

ЗАВТРАКИ:

Директор школы: *Темирсултанова Д.Б.*
 05.03.2022 г.

Утверждено:

| | Наименование | № рецептуры | Выход | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ, ккал | Стоимость | |
|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|
| | | | | | | | | 1 порция | Стоимость 100 порций |
| 1 день | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 | 11,95 | 1195 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 | 720 |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 13,82 | 1382 |
| | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 13,08 | 1308 |
| | Итого | | 591 | 19,62 | 24,22 | 69,48 | 574,38 | 65,59 | 6559 |
| | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 | 28,06 | 2806 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| 2 день | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 15,12 | 1512 |
| | Итого | | 451 | 21,75 | 17,52 | 69,23 | 521,6 | 65,59 | 6559 |
| | Каша рисовая | 177 | 210 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 | 22,7 | 2270 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 | 720 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Мандарины | 341 | 135 | 0,8 | 0,2 | 22,5 | 95 | 13,28 | 1328 |
| | Итого | | 501 | 17,29 | 27,51 | 87,95 | 668,55 | 65,59 | 5231 |
| 3 день | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 | 17,78 | 1778 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Груша | | 100 | | | | | 7,34 | 734 |
| | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 | 35,46 | 3546 |
| Итого | | 556 | 12,77 | 22,13 | 60,52 | 492,33 | 65,59 | 6559 | |
| 4 день | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 | 17,78 | 1778 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Груша | | 100 | | | | | 7,34 | 734 |
| | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 | 35,46 | 3546 |
| Итого | | 556 | 12,77 | 22,13 | 60,52 | 492,33 | 65,59 | 6559 | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------|------|
| 5 день | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 | 28,06 | 2806 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 | | |
| | Сыр порцижки | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 | | |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 | | |
| | Киви | | 100 | | | | | 15,12 | 1512 | | |
| | Итого | | 451 | 21,35 | 17,12 | 59,43 | 477,2 | 65,59 | 5047 | | |
| | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 | 11,95 | 1195 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 | | |
| | Сыр порцижки | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 | | |
| | Масло сливочное порцижки | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 | 720 | | |
| 6 день | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 | | |
| | Сыр порцижки | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 | | |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 13,82 | 1382 | | |
| | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 13,08 | 1308 | | |
| | Итого | | 591 | 19,62 | 24,22 | 69,48 | 574,38 | 65,59 | 6559 | | |
| | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 | 17,78 | 1778 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 | | |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 | | |
| | Соуски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 | 35,46 | 3546 | | |
| | Бананы | 338 | 53,11 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 7,34 | 734 | | |
| 7 день | Итого | | 456 | 12,77 | 22,13 | 60,52 | 492,33 | 65,59 | 5825 | | |
| | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 | 28,06 | 2806 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 | | |
| | Сыр порцижки | 10 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 11,6 | 1160 | | |
| | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 13,08 | 1308 | | |
| | апелсины | | 100 | | | | | 10,71 | 1071 | | |
| | Итого | | 341 | 22,98 | 17,69 | 61,81 | 498,37 | 65,59 | 5488 | | |
| | Каша овсяная "Геркулес" | 173 | 220 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 341,76 | 22,16 | 2216 | | |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 | | |
| | Масло сливочное порцижки | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 | 720 | | |
| 8 день | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 | | |
| | Сыр порцижки | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 | | |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 13,82 | 1382 | | |
| | Итого | | 481 | 12,55 | 20,9 | 108,57 | 790,57 | 65,59 | 3437 | | |
| | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 | 11,95 | 1195 | | |
| | 9 день | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 | 11,95 | 1195 | |
| | | 10 день | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 | 11,95 | 1195 |

| | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 | 720 |
| | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 | 13,08 | 1308 |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 13,82 | 1382 |
| | Итого | | 491 | 18,12 | 23,72 | 48,48 | 479,88 | 65,59 | 6559 |
| 11 день | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 | 17,78 | 1778 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Груша | | 100 | | | | | 7,34 | 734 |
| | Сосиски отпарные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 | 35,46 | 3546 |
| | Итого | | 556 | 12,77 | 22,13 | 60,52 | 492,33 | 65,59 | 6559 |
| 12 день | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 | 17,78 | 1778 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Сосиски отпарные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 | 35,46 | 3546 |
| | Бананы | 338 | 53,11 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 7,34 | 734 |
| Итого | | 509,11 | 14,27 | 22,63 | 81,52 | 586,83 | 65,59 | 6559 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 4 день | Итого | | 701 | 16 | 28,67 | 86,88 | 669,55 | 65,59 | 6559 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 88 | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 66,56 | 7,28 | 728 |
| | Винегрет овощной | 67 | 100 | 1,39 | 20,04 | 13,1 | 238,32 | 6,38 | 638 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Яблоки | 338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 15,12 | |
| | Итого | | 601 | 14,08 | 47,88 | 59,51 | 725,28 | 65,59 | 5047 |
| | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 6,25 | 625 |
| Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 | 36,93 | 3693 | |
| Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 | |
| Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 | |
| Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 | |
| Итого | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 | 65,59 | 6559 | |
| 5 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 7,4 | 740 |
| | Салат из моркови с сахаром | 62 | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,48 | 51,65 | 2,52 | 252 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 7,91 | 791 |
| | Бананы | 338 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 13,82 | 1382 |
| Итого | | 701 | 16 | 28,67 | 86,88 | 669,55 | 65,59 | 6559 | |
| 6 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 7,4 | 740 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 16,34 | 1634 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |
| 7 день | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 7,4 | 740 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 16,34 | 1634 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| 7 день | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |

| | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 7,91 | 791 |
| | Итого | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 | 65,59 | 6559 | 791 |
| | Рисолюбник домашний | 95 | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 83,91 | 8,92 | 892 |
| | Макароны отварные с сыром | 204 | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 208,67 | 27,06 | 2706 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 7,2 | 720 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Итого | 616 | 21,33 | 30,65 | 71,43 | 646,89 | 65,59 | 6559 | 791 |
| | Щи из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 6,25 | 625 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 | 36,93 | 3693 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| | Итого | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 | 65,59 | 6559 | 791 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 7,4 | 740 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 16,34 | 1634 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 7,91 | 791 |
| | Итого | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 | 65,59 | 6559 | 791 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 7,4 | 740 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 16,34 | 1634 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 7,91 | 791 |
| | Итого | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 | 65,59 | 6559 | 791 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 82 | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 76,22 | 7,4 | 740 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 24 | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 73,16 | 16,34 | 1634 |
| | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Хлеб пшеничный | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Масло сливочное порциями | 14 | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 14,4 | 1440 |
| | Напиток из плодов шиповника | 388 | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,28 | 7,91 | 791 |
| | Итого | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 | 65,59 | 6559 | 791 |

| | | Итого | 601 | 14,23 | 34,16 | 58,05 | 596,56 | 65,59 | 6559 |
|---------|----------------------|---------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 12 день | Шн из свежей капусты | 87 | 200 | 1,4 | 3,91 | 4,72 | 59,67 | 6,25 | 625 |
| | Плов | 265 | 150 | 16,49 | 16,89 | 26,02 | 322,05 | 36,93 | 3693 |
| | Хлеб пшеничный И | | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 | 2,14 | 214 |
| | Сыр порциками | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 | 17,4 | 1740 |
| | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 | 2,87 | 287 |
| Итого | | | 631 | 29,01 | 30,18 | 70,57 | 669,94 | 65,59 | 6559 |