



Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ»
п. Газопровод
Г. В. Лисогор

МКОУ «СОШ» п. Газопровод Бабынинского района Калужской области

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День №1 – завтрак:					
10	Каша рисовая молочная	250	3,09	4,07	36,98	197,0
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Сыр	20	4,64	5,9	0,0	176,0
	Масло сливочное	20	0,0	16,4	0,2	150,0
6	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
	День №1 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,2	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
8	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
5	Гречка	200	9,94	7,48	47,78	307,26
1	Котлета из куриного мяса	100	10,4	20,0	21,2	224,0
3	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
8	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого :		52,39	70,34	215,16	1544,91
	День №2: - завтрак:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Масло сливочное	20	0,0	16,4	0,2	150,0

8	Какао	200	3,25	3,72	25,49	145,2
	Печенье	60	3,71	1,93	33,19	165,0
	День №2 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
8	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
3	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0
1	Рыба тушёная (минтай)	100	7,65	1,01	3,18	52,5
4	Кисель плодово - ягодный	200	0,2	0,2	22,3	132,0
	Булка	60	3,71	1,93	33,19	165,0
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	Итого:		41,1	40,81	222,27	1300,25
	День №3 – завтрак:					
5	Яйцо варёное	1 шт.(40 г)	5,1	4,6	0,3	63,0
4	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0
	Булка	60	3,71	1,93	33,19	165,0
	Йогурт	90	5,8	5,0	8,0	106,0
	День №3 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75
2	Макароны	200	7,36	6,02	35,26	224,6
7	Тефтели	100	15,55	11,55	15,7	228,75
5	Салат из свежих овощей	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Сок	200	0,07	6,9	20,34	105,15
	Банан	100	0,8	0,3	57,5	49,0
	Итого:		52,07	47,84	217,01	1162,65

	День №4 – завтрак:					
9	Оладьи со сгущённым молоком	200	69,76	21,8	370,9	1959,0
8	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	День №4 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
8	Суп рисовый на говяжьей тушёнке	250	6,18	3,3	16,65	113,0
1	Солянка из свежих овощей	200	10,4	20,0	21,2	224,0
3	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
3	Компот из яблок	200	0,04	0,3	10,3	47,0
	Йогурт	90	2,8	3,3	1,8	136,7
	Итого:		104,21	59,01	469,22	2726,4
	День №5 – завтрак:					
7	Каша манная	250	6,51	6,35	20,53	165,25
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
6	Чай	200	0,2	-	14,0	23,0
	День №5 – обед:					
	хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
10	Суп – рассольник на курином бульоне	250	2,0	5,11	16,93	121,75
13	Плов с курицей	200	25,38	21,25	44,61	471,25
5	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1
4	Кисель плодово - ягодный	200	0,2	-	32,6	132,0
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	Итого:		49,82	40,2	184,69	1107,75
	День №6 – завтрак:					
10	Каша рисовая молочная	250	6,03	1,28	21,04	165,5
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Сыр	10	2,7	2,7	5,5	129,6

6	Чай	200	0,2	-	14,0	23,0
	День №6 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
5	Салат из свежих овощей	100	0,98	6,15	3,73	74,2
7	Борщ из свежей капусты на свиной тушёнке	250	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0
1	Рыба тушёная (минтай)	100	7,65	1,01	3,18	52,5
3	Компот из яблок	200	0,04	0,3	10,3	47,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого:		41,57	24,52	152,14	924,95
	День №7 – завтрак:					
13	Вермишель молочная	250	6,38	5,68	41,1	249,1
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Масло сливочное	30	-	8,2	0,1	75,0
6	Чай	200	0,2	-	14,0	23,0
	День №7 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
1	Суп гороховый на курином бульоне	250	1.81	4,91	125.25	102,5
5	Гречка	200	4.08	6,4	27,26	183,0
1	Котлета из куриного мяса	100	10,4	20,0	21,2	224,0
	Сок	200	0,07	6,9	20,34	105,15
	Апельсин	100	0,5	0,9	12,4	176,9
	Булка	40	3,25	0,5	20,5	34,2
	Итого:		42,1	59,57	332,17	1328,65
	День №8 – завтрак:					

5	Омлет	200	18,99	28,32	3,51	345,9
4	Кисель плодово - ягодный	200	0,2	-	32,6	132,0
	Булка	40	3,25	0,5	20,5	34,2
	Йогурт	90	2,8	3,3	1,8	136,7
	День №8 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
3	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75
13	Плов с курицей	200	25,38	21,25	44,61	471,25
6	Чай	200	0,2	-	14,0	23,0
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,0
	Итого:		64,48	65,15	158,69	1376,3
	День №9 – завтрак:					
9	Оладьи со сгущённым молоком	200	69,76	21,8	370,9	1959,0
6	Чай	200	0,2	-	14,0	23,0
	День №9 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
8	Суп рисовый на говяжьей тушёнке	250	6,18	3,3	16,65	113,0
2	Макароны	200	7,36	6,02	35,26	224,6
7	Тефтели	100	15,55	11,55	15,7	228,75
4	Кисель плодово - ягодный	200	0,2	-	32,6	132,0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого:		111,81	26,85	524,43	2848,95
	День №10 – завтрак:					
13	Вермишель молочная	250	6,38	5,68	41,1	249,1
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2

8	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	День № 10 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
5	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1
1	Борщ из свежей капусты на говяжьей тушёнке	250	1.81	4,91	125.25	102,5
3	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183,0
1	Рыба тушёная (минтай)	100	7,65	1,01	3.18	52,5
	Сок	200	0,07	6,9	20,34	105,15
	Апельсин	100	0,5	0,9	12.4	176,9
	Итого:		39,14	36,71	300,74	1161,85
	День №11 – завтрак:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
7	Каша манная	250	6,51	6,35	20,53	165,25
4	Кисель плодово - ягодный	200	0,2	-	32,6	132,0
	День №11 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
5	Салат из свежих овощей	100	0,98	6,15	3,73	74,2
10	Суп – рассольник на курином бульоне	250	2,0	5,11	16.93	121,75
1	Солянка из свежих овощей	200	10,4	20,0	21,2	224,0
8	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Йогурт	90	2,8	3,3	1,8	136,7
	Итого:		40,41	45,63	1067,5	736,05
	День №12 – завтрак:					
9	Оладьи со сгущённым молоком	200	69,76	21,8	370,9	1959,0
6	Чай	200	0,2	-	14,0	23,0
	Йогурт	90	2,8	3,3	1,8	136,7

	День №12 – обед:					
	Хлеб пшеничный	100	3,25	0,5	20,5	34,2
	Хлеб ржаной	100	7,5	-	-	-
3	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75
5	Гречка	200	4.08	6,4	27,26	183,0
1	Фрикадельки	100	10,4	20,0	21,2	224,0
3	Компот из яблок	200	0,04	0,3	10,3	47,0
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47.0
	Итого:		100,94	63,58	487,13	2805,95
	Итого за смену всего:		721.81	523,4	4156.56	17149,05
	Итого за смену соотношение		1263,13	873,88	6457,75	29594,25