
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	29,54		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,00		
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,26		
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	1,08		
	Итого:	525	26,77	13,20	70,19	507,80	45,85		