

СОГЛАСОВАНО

Будисораева А.О. Самиева
 (должность)
 1.09.2023 г.
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Дилмур
Арифаевна
 (должность)
 01.09.2023
 (ФИО)
 (дата)

Категория: 5-11 классы

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У		
День 1								
27	ОБЕД 5-11	макароны отварные	180	6,48	0,72	41,94	201,60	0,00
15	ОБЕД 5-11	сосиски отварные	100	11,00	17,00	0,00	189,00	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	булочка	60	4,74	5,64	33,30	203,40	0,00
	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	20,06	18,15	68,22	503,6	0,00
День 2								
304	ОБЕД 5-11	рис отварной	180	4,77	5,36	33,48	202,37	0,00
9-	ОБЕД 5-11	кура тушеная	120	19,82	19,93	0,30	265,20	0,00
7	ОБЕД 5-11	икра кабачковая	80	0,73	12,08	1,87	118,40	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
42	ОБЕД 5-11	компот из сухофруктов	200	2,00	0,20	57,32	284,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	34,44	43,64	138,55	1130,37	0,00
День 3								
2	ОБЕД 5-11	картофельное пюре	200	3,80	8,40	30,60	226,00	0,00
99	ОБЕД 5-11	котлеты на пару	100	18,21	8,91	8,83	185,73	0,00
3,	ОБЕД 5-11	огурец свежий	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	25,63	17,82	67,71	535,93	0,00
День 4								
50811	ОБЕД 5-11	каша гречневая с маслом	180	18,94	14,67	92,99	527,40	0,00

17	ОБЕД 5-11	гуляш мясной	100	14,10	7,80	3,50	144,80	0,00
33	ОБЕД 5-11	горошек зеленый	80	0,32	0,04	0,68	5,20	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
День 5								
606	ОБЕД 5-11	голубцы ленивые	200	28,20	15,60	7,00	289,60	0,00
11	ОБЕД 5-11	нарезка из свежих помидор	80	1,44	2,43	0,83	21,44	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
85	ОБЕД 5-11	булочка	60	1,78	2,40	24,29	115,44	0,00
День 6								
27,1	ОБЕД 5-11	макаронны отварные с сыром	200	10,20	7,40	36,20	254,00	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
4	ОБЕД 5-11	булочка	60	4,74	5,64	33,30	203,40	0,00
День 7								
304	ОБЕД 5-11	рис отварной	180	4,77	5,36	33,48	202,37	0,00
9-	ОБЕД 5-11	гуляш из мяса куры	100	15,10	5,90	2,00	121,90	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
4	ОБЕД 5-11	кукуруза консервированная	80	0,80	5,50	4,30	67,10	0,00
День 8								
2	ОБЕД 5-11	картофельное пюре	200	3,80	8,40	30,60	226,00	0,00
24	ОБЕД 5-11	рыба тушеная	100	20,00	1,00	0,00	89,00	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
3,	ОБЕД 5-11	нарезка из солёных огурцов	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,00
День 9								
50811	ОБЕД 5-11	каша гречневая с маслом	180	18,94	14,67	92,99	527,40	0,00
17	ОБЕД 5-11	гуляш мясной	100	14,10	7,80	3,50	144,80	0,00
11	ОБЕД 5-11	нарезка из свежих помидор	80	1,44	2,43	0,83	21,44	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00
День 10								
7	ОБЕД 5-11	плов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14	ОБЕД 5-11	салат из отварной свеклы	80	1,44	0,24	5,04	26,40	0,00
8	ОБЕД 5-11	хлеб ржаной	60	2,38	0,43	12,28	57,00	0,00
5	ОБЕД 5-11	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00

4	ОБЕД 5-11	булочка	70	2,07	2,80	28,34	134,68	0,00
---	-----------	---------	----	------	------	-------	--------	------