

"Утверждаю"

Директор МКОУ «СОШ №1 им. Н.Т.Канукоева»

с.п. Лечинкай

М.Б.Канукоева/

Пр № 80" 30" 2023 г



день: 1 понедельник  
неделя: 1  
возрастная категория: 7-11 лет  
осенне-зимний  
сезон:

№ 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
54-1соус-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
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>30,65</b>	<b>31,66</b>	<b>84,86</b>	<b>748,10</b>	<b>92,30</b>

день: 2 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	34,42
Пром.	Молоко сгущенное 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
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>33,45</b>	<b>19,26</b>	<b>103,56</b>	<b>721,40</b>	<b>50,84</b>

день: 3 среда  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
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
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,57</b>	<b>9,20</b>	<b>61,59</b>	<b>419,30</b>	<b>42,56</b>

день: 4 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	2,25
54-3р-2020	Коллета рыбная (мингай)	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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,57</b>	<b>8,7</b>	<b>79,14</b>	<b>485,05</b>	<b>34,84</b>

день: 5 пятница  
 возрастная категория: 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	Яйцо 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
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>27,82</b>	<b>36,89</b>	<b>112,8</b>	<b>561,3</b>	<b>27,33</b>

день: 6 понедельник  
 неделя: 2  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-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
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>36,87</b>	<b>21,00</b>	<b>74,59</b>	<b>634,70</b>	<b>63,98</b>

день: 7 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1з-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
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>20,00</b>	<b>21,25</b>	<b>84,87</b>	<b>611,45</b>	<b>40,66</b>

день: 8 среда  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
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
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>19,05</b>	<b>19,76</b>	<b>67,26</b>	<b>524,1</b>	<b>32,76</b>



день: **9 четверг**  
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	52,49
54-12г-2020	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>26,22</b>	<b>24,49</b>	<b>87,20</b>	<b>676,35</b>	<b>70,85</b>

день: 10 пятница  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>26,77</b>	<b>13,20</b>	<b>70,19</b>	<b>507,80</b>	<b>45,85</b>