

Утверждаю
 Директор школы А.Н.Рахубо
 «30» мая 2024 г.

Возрастная категория 6,5 - 10 лет

1 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	240	3,8	9,2	30,1	238	350	18,89
	Хлеб	50	4,8	0,6	29,5	142,8		4,14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Сыр	15	3,5	4,6	0	54		13,29
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	12,3	14,4	70,8	486,8		37,54
ОБЕД	Борщ с мясом и сметаной	200	7,56	9,44	15,54	131,8	184	44,88
	Сосиска отварная	90	19,77	7,65	0,48	120,2	476	26,10
	Картофельное пюре с маслом	150	4,2	11	29	198	634	21,69
	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	49	15,31
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Хлеб	50	3,5	0,55	18,5	96,5		4,14
ИТОГО ОБЕД:	750	35,93	28,74	83,32	636,6		113,34	
								150,88
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Пряник	40	1,9	5,4	20	150,2		21,41
	Яблоко	100	0,4	0,4	20	47		28,42
	ИТОГО ПОЛДНИК:	340	2,5	5,8	51,2	249,2		51,05
ВСЕГО:	1595	50,73	48,94	205,32	1372,6		201,93	

2 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,2	11	35,6	198	634	21,69
	Тефтели с соусом	100	14,8	16,4	10,1	257	561	42,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Хлеб	50	5,15	0,6	24	113,5		4,14
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	24,35	28	80,9	620,5		69,09
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью и курой	200	6,9	4,5	28,8	183,6	215	35,41
	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,64	9,9	36,5	302	615	13,71
	Куры отварные	90	14,5	14,7	10,5	192,8	590	76,47
	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	8,08	74,4	71	14,04
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5		4,14
		ИТОГО ОБЕД:	750	29,58	35,71	115,58	901,3	
								214,08
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Булочка с сахаром	80	7,74	6,66	47,06	270,66	586	7,60
	ИТОГО ПОЛДНИК:	280	7,94	6,66	58,26	322,66		8,82
	ВСЕГО:	1560	61,87	70,37	254,74	1844,46		222,90

3 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп картофельный с горохом	250	9,9	6	16,1	164	214	8,31
	Гренки	50	7,7	6,65	21,5	207	42	4,14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Бутерброд с повидлом или джемом	70	1,98	6,9	33,18	202,8	2	8,60
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	19,78	19,55	81,98	625,8		22,27
ОБЕД	Борщ картофельный с курой и сметаной	200	6,04	10,1	20,14	184,56	186	41,88
	Плов из мяса кур	200	20,4	22,25	35,8	437,5	443	51,63
	Салат "Школьный"	60	0,9	4,5	8,3	56	39	18,59
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5		4,14
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	759	4,81
								121,05
	ИТОГО ОБЕД:	710	31,44	37,4	113,64	892,56		143,32
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	28,9	118	759	4,81
	Сосиска в тесте	90	10,77	5,65	5,48	120,2	476	29,90
	Яблоко	100	0,4	0,4	20	47		28,42
	ИТОГО ПОЛДНИК:	390	11,77	6,05	54,38	285,2		63,13
	ВСЕГО:	1670	62,99	63	250	1803,56		206,45

4 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	8,41	5,3	15,3	231	234	17,51
	Хлеб	60	5	5,07	15,72	130,72	6	27,49
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,9	74,8		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830	1,78
	ИТОГО ЗАВТРАК:	470	13,71	17,62	45,72	492,52		46,78
ОБЕД	Суп-лапша домашняя с курой	200	5,9	3,2	24,4	194,6	222	14,28
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,18	5,5	29,2	263,8	343	8,86
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	698(1)	6,15
	Котлета мясная	90	13,7	12	2,3	208	555	48,86
	Салат из белокачанной капусты	80	0,9	3,4	3,9	52	108	17,72
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	18,1	104	754	4,13
	Хлеб	50	3,5	0,55	18,5	96,5		4,14
	ИТОГО ОБЕД:	820	33,2	27,15	99,91	958,95		104,14
								150,92
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	830	1,78
	Бутерброд с повидлом или джемом	70	2,98	6,9	30,18	202,8	2	9,95
	Шоколадный батончик	30						30,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	3,18	10,9	43,98	258,8		41,73
								192,65
	ВСЕГО:	1590	50,09	55,67	189,61	1710,27		

5 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Капуста тушеная с мясом	250	30,63	28,5	28,5	433,88	54-10м-20	50,99
	Хлеб	50	4,15	0,6	29,2	113,5		4,14
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	705	4,59
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	34,88	29,2	81,7	641,38		59,72
ОБЕД	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200	4,25	9,1	18,94	157,36	206	25,58
	Печень тушённая в соусе	120	8,5	11,2	10,2	229	533	50,71
	Макароны отварные с маслом	150	6,4	6,09	20,9	195	361	18,33
	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	25	16,20
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	705	4,59
	Хлеб	50	3,5	0,55	29,2	96,5		4,14
	ИТОГО ОБЕД:	780	23,65	29,44	108,14	823,86		119,55
								179,27
ПОЛДНИК	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	705	4,59
	Булочка с изюмом "Веснушка"	90	7,02	6,48	51,3	293,4	473	11,14
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	7,12	6,58	75,3	387,4		15,73
	ВСЕГО:	1570	65,65	65,22	265,14	1852,64		195,00

6 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп картофельный с горбушей	240	5,2	5,9	20,1	188	208	31,72
	Сыр порционно	10	4,5	4,6	0	54		13,28
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	113,5		4,14
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,8	118	830	4,81
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	13,4	11,05	54,4	473,5		53,95
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	10,1	9,2	18,4	231,5	216	35,54
	Пюре картофельное маслом сливочным	150	6,2	8,5	28,4	198	634	21,69
	Сосиска отварная	90	8,6	10,5	1,5	163,4	476	26,1
	Маринованная свекла	60	1,5	1,9	7,2	55,7	112	12,68
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Хлеб	50	3,5	0,55	29,5	96,5		4,14
	ИТОГО ОБЕД:	750	30,1	30,65	96,2	797,1		101,37
							155,32	
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,8	118	830	4,81
	Печенье	40	1,9	5,4	20	150,2		21,41
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	2,1	5,4	33,8	268,2		26,22
	ВСЕГО:	1490	45,6	47,1	184,4	1538,8		181,54

7 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	240	5,11	3,9	25,6	226	345	11,91
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5	5,07	15,72	130,72	6	27,49
	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	1,4	20,5	127	837	12,06
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	10,91	10,37	61,82	483,72		51,46
ОБЕД	Суп картофельный с горбушей	200	7,6	8,9	21,4	138	208	13,73
	Плов из мяса кур	230	15,4	17,2	40,5	437,5	443	51,63
	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	8,08	74,4	71	14,04
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,8	118	759	4,81
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5		4,14
	ИТОГО ОБЕД:	740	27,94	32,71	116,28	864,4		88,35
								139,81
ПОЛДНИК	Сок в тетрапакете	200	0	0	11	47		38,00
	Сосиска в тесте	90	9,77	5,65	5,48	120,2	476	29,90
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	9,77	5,65	16,48	167,2		67,90
	ВСЕГО:	1530	48,62	48,73	194,58	1515,32		207,71

8 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,18	10,8	29,2	263,8	343	8,85
	Хлеб	50	4,15	0,6	29,5	113,5		4,14
	Печень по-строгановски	90	10,58	13,17	8,8	180	9/8	51,96
	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	358	5,47
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	20,11	24,77	90,3	651,3		70,42
ОБЕД	Огурец маринованный (промышленный) БЕЗ УКСУСА	60	1,68	0	0,78	9,66	19	13,89
	Свекольник со сметаной	220	5,7	8,4	8,7	93	52	25,89
	Капуста тушеная с мясом	240	18,4	12,8	13,2	347,1	54-10м-20	50,99
	Хлеб	50	3,5	0,55	29,5	96,5		4,14
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,9	118	759	4,81
								99,72
	ИТОГО ОБЕД:	770	29,88	21,75	78,08	664,26		170,14
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	829	1,22
	Бутерброд с маслом и сыром	60						27,49
	ИТОГО ПОЛДНИК:	260	0,2	0	11,2	52		28,71
	ВСЕГО:	1550	50,19	46,52	179,58	1367,56		198,85

9 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Сложный гарнир	250	4,5	4,2	21,8	324,01	439	39,93
	Чай с сахаром	200	3,5	3,4	27,4	168	830	1,22
	Хлеб	50	4,15	0,6	29,5	113,5		4,14
	Сосиска отварная	90	5,6	10,5	1,5	163,4	476	26,10
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	17,75	18,7	80,2	768,91		71,39
ОБЕД	Борщ картофельный с курой и сметаной	200	8,04	10,1	10,4	184,56	186	41,88
	Тефтели с соусом	100	16,5	10,4	5,3	257	561	42,04
	Рис припущенный	150	3	4,6	25,6	189	616	13,71
	Салат картофельный с огурцами	60	3,02	1,92	5,16	42,6	107	13,68
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	24,7	118	759	4,81
	Хлеб	50	3,5	0,55	29,5	96,5		4,14
		ИТОГО ОБЕД:	760	34,66	27,57	100,66	887,66	
								191,65
ПОЛДНИК	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	94	358	5,47
	Бутерброд с повидлом или джемом	60	4,18	7,5	25,81	202,8	2	8,60
		ИТОГО ПОЛДНИК:	260	4,38	7,7	48,61	296,8	
	ВСЕГО:	1610	56,79	53,97	229,47	1953,37		205,72

10 день	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Номер рецептуры	Цена
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	200	10,2	8,7	27,6	364	315	57,63
	Соус молочный сладкий	50	0,68	1,58	4,64	35,53	351	5,00
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5		4,14
	Какао с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	848	11,22
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	15,98	12,43	70,04	583,03		77,99
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой и курицей	200	8,5	9	14,6	125	212	27,86
	Котлета мясная	90	12,72	16,1	3	278	555	48,86
	Макароны отварные с маслом	150	6,4	6,09	31,7	195	361	18,33
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50						17,12
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754	4,12
	Хлеб	50	3,5	0,55	20,5	96,5		4,14
	ИТОГО:	740	31,26	31,74	92,9			120,43
								198,42
ПОЛДНИК	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	104	754	4,12
	Печенье	40	1,9	5,4	12,4	150,2		21,41
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	2,04	5,4	35,5	254,2		25,53
	ВСЕГО:	1480	49,28	49,57	198,44	837,23		223,95