

Утверждаю
 Директор МКОУ «СОШ №1 с.п.Урух»
 3.В.Срукова
 Приказ № от «28» августа 2023г

I неделя понедельник								
№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	№рецеп туры	сумма
		г						рубли
	завтрак							
1	Каша гречневая молочная	200	7,08	8,78	22,96	195,56	411	12,64
2	Бутерброд с маслом	100	7	11,72	41,72	304,85		5,86
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			14,28	20,55	76,45	548,85		
	обед							
1	Свекольник со сметаной	240/10	2,54	7,47	17,27	147,56	55	10,32
2	Плов из курицы	230	17,49	15,34	21,04	291,36	519	19,10
3								
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
			33,8	33,32	122,2	918,37		
	I неделя вторник							
	завтрак							
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	24,36	19,47	49,19	465,92	237	18,50
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			24,56	19,52	61,01	514,36		
	обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	250	3,15	5,55	23,4	159,65	223	7,56
2	Гуляш из говядины	100	13,66	10,62	5,47	171,55	277	22,23
3	Каша пшеничная гарнир	180	4,3	4,79	50,26	258,44	747	6,32
4	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4		2,39
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			26,98	21,71	125,11	807,48		
	I неделя среда							
	завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	110	7,15	7,67	60,27	335,43	1104	9,45
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
3	Бутерброд с сыром	100	14,07	9,6	32,53	278,67		9,05
			21,42	17,32	104,62	662,54		
	обед							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	240/10	2,04	7,4	10,86	119	176	7,59
2	Птица тушенная с соусом	100/50	13,42	12,99	26,87	275,6	658	12,3
3	Каша гречневая гарнир	180	3,78	5,08	25,56	168,12	759	9,97
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9		4,67
6	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
7	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		1,36
			27,54	32,12	127,25	910,87		
	I неделя четверг							
	завтрак							

	Яйцо отварное	40	5,16	4,64	0,32	0,32	213	8,67
2	Салат капустный	100	0,8	0,1	2,8	15		7,78
3	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			11,02	5,39	44,22	272,64		
	обед							
1	Суп картофельный с гречкой	250	2,73	5,55	18,05	134,2	219	6,21
2	Котлеты рыбные с соусом	130	10,24	12,37	37,87	308,45	450	10,14
3	Пюре картофельное	180	15,15	19,82	26,87	344,5	658	19,54
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	824	2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
			34,44	41,97	130,09	1042,9		
	I неделя пятница							
	завтрак							
1	Пицца"Школьная"	130	16,38	11,78	57,12	398,2	413	18,5
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			16,58	11,83	68,94	446,64		
	обед							
1	Суп гороховый	250	2,73	5,9	13,3	119,55	221	5,93
2	Азу с картофелем	280	28,59	34,38	67,96	691,82	705	26,08
3	Салат из капусты,	100	1,29	3,93	4,11	57,39	11	4,44
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			37,67	44,86	126,47	1062,4		
	I неделя суббота							
	завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	6,2	9,1	30,92	228,42	177	12,64
2	Бутерброд с маслом	100	7	11,72	41,67	304,85		5,86
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			13,4	20,87	84,41	581,71		
	обед							
1	Рассольник "Ленинградский"	240/10	2,65	8,08	17,35	155,7	208	6,16
2	Биточки куриные	100/50	13,81	21,49	13,17	306,27	547	18,4
3	Макароны отварные	180	3,78	5,08	25,56	168,12	744	9,97
5	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
6	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
7	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		1,36
			28,06	41,24	118,36	969,24		
	II неделя понедельник							
	завтрак							
1	Каша манная молочная	200	7,22	8,96	31,5	236,84	177	7,00
2	Булочка"Домашняя"	110	7,15	7,67	60,27	335,43	466	9,45
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,5

4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
			19,43	17,28	132,87	765,91		
	обед							
1	Суп картофельный с клецками	250	2,55	4,7	20,33	135,5	42	7,35
2	Бефстроганов из говядины	200	14,04	17,14	17,58	280,94	412	21,32
3	Каша пшенная гарнир	180	0,8	0,1	2,8	15		7,78
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,5
			22,45	22,59	81,81	624,93		
	II неделя вторник							
	завтрак							
1	Каша овсяная молочная	200	7,74	10,28	29,46	240,46		12,64
2	Бутерброд с маслом	100	7	11,72	41,67	304,85		5,86
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,5
			14,94	22,05	82,95	593,75		
	обед							
1	Рассольник "Ленинградский"	240/10	2,65	8,08	17,35	155,7	208	6,13
2	Плов из курицы	100/50	13,57	8,39	13,24	183,31	547	12,01
3	Капустный салат	100	0,8	0,1	2,8	15		7,78
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
			1,46	3,63	18,02	110,55		
	II неделя среда							
	завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	250	9,1	11,65	38,32	293,32	93	9,45
2	Бутерброд с сыром	100	14,07	9,6	32,53	278,67		9,05
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			23,37	21,3	82,67	620,43		
	обед							
1	Суп гороховый	250	2,4	5,15	11,63	104,6	221	5,93
2	Жаркое по-домашнему	230	13,3	13,85	3,93	193,79	598	22,97
3	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4		2,39
4	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
			30,28	29,61	104,33	802,04		
	II неделя четверг							
	завтрак							
1	Омлет натуральный с сыром	200	22,34	27,68	2,6	357,37	288	8,67
2	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
3	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,8	15		7,78

4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,5
			28,2	28,43	46,5	565,98		
	обед							
1	Суп картофельный с рисом	250	1,95	5,33	16,48	125,08	219	6,89
2	Рыбные котлеты	100	17,3	6,11	5,35	151,39	305	21,18
3	Пюре картофельное	180	5,38	4,48	36,76	212,17	219	4,8
4	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4		2,36
5	Кисель из концентрата	200	0,04	0	26,77	103,04	401	4,74
			30,34	16,62	119,52	761,08		
	II неделя пятница							
	завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	110	110	7,15	60,27	335,43	446	9,45
2	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	11,16	45,99		1,50
3	Бутерброд с сыром	100	14,07	9,6	32,53	278,67		9,05
			21,47	17,33	103,96	660,09		
	обед							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	240/10	2,04	7,4	10,86	119	176	7,59
2	Тефтели мясные в томатном соусе	100/50	13,73	12,93	17,23	238,65	658	21,57
3	Макароны отварные гарнир	180	4,05	5,49	24,19	160,76	746	4,44
4	Хлеб пшеничный	60	2,01	0,21	15,09	70,29		2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
6	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		1,36
			29,56	39,71	124,4	970,51		
	II неделя суббота							
	завтрак							
1	Каша гречневая молочная	200	7,08	8,78	22,96	195,56	411	12,64
2	Бутерброд с маслом	100	7	11,72	41,67	304,85		5,86
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	1009	1,50
			14,28	20,55	76,45	548,85		
	обед							
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2,76	8,4	18,04	161,93	208	6,16
2	Птица тушенная с соусом	280	15,96	14,25	33,07	324,8	631	29,73
3	Каша пшеничная гарнир	180	0,77	2,36	2,47	34,43		5,34
4	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2		2,05
5	Компот из сухофруктов	200	1,46	3,63	18,02	110,55	933	2,06
			25,04	26,88	98,41	742,48		