



Утверждаю  
Директор МКОУ "СОШ" с.п. Нижний Чегем  
/А.М.Сарбашев/  
2021 г

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

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,6	0	1,5	8,4	4,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,5
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,26	10,91	5,96	172,24	41,00
54-1соус-2020	Соус сметанный	60	0,9	5,04	2,04	57,12	8,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	8,5
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,20
Пром	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>29,01</b>	<b>25,61</b>	<b>78,26</b>	<b>661,56</b>	<b>72,70</b>

день:

2 вторник

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,30	5,60	17,10	136,40
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром.	Джем фруктовый	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,95</b>	<b>11,76</b>	<b>73,06</b>	<b>493,90</b>

день:  
возрастная категория:

3 среда  
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,30	6,50	2,50	73,80
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,28
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>37,06</b>	<b>14,40</b>	<b>67,67</b>	<b>549,78</b>

день:

4 четверг

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,79</b>	<b>21,88</b>	<b>78,16</b>	<b>612,4</b>

день:  
возрастная категория:

5 пятница  
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-12м-2020	Плов с курицей	200	23,7	1,8	0,4	314,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого:	450,00	31,45	6,56	34,46	525,40

день:  
возрастная категория:

6 суббота  
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	2,80	8,60	115,90
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,90	26,50	8,10	283,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,35</b>	<b>29,76</b>	<b>44,86</b>	<b>529,80</b>

день: 7 понедельник  
 неделя: 2  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,60	0,00	1,50	8,40
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>26,05</b>	<b>16,26</b>	<b>78,06</b>	<b>564,00</b>

день:

8 вторник

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,26	18,13	16,26	362,13
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>29,81</b>	<b>24,99</b>	<b>80,42</b>	<b>727,83</b>



день:

9 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
230	Рыба запеченная	100	16,16	14,6	4,4	214,00
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	530	26,96	23,95	96,17	709,35

день:  
возрастная категория:

10 четверг  
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	15,19	3,49	212,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	550	24,54	20,75	66,85	554,10

день:

11 пятница

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,93	8,4	47,87	311,6
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	17,28	3,96	12,12	158,52
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	500	31,56	12,82	88,15	601,02

день:

12 суббота

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,17	33,6
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>26,65</b>	<b>14,66</b>	<b>77,76</b>	<b>553,1</b>