Утверждаю

Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД на весенний период для школьников МБОУ Павловская ООШ Чертковский район

Шаповалов

Николай Николаевич

Согласовано

Директор МБОУ Павловская ООШ

Дронова Вера Владимировна

11/ anpecs 2022-2023r

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенний период

一个上午的一种爱特的人

	День	понедельн	ик
Пищевые вещества			N₂
Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецепт
11,02	34,95	269,12	181
0,02	15	60	376
0,9	14,94	91,2	560
1,7	21,1	116	527
3,63	0,07	33,05	14
5,9		72	15
23,17	86,06	641,37	
2,27	13,96	94,6	103
16,62	10,7	237,29	294
6,02	28,49	191,78	171
	22,75	87,5	70
	42,28	179,37	349
0,6	9,96	60,8	560
2,04	25,32	139,2	527
27,55	153,46	990,54	
2,04	12,57	85,14	103
0,6	9,96	60,8	560
	42,28	179,37	349
2,64	64,81	325,31	
53,36	304,33	1957,22	
_	53,36	,	53,36 304,33 1957,22

Рацион: Школа чер	тковский район	Неделя: 1			День:	вторник	(лист 2
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пијщевые вещества			Энерге-	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецепт
Завтрак						·	
	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210
	Капуста тушеная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321
	Кофейный напиток.	200		6 '0-	19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Печенье.	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
Итого за Завтрак		500	24,02	35,27	101,58	708,61	
Обед					,		
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра кабачковая	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		707	18,98	21,15	79,87	609,6	
Льготная категори	я						
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная	категория питающихся (5-11кл) по 26 р	422	2,94	4,18	30,85	187,42	
Итого за день		1 629	45.94	60.6	212.3	1505.63	1

(лист 3)

Рацион: Школа чертковский район		Неделя:	1		День:	среда	<u>'</u>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	№ рецепт
T TOPION TIPICATE		Всо олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ры
Завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Завтрак		505	14,08	51,38	68,33	809,12	
Обед							
	Суп картофельный с горохом.	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203
	Капуста тушеная	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2.04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		665	22,06	29,47	108	807,74	
Пьготная категори	g			1			
To That Karoropi.	Суп картофельный с горохом .	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0.06	0,05	31,4	127,63	354
Итого за Льготная	категория питающихся (5-11кл) по 26 р	400	5,55	4,44	53,27	295,17	33-
Итого за день		1 570	41,69	85,29	229,6	1912,03	1
итого за день		1 1 370	41,00	00,20	220,0	1012,00	(лист
Рацион: Школа че	กรุงกละงานน์ กลนักม	Неделя:	1		Пень:	четверг	(311101
гацион, школа че	piroscriii panon	педели.					Ale
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пип	цевые вещества		Энерге-	рецег
	Наименование блюда	Вес блюда		1	1	тическая	Therter
присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	ры
	Наименование блюда	Вес блюда			Углеводы		1
	Наименование блюда Запеканка из творога с молоком сгущенным	Вес блюда 130/20			Углеводы 42		ры
			Белки	Жиры		ценность	ры 223
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	Белки	Жиры	42	ценность	ры 223 379
	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток .	130/20	Белки 21,92	Жиры	42	ценность 405 79,8	
	Запеканка из творога с молоком сгущенным . Кофейный напиток . Хлеб пшеничный	130/20 200 30	Белки 21,92 2,32	Жиры 16,59 0,9	42 19,96 14,94	405 79,8 91,2	223 375 560 521
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным . Кофейный напиток . Хлеб пшеничный . Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25	Белки 21,92 2,32 4,05	Жиры 16,59 0,9 1,7	19,96 14,94 21,1	405 79,8 91,2	223 375 560 521
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным . Кофейный напиток . Хлеб пшеничный . Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25 100	Белки 21,92 2,32 4,05 0,26	Жиры 16,59 0,9 1,7 0,17	19,96 14,94 21,1 11,41	405 79,8 91,2 116 52	223 375 560 521
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным . Кофейный напиток . Хлеб пшеничный . Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25 100	Белки 21,92 2,32 4,05 0,26	Жиры 16,59 0,9 1,7 0,17	19,96 14,94 21,1 11,41	405 79,8 91,2 116 52	223 379 560 527 338
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	130/20 200 30 25 100 505	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55	Жиры 16,59 0,9 1,7 0,17 19,36	42 19,96 14,94 21,1 11,41 109,41	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72	223 379 560 523 338
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие.(яблоко) Борщ с капустой и картофелем	130/20 200 30 25 100 505	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42	Жиры 16,59 0,9 1,7 0,17 19,36 4,14 20,75	42 19,96 14,94 21,1 11,41 109,41 9,6 29,67	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19	223 379 560 52 333 82 29
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие.(яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43	Жиры 16,59 0,9 1,7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03	42 19,96 14,94 21,1 11,41 109,41 9,6 29,67 4,02	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6	223 379 560 52 336 82 29 62
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие.(яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный .	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35 200	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43	Жиры 16,59 0,9 1.7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2	42 19,96 14,94 21,1 11,41 109,41 9,6 29,67 4,02 20,2	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8	223 379 560 52 338 82 29 62 388
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие. (яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35 200 20	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43 1	Жиры 16,59 0,9 1.7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2 0,6	9,6 29,67 4,02 20,2 9,96	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8 60,8	223 379 560 52 338 82 29 62 388 560
Завтрак Итого за Завтрак Обед	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие.(яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный .	200 30 25 100 505 200 170 35 200 20 30	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43 1 1,54 4,86	Жиры 16,59 0,9 1,7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2 0,6 2,04	9,6 29,67 4,02 20,2 9,96 25,32	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8 60,8 139,2	223 379 560 52 339 82 29 62 388 560
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие. (яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35 200 20	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43 1	Жиры 16,59 0,9 1.7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2 0,6	9,6 29,67 4,02 20,2 9,96	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8 60,8	223 379 560 52 339 82 29 62 388 560
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие. (яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35 200 20 30 655	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43 1 1,54 4,86 26,63	Жиры 16,59 0,9 1.7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2 0,6 2,04 27,76	9,6 29,67 4,02 20,2 9,96 25,32 98,77	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8 60,8 139,2 773,31	223 377 566 522 333 82 29 62 38 56 52
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие. (яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35 200 20 30 655	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43 1 1,54 4,86 26,63	Жиры 16,59 0,9 1.7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2 0,6 2,04 27,76	9,6 29,67 4,02 20,2 9,96 25,32 98,77	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8 60,8 139,2 773,31 73,55	223 379 566 52 334 82 29 62 38 56 52
Завтрак Итого за Завтрак Обед Итого за Обед Льготная категори	Запеканка из творога с молоком сгущенным Кофейный напиток . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Фрукты или ягоды свежие. (яблоко) Борщ с капустой и картофелем Плов из курицы Салат из моркови с сахаром Сок фруктовый или ягодный . Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	130/20 200 30 25 100 505 200 170 35 200 20 30 655	21,92 2,32 4,05 0,26 28,55 1,38 17,42 0,43 1 1,54 4,86 26,63	Жиры 16,59 0,9 1.7 0,17 19,36 4,14 20,75 0,03 0,2 0,6 2,04 27,76	9,6 29,67 4,02 20,2 9,96 25,32 98,77	405 79,8 91,2 116 52 744 81,72 378,19 28,6 84,8 60,8 139,2 773,31	ры 223 379 560

Итого за день

Рацион: Школа чер	отковский район	Неделя: 1	1		День:	пятница	(лист 8
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	N₂
триом пищя		Бес опода	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецепт
Завтрак							
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Ітого за Завтрак		505	28,64	21,18	101,48	730,07	
Обед					1		
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Котлеты ,биточки мясные.	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Ітого за Обед		675	20,93	35,01	118,44	895,98	
Іьготная категори:	я		_				
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
1 того за Льготная	категория питающихся (5-11кл) по 26 р	400	4,06	2,55	60,96	301,91	
Итого за день		1 580	53,63	58,74	280,88	1927,96	
Рацион: Школа че	ртковский район	Неделя: 3	2		День:	понедельн	(лист ик
			Пищевые вещества			Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	1 1 N L	цевые вещес	ле вещества		рецеп
TIPTON TITLE	Transference of togge	Doo omoga	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	ры
Завтрак					······································		
	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	d ⊊1,7	21,1	116	527
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332
1того за Завтрак		505	13,7	8,75	107,86	590	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259
	Горошек овощной (консервированный)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06-	0,05	31,4	127,63	354
	Vac6 augustus	20	4 E 4	0.6	0.00	00.0	ECC

20

30

655

180

20

200

400

1 560

1,54

4,86

21,26

1,27

1,54

0,06

2,87

37,83

0,6

2,04

36,89

3,56

0,6

0,05

4,21

49,85

9,96

25,32

91,89

5,69

9,96

31,4

47,05

246,8

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р

Итого за Обед Льготная категория

Итого за день

Хлеб ржано-пшеничный

Кисель из яблок сушеных

Щи из свежей капусты с картофелем.

560

527

88

560

354

60,8

139,2

803,49

64,62

60,8 127,63

253,05

1646,54

Рацион: Школа чер	этковский район	Неделя: 2	День:	вторник			
Приом пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	тевые вещес		Энерге-	Nº
Прием пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецепт
Вавтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Чай с сахаром.	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
Итого за Завтрак		505	22,73	15,1	90,46	611,92	4=:
Обед				1 (0,1	1 00,10	011102	
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171
	Салат из квашеной капусты	35	0,6	1,75	2,96	30	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
Итого за Обед		675	27,62	22,88	129,38	863,03	
Пьготная категори	Я						
	Суп картофельный с горохом.	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная	категория питающихся (5-11кл) по 26 р	400	6,59	4,39	64,15	346,91	
Итого за день		1 580	56,94	42,37	283,99	1821,86	1,
Рацион: Школа че	ртковский район	Неделя: 2	2		День:	среда	(лист
_			Пиц	ищевые вещества		Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	ры рецеп
Завтрак				-			
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	150	15,45	13,05	26,7	286,88	222
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		510	22,12	19,45	94,18	658,93	
Обед		010	22,12	10,70	1 04,10	000,00	
	Сул картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29			
	лаша рабовитатал ляповал с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Винегрет овощной .	35	0,49	3,51	2.55	43 70	67
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,43	0,02	2,55 15,2	43,79	67
	Хлеб пшеничный	200/13//	1.54	0,02	15,2	62	377

Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р

Итого за Обед Льготная категория і

Итого за день

Хлеб ржано-пшеничный

Чай с сахаром и лимоном.

Суп картофельный с клецками.

1,54

4,86

15,35

2,56 1,54

0,13

4,23

41,7

20

30

697

180

20

200/15/7

422

1 629

0,6

2,04

47,38

3,31 0,6

0,02

3,93

70,76

9,96

25,32

80,84

13,53 9,96

15,2

38,69

213,71

60,8

139,2

834,45

103,86

60,8

62

226,66

1720,04

560

527

108

560

377

Рацион: Школа чер	этковский район	Неделя: 2	2		День:	четверг	(лист 9
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	N2
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		осо отпода	Белки	Жиры	Углеводы		рецепту
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	210/30	16,24	19,1	40,93	401,28	204
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0.04	3,63	0.07	33,05	14
Итого за Завтрак		500	26,52	28,43	102,21	786,89	
Обед		<u> </u>					
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128
	Овощи соленые (огурец).	35	0,14		22,75	87,5	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2.04	25,32	139.2	527
Итого за Обед		675	21,44	20,87	133,52	827,36	
Пьготная категори	я	1		1		02/100	
	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная	категория питающихся (5-11кл) по 26 р	400	4,09	4,26	60,87	317,39	
Итого за день		1 575	52,05	53,56	296,6	1931,64	
		***************************************					(лист 10
Рацион: Школа че	ртковский район	Неделя:	2		День:	пятница	.,
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пиц	тевне вещес	тва	Энерге-	№ рецепт
прием пищи	Travisienosanvie Offoda	рес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	ры
Завтрак							
•	Птица отварная с соусом.	70	16,81	21,48	1,06	264,57	288
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак		502	26,99	32,03	89,04	766,77	1
Обед					1 00,01		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,38	4.14	9,6	81,72	82
	Сосиски отварные.	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171
	Салат из свеклы отварной с растительным	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52
	маслом.		51.0				
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
M 05	Transa byrana umona umona	605	4,00	52.22	70.00	040.00	121

665

180

20

200

400

1 567

16,38

1,24

1,54

3,78

47,15

53,33

3,73

0,6

0,2

4,53

89,89

73,63

8,64

9,96

20,2

38,8

201,47

849,26

73,55

60,8

84,8

219,15

1835,18

82

560

389

Итого за Обед Льготная категория

Итого за день

Борщ с капустой и картофелем..

Сок фруктовый или ягодный.

Хлеб пшеничный

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р

Итого за период

Среднее значение за период

Составил

Администратор 2

Утвердил

Николаевич

Николаевич

Таба дата на период

Таба дата на период

Николаевич

Таба дата на период

Таба да