

Директор МКОУ Тогучинского района

Комарова М.А.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
		г	г	г	г	ккал	руб.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	20,00
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8	21,52
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Завтрак	530	12,1	22,4	74,5	547,9	48,36
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	16,30
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	25,95
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	14,94
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	2,7	10,1	122,1	25,89
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	9,86
Пром.	Творожок детский	125	13,8	6,3	24	207,3	70,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Обед	870	42,4	25,2	111	840,1	168,98
	Итого за день	1400	54,5	47,6	185,5	1388	217,34
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	22,46
ДП-1я	Запеканка из творога с курагой	200	34,5	12,9	24,3	351,2	92,71
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	9,50
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,76
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	4,16
	Итого за Завтрак	510	47,4	22,7	64,6	651,7	132,59
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	4,48
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	4,8	11,3	108,5	11,60
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	10,26
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	29,81
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	6,30

Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Обед	870	34	23,9	106,4	778,5	98,49
	Итого за день	1380	81,4	46,6	171	1430,2	231,08
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	22,46
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	20,00
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	10,8	13,4	46,3	349,5	30,28
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	4,57
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
	Итого за Завтрак	520	19,8	37,6	63,4	671,1	79,39
	Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	7,65
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	25,40
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	17,04
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	17,38
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,55
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	49,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Обед	890	28,5	21,9	106	735	127,56
	Итого за день	1410	48,3	59,5	169,4	1406,1	206,95
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	20,00
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,5	13,5	47,9	354,8	3,04
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	20,03
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Завтрак	510	18,2	31,9	77,2	668,5	47,03
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	16,30
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	4,74
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,36
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	49,12
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	21,39
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15,3	31,3	270,5	12,50
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,24

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,82
	Итого за Обед	830	32,2	36,6	135,4	999	122,47
	Итого за день	1340	50,4	68,5	212,6	1667,5	169,50
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	22,46
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	28,94
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,80
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Завтрак	520	20,4	22,1	70,2	560,1	56,16
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	7,19
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	5,37
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	183	36,52
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39	6,95
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	17,50
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	24,00
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Обед	910	29,2	19,8	130,1	815,5	103,57
	Итого за день	1430	49,6	41,9	200,3	1375,6	159,73
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	20,00
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	22,46
54-15к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10,3	11	51,5	346,4	31,02
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	4,57
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
	Итого за Завтрак	520	19,3	35,2	68,6	668	80,13
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	22,37
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	5,14
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	14,94
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	2,7	10,1	122,1	25,89
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	6,30
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	30,00
	Итого за Обед	895	29,8	19,3	103,3	707,1	110,68
	Итого за день	1415	49,1	54,5	171,9	1375,1	190,81
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	20,00

54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8	22,81
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	9,05
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
	Итого за Завтрак	510	11,8	24,3	54,8	485	55,82
	Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,7	4,3	6,2	70,3	7,65
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	10,80
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	10,26
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	29,81
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	6,95
Пром.	Творожок детский	125	13,8	6,3	24	207,3	70,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Обед	895	47,8	29	122,6	943	141,51
	Итого за день	1405	59,6	53,3	177,4	1428	197,33
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	22,46
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2	40,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	20,03
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,16
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,76
	Итого за Завтрак	500	31,6	20,1	58,4	540,7	89,64
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	4,48
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	25,95
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	17,04
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5	36,13
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	9,86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
	Итого за Обед	850	29,3	28,1	94,7	748,8	129,50
	Итого за день	1350	60,9	48,2	153,1	1289,5	219,14
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	20,00
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	28,57
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,80
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,88
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
	Итого за Завтрак	510	13,4	26,6	71,7	579	53,33
	Обед						

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	16,30
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	10,24
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,36
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	49,12
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	6,30
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,08
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	3,76
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	24,00
	Итого за Обед	900	27,1	24,6	111,1	775,8	121,16
	Итого за день	1410	40,5	51,2	182,8	1354,8	174,49
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	22,46
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	9,2	11	58	367,3	31,30
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	9,05
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,08
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	3,76
	Итого за Завтрак	540	20,6	20,7	88,4	620,9	68,65
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	7,19
54-9с	Суп фасольевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	6,48
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	39,01
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	4,55
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,16
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15,3	31,3	270,5	12,50
	Итого за Обед	750	32,7	34,3	128	950,6	73,89
	Итого за день	1290	53,3	55	216,4	1571,5	142,54

Средние показатели за период

Прием пищи	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	517	21,46	26,36	69,18	599,29
Средние показатели за Обед	866	33,3	26,27	114,86	829,34
Средние показатели за период	1383	54,8	52,6	184	1428,6