

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №1 с.п. Урух»
_____З.В.Срукова

День 1

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец 1 день
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша рисовая	200	4,53	7,47	23,49	179,5	168
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	15,31	61,62	392
3	Хлеб с маслом	40/10	3,4	7,76	19,37	176,8	1
	Обед						
4	Салат витаминный	40	0,71	3,2	7,3	62	20
5	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	135	81
6	Биточки курин.	60	11,64	13,14	13,46	223	305
7	с отварн. макар.	100	5,50	4,57	26,44	168	317
8	Молочный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,1	350
9	компот,	200	0,44	00,2	27,76	113	376
10	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	1
	Уплотненный полдник						
11	Суп молочный пшениный	200	6,04	9,96	31,32	239,34	164
12	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
13	конд.изделия(печ)	50	3,70	5	38,10	203	

День 2

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 2 день
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша гречневая	200	7,58	9,83	40,42	287,44	166
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат морковный	40	1,1	5,1	6,3	72,5	41
5	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,38	8,2	10,81	142,4	67
6	Котлета говяжья	70	11,9	8,80	11,64	173	282
7	с перловым гарнирам	100	3,25	0,38	25,80	113,4	165
8	Молочный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,1	350
9	Компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
10	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Булочка домашняя	60	4,64	0,99	26,11	232	479
12	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	384
13	Фрукты свежие	100	0,45	0,00	15,30	62,10	368

День 3

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша манная	200	5,19	7,57	31,6	220,95	95
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат свекольный	40	0,77	5	8	80,73	33
5	Суп вермишелевый со сметаной	200	2,68	2,83	17,14	104,7	233
6	Куриные грудки в сметанном соусе	120	18,62	19,42	2,73	264,88	101
7	с пшеничным гарнирам	100	4,83	52,8	25,37	171	71
8	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
9	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
10	Суп молочный рисовый	200	5,3	11,97	31,9	263,8	93
11	Сыр	10	2,68	2,73	0,00	36,10	12
12	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1

День 4

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 4
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша перловая	200	5,61	6,28	31,83	199,26	317
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб с маслом	40/10	3,4	7,76	19,37	176,8	1
	Обед						
4	Салат морковный	40	1,1	5,1	6,3	72,5	41
5	Суп гречневый со сметаной	200	2,23	6,4	9,9	113	134
6	Рыбные котлеты	60	15,5	6,8	5,60	150	70
7	с картофельным пюре	130	3,06	4,8	20,43	138	321
8	Сметанный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,10	354
9	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
10	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	213
12	Овощи тушеные	60	5,1	7,31	25,85	189,2	144
13	Какао с молоком	200	6,04	9,96	31,32	239,34	397
14	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
15	Фрукты свежие	100	0,45	0,00	15,30	62,10	368

День 5

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 5
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша пшеничная	200	6,4	9,96	31,32	200,39	34
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат овощной	40	0,71	3,2	7,3	62	20
5	Суп свекольный	200	2,0	7,0	12,2	123,0	114
6	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	342	304
7	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
8	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Сырники со сметаной	80/10	23,5	11,3	37,2	410	114
12	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	384

День 6

			Б	Ж	У		№ рец. 6
	Завтрак						
1	Каша рисовая	200	4,53	7,47	23,49	179,5	168
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	15,31	61,62	392
3	Хлеб с маслом	40/10	3,4	7,76	19,37	176,8	1
	Обед						
4	Салат витаминный	40	0,71	3,2	7,3	62	20
5	Суп картофельный с бобами	200	5,49	5,27	16,32	135	81
6	Куриные грудки в сметанном соусе	120	18,62	19,42	2,73	264,88	101
7	с гречневым гарниром	100	8,59	6,09	30,54	243	165
8	Молочный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,1	350
9	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
10	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Рогалики с повидлом	90	6,30	5,01	43,7	206,8	146
12	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	384
13	Фрукты свежие	100	0,45	0,00	15,30	62,10	368

День 7

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 7
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша перловая	200	5,61	6,28	31,83	199,26	317
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат свекольный	40	0,77	5	8	80,73	33
5	Борщ со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2	126
6	Биточки говяжьи	70	11,9	8,80	11,64	173	282
7	с отварными макаронами	100	5,50	4,57	26,44	168	317
8	Молочный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,1	350
9	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
10	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Суп молочный рисовый	200	5,3	11,97	31,9	263,8	93
12	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
13	Конд. изделия(печенье)	50	3,70	5	38,10	203	

День 8

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 8
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша манная	200	5,19	7,57	31,6	220,95	95
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат морковный	40	1.1	5,1	6,3	72,5	41
5	Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	104,7	233
6	Тефтели куриные в сметанном соусе	60/70	12.25	26,91	42,48	195	305
7	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
8	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Суп молочный перловый	200	4,68	5,89	19,49	167,68	164
12	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
13	Сыр	10	2,68	2,73	0,00	36,10	12
14	Конд. изделия(печенье)	50	3,70	5	38,10	203	
15	Фрукты свежие	100	0,45	0,00	15,30	62,10	368

День 9

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 9
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша пшеничная	200	6,4	9,96	31,32	200,39	34
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб с маслом	40/10	3,4	7,76	19,37	176,8	1
	Обед						
4	Салат витаминный	40	0,71	3,2	7,3	62	20
5	Суп крестьянский	200	2,31	7,73	15,42	140,58	143
6	Рыбные котлеты	60	15,5	6,8	5,60	150	70
7	с картофельным пюре	130	3,06	4,8	20,43	138	321
8	Сметанный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,10	354
11	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
12	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Ужин						
13	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	213
14	Овощи тушеные	60	5,1	7,31	25,85	189,2	144
15	Какао с молоком	200	6,04	9,96	31,32	239,34	397
16	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1

День 10

№	Наименование блюда	Выход г/шт	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец. 10
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
1	Каша гречневая	200	7,58	9,83	40,42	287,44	166
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	15,31	61,62	349
3	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
	Обед						
4	Салат морковный	40	1,1	5,1	6,3	72,5	41
5	Суп свекольный	200	0,77	5	8	80,73	33
6	Биточки говяжьи	70	11,9	8,80	11,64	173	282
7	с отварными макаронами	100	5,50	4,57	26,44	168	317
8	Сметанный соус	30	0,61	1,57	2,12	25,1	350
8	компот	200	0,44	0,02	27,76	113	350
9	хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,20	350
	Уплотненный полдник						
11	Сладкий плов с яблоками	200	4,59	7,47	25,53	197,78	117
12	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	384
13	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	1
13	Фрукты свежие	100	0,45	0,00	15,30	62,10	368