

Утверждаю
 Директор МБОУ "Сардаяльская основная
 общеобразовательная школа"
 Сорокина П.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 1							
Завтрак:	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	11,06	17,46	50,13	331,6	173
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	90,5	379
	Сыр (порциями)	30	12,30	8,85	0,00	108,0	15
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПР
	Итого за завтрак	550	30,09	29,79	95,18	670,6	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	141,3	88
	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,28	1,08	68,69	433,3	302
	Котлеты из говядины с соусом №330	90	7,53	9,21	8,24	165,4	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	28	15,92	129,47	937,9	
						1389,0	
День 2							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	23,5	20,75	19,12	356,3	219
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Бутерброд с джемом	60	2,42	3,87	29,15	161,0	ПР
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	209
	Итого за завтрак	550	27,44	25,97	64,17	598,3	
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками №107	250	12,68	4,97	16,27	174,75	106

	Рис отварной	200	4,05	7,47	40,7	233	304
	Тефтели с соусом №331	90	12,8	14,6	112,3	193,9	278
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,78	0,06	27,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	33,67	27,76	226,54	854,35	
День 3						1323,1	
Завтрак:	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200	8,64	11,06	44,32	297	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	328
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,06	0,16	8,21	39,8	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,12	116,8	ПР
	Итого за завтрак	550	17,43	12,39	102,65	578,7	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,98	242,0	111
	Картофель отварной с маслом	200	4,04	7,54	26,6	213,0	125
	Рыба тушёная с овощами	90	11,35	2,9	3,08	153,0	229
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	378
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	21,26	16,19	87,5	807,9	
День 4						1246,0	
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5,78	10,64	31,8	247,6	175
	Котлеты свекольные	100	4,19	7,5	24,55	171,0	153
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	2,97	17,72	111,7	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,12	116,8	ПР
	Итого за завтрак	550	17,44	21,61	98,19	647,1	
Обед:	Суп картофельный с горохом	250	6,86	6,58	20,67	148,25	102
	Салат из свежих овощей	60	1,09	6,04	3,78	44,3	29
	Сардельки отварные	90	9,41	20,78	1,15	150,7	243

	Картофельное пюре с маслом	200	5,78	17,09	33,54	322,6	128
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,35	0,08	29,85	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	840	26,85	51,23	118,63	918,55	
День 5						1396,3	
Завтрак:	Суп молочный с рисом	200	2,97	8,9	32,8	223,3	121
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	3
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	67,0	2
	Итого за завтрак	550	10,69	18,85	73,83	528,3	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,93	103,75	82
	Макароны с сыром	200	13,53	15,92	34,17	334,4	204
	Курица отварная с соусом №330	90	12,84	11,00	2,21	159,8	288
	Чай с сахаром	200	3,80	5,80	30,70	189,8	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	35,33	38,28	107,65	925,65	
						1293,8	
День 6							
Завтрак:	Сырники со сметаной	200	7,50	13,56	53,68	367,5	174
	Йогурт	100	3,00	1,00	4,00	39,00	328
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,10	328
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,12	116,87	ПР
	Итого за завтрак	550	18,23	15,73	107,8	648,47	
Обед:	Суп картофельный с крупой	250	1,60	2,70	12,11	92,0	101
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	9,12	10,68	53,41	346,6	309
	Гуляш из говядины	90	13,40	15,11	2,60	198,9	260
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	125,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР

	Итого за обед	800	28,48	29,15	117,96	901,2	
						1347,8	
День 7							
Завтрак:	Оладьи с вареньем	250	5,50	17,47	108,85	537,1	401
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	90,5	379
	Кисломолочный продукт (катык)	100	2,90	2,50	4,20	51,0	386
	Итого за завтрак	550	11,57	22,65	129,00	678,6	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,95	7,9	141,3	88
	Плов из говядины	210	23,09	23,65	36,43	450,8	265
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	114,8	348
	салат из белокачанной капусты	80	1,04	2,58	5,16	84,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	29,54	31,92	108,98	928,95	
День 8						1387,7	
Завтрак:	Каша молочная из манной крупы	250	7,87	4,33	52,78	281,25	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	209
	Кисель из повидла	200	0,13	0	25,07	113,8	360
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,50	ПР
	Сыр (порциями)	30	12,30	8,85	0,00	108,0	15
	Итого за завтрак	560	28,54	17,64	97,43	659,55	
Обед:	Суп картофельный с макаронным изделиями	250	2,38	5,07	12,98	117,0	111
	Каша гречневая рассыпчатая	200	15,28	1,08	68,69	325,0	302
	Тефтели с соусом №331	90	12,8	14,6	112,3	193,9	278
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	33,98	21,57	251,49	888,4	
День 9						1387,1	
Завтрак:	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	250	10,80	13,82	55,4	371,3	173

	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПР
	Котлеты морковные	60	2,33	4,69	12,17	100,6	151
	Итого за завтрак	550	17,29	18,91	51,67	650,2	
Обед:	Суп крестьянский	250	1,48	4,91	6,08	76,25	98
	Рис отварной	200	4,05	5,97	40,75	233	304
	Птица отварная с соусом №330	100	22,84	20	3,92	284	288
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,38	0,08	33,16	127,5	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	810	32,11	31,62	113,55	858,65	
День10						1377,2	
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	200	8,34	13,02	41,16	316,6	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	2,97	17,72	100,5	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,12	116,8	ПР
	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,0	338
	Итого за завтрак	550	17,31	16,99	104,00	629,9	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,93	103,8	82
	Макароны отварные с маслом	200	7,28	6,43	33,84	217,4	203
	Котлеты из говядины с соусом №331	90	9,42	11,23	10,23	182,3	268
	Чай с сахаром	200	3,80	5,80	30,70	189,8	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	800	25,66	29,02	115,34	831,2	
						1353,7	
День11	Оладьи со сгущенным молоком	250	19,11	18,41	107,05	567,5	401
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	389
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	550	20,51	18,81	137,05	699,3	
Обед:	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,95	232,25	96

