

Утверждаю:
 Директор МКОУ «СОШ
 им.А.Т.Кучмезова с.п.Герпегеж»
 _____/Х.Б.Бозиев/
 «23» _____ 2021г.

1- неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепта	Вит. С мг.	выход	Эн. ценность (ккал)	Химический состав, г		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб белый с маслом	3		50/10	201.8	4.07	9.3	25.1
	Каша манная	88	1.9	200	208.25	5.93	6.7	30.93
	Чай	264		200	37.9			10
				460				
2-й зав.	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10.2
Обед	Салат из свеклы	53	10	50	41.5	0.84	2.06	4.93
	Борщ со сметаной	27	9.7	250	138.94	3.46	5.7	18.51
	Котлета мясная	161	0.8	70	199.45	14.62	13.41	6.25
	Гарнир с соусом	195		140/30	151.79	4.35	2.02	28.67
	Компот яблочный	240	6.6	150	38.14	0.06		10.14
	Хлеб пшеничный	3		60	157.2	4.8	1.8	30.0
	Витамин С		50		490			
Полдник	Соус картофельный			140	151.96	2.72	7.32	19.87
	Чай	264		180	37.9			10
	Хлеб	3		30	78.9	2.4	0.9	15
				350				
	Итого		79,7		1473,7	46,25	49,22	219,64

1- неделя Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепта	Вит. С мг.	выход	Эн. ценность (ккал)	Химический состав, г		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб с маслом	3		50/10	201.8	4.0	1.5	25.1
	Каша гречневая	186		200	164.97	5.02	3.98	31.53
	Чай	264		180	56.85	1.74	1.4	15
				360				
Обед	Хлеб			60	157.2	4.8	1.8	30.0
	Салат морковный	10	0.15	50		0.67		5.87
	Суп горох. со смет.	36	6.1	250	189.25	6.79	6.96	24.43
	Тефтели с соусом	174	0.56	80/30	198.20	12.17	13.67	11.4
	Кисель	233		200	143.8			12.74
	Витамин С		50					
Полдник	Суп молочный	44	1	250	168.98	6.1	3.31	29.0

	Хлеб	30	78,6	2,4	0,9	15
	Итого	57,8	1359,6	43,7	33,52	200,1

1- неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепта	Вит. С	выход	Эн. Цен-сть (ккал)	Химический состав, г		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб с маслом			50/10	201.8	3.93	9.3	25.1
	Хлеб			50	131	3.85	1.5	25
	Масло сливочное			10	70.8	0.08	7.8	0.1
	Каша геркулесовая			200	223.55	6.36	8.08	29.5
	Геркулес			30	115.2	3.54	1.68	19.65
	Сахар			5	18.95			5.0
	Молоко 2,5%			100	54.0	2.8	2.5	4.8
	Масло сливочное			5	35.4	0.04	3.9	0.05
	Чай			200	30.3			8.0
	Чай			0.01				
сахар			8	30.3			8.0	
2-й завтрак	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10,2
Обед	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30.0
	Салат из свежих овощей			50	12.1	0.18	1	1.25
	Помидоры св.			53	6.83	0.15		1.16
	Лук зеленый			3	0.48	0.03		0.09
	Масло растительное			1	8.99		1	
	Суп со сметаной			250	185.6	4.99	5.82	29.79
	Картофель			75	60	1.5	0.3	12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Томат			5	5.1	0.4		0.95
	Морковь			5	1.7	0.07		0.42
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Сметана			5	10.0	0.14	1	0.16
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Вермишель			20	67.4	2.08	0.18	15.04
	Рыба жареная (треска)			73.6	150.75	15.75	5.66	5.46
	Рыба			93.6	64.58	14.98	0.56	
	Мука			7	23.24	0.77	0.1	5.46
	Масло растительное			7	62.93		7	
	Гарнир			140/30	158.84	3.58	4.95	24.67
	Картофель			132	105.6	2.64	0.003	22.83
	Молоко			30	16.2	0.84	1.05	1.44
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
Масло сливочное			5	35.4	0.04	3.9	0.05	
Компот яблочный			180	45.72	0.06		12.14	
Яблоко			17	7.82	0.06		2.14	
Сахар			10	37.9			10	
	Отварное яйцо							

Полдник	Яйцо	24	37.68	3.05	2.76	0.17
	Сок	200	76	0.1		18.2
	Хлеб	30	78.6	2.4	0.9	15.0
	Итого		1398.14	48,02	40.27	209.55

1- неделя четверг

Прием пищи	Наименование блюда	№ порции	Вит. С	выход	Эн. ценность (ккал)	Химический состав, г		
						Б	Ж	У
	Хлеб с маслом			50/10	201.8	3.93	9.3	25.1
	Хлеб			50	131	3.85	1.5	25
	Масло сливочное			10	70.8	0.08	7.8	0.1
	Отварная вермишель с сыром, чай			200	179.16	7.32	3.59	29.2
	Вермишель			40	134.8	4.16	0.44	27.88
	Молоко			20	10.8	0.56	0.5	0.96
	Сыр			10	33.56	2.6	2.65	0.35
	Чай			0.04	56.85			15
	сахар			15	56.85			15
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки)			100	40	3	
Обед	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30.0
	Салат зимний			60	52.75	0.92	2	8.25
	Морковь			12	4.08	0.16		1.0
	Картофель			35	29.05	0.7		6.9
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Лук репч.			4	1.64	0.06		0.35
	Суп крестьянский со смет.			250	184.46	4.59	5.92	27.47
	Картофель			75	60	1.5		12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Томат			5	5.1	0.4		0.95
	Морковь			5	1.7	0.07		0.42
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Сметана			5	10.0	0.14	1	0.16
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Пшено			20	66.8	2.4	0.58	12.66
	Гуляш с гарниром			53/95	240.26	15.61	15.01	10.57
	Мясо куриное-грудника			69.8	168.22	12.7	12.84	
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Капуста тушеная			100	28.0	1.8	0.1	4.7
	Масло растительное			2	17.98		2	
Морковь			8	2.72	0.1		0.67	
Мука			5	16.6	0.55	0.07	3.9	
Томат			5	5.1	0.4		0.95	
Кисель			180	136.2			10.76	
Кисель			0.3	105.9			2.76	

	Сахар	10	37.9			10
	Пирог с яблоками	65	195.36	5.79	4.31	37.36
	Мука	40	132.8	4.4	0.56	31.2
	Молоко	20	10.8	0.56	0.5	0.96
	Яйцо	6	9.42	0.76	0.69	0.04
	Дрожжи сухие	0.05				
	Сахар	10	37.9			10
	Масло сливочное	2	14.16	0.01	1.56	0.02
	Масло растительное	1	8.99		1	
	Яблоко	17	7.82	0.06		2.14
	Кефир	200	100.2	5.6	5.0	8.2
	Итого		1544.24	47.45	47.02	212.11

1- неделя Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепта	Вит. С	выход	Энерг. ценность	Химический состав		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб			50	131	4.0	1.5	25
	Плов фруктовый			200	196.35	3.89	5.5	3.4
	Рис			35	115.5	2.45	0.35	25
	Сахар			5	18.95			5
	Молоко 2.5%			50	26.5	1.4	1.25	2.4
	Масло сливочное			5	35.4	0.04	3.9	0.05
	Чай			200	37.9			10.0
	Чай сахар			0.04	0.04			
2-й завтрак	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10.2
	Обед							
	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	29.88
	Салат из св. овощей			60	33.66	0.88	2.04	2.98
	Капуста			38	10.64	0.68	0.04	1.79
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Морковь			10	3.4	0.14		0.84
	Суп рассольник			250	189.26	4.39	5.48	29.63
	Картофель			75	60	1.5		12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Томат			5	5.1	0.4		0.95
	Морковь			5	1.7	0.07		0.42
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Сметана			5	10	0.14	1.0	0.16
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Кр. перловая			20	71.6	2.2	0.14	14.82
	Рагу			183	281.28	15.08	17.18	14.65
	Мясо куриное			69.8	168.22	12.7	12.84	
	Картофель			75	60	1.5		12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Масло растительное			2	17.98		2	

	Томат	5	5.1	0.4		0.95
	Морковь	5	7.1	0.4		0.42
	Масло сл.	3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Компот яблочный	180	64.67	0.06		17.14
	Яблоко	17	7.82	0.06		2.14
	Сахар	15	56.85			15
Полдник	Творожная запеканка, чай	88	220.69	11.26	5.18	24.76
	Творог	50	126	7	9	1.4
	Молоко	10	5.4	0.28	0.25	0.48
	Рис	10	33	0.7	0.1	0.71
	Крупа манная	10	33.3	1.03	0.1	7.06
	Яйцо	2	3.14	0.25	0.23	0.01
	Сахар	15	56.85			15
	Чай	200/004				
	Итого		1352.	47,18	38.48	195,2

2 неделя понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп.	Вит. С	выход	Энерг. ценность	Химический состав		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб белый с маслом			50/10	201.8	4.07	9.3	25.1
	Хлеб			50	131	4.0	1.5	25.0
	Масло сливочное			10	70.8	0.07	7.8	0.1
	Каша пшеничная			200	165.65	5.42	2.41	30.63
	Пшено			35	119.7	4.02	1.16	23.28
	Сахар			5	18.95			5
	Молоко 2,5%			50	27.0	1.4	1.25	2.35
	Чай			180	37.9			10
2-й завтрак	Чай			0.04				
	сахар			10	37.9			10
Обед	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10,2
	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30
	Салат из свеклы			60	38.82	0.93	1.06	6.46
	Свекла			62	26.04	0.93	0.06	5.46
	Масло растительное			1	8.99		1	
	Сахар			1	3.79			1
	Щи со сметаной			250	135.58	3.34	8.4	17.81
	Капуста			64	17.92	1.15	0.06	3.0
	Картофель			75	60	1.5	0.3	12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Морковь			5	1.7	0.07		0.42
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Томат			5	5.1	0.4		0.95
	Сметана			5	10.0	0.14	1.0	0.16
	Азу			170	276.56	13.37	13.3	24.88
Мясо говяжье			56	122	10.42	8.96		

	Лук	4	1.64	0.06	0.35	
	Масло растительное	2	17.98		2	
	Морковь	5	1.7	0.07	0.42	
	Огурцы соленые	30				
	Масло сливочное	3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Картофель	140	112	2.8	0.56	24.08
	Сок	200	76	1.0		18.2
Полдник	Печенье	20	92.6	1.4	3.8	13.2
	Йогурт	115	140.3	2.53	5.75	19.75
	Итого		1357.4	39,68	45.82	206,23

2 неделя вторник

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецеп.	Вит. С	выход	Энерг. ценность	Химический состав		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб белый с маслом			50/10	201.8	3.93	9.3	25.1
	Хлеб			50	131	3.85	1.5	25.0
	Масло сливочное			10	70.8	0.08	7.8	0.1
	Каша рисовая			200	161.45	3.85	1.6	32.4
	Рис			35	115.5	2.45	0.35	25.0
	Сахар			5	18.95			5
	Молоко 2,5%			50	27.0	1.4	1.25	2.4
	Чай			180	37.9			10
	Чай			0.04				
2-й завтрак	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10,2
	сахар			10	37.9			10
Обед	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30
	Салат винегрет			60	40.03	0.95	1.11	6.58
	Свекла			32	13.44	0.48	0.03	2.82
	Картофель			20	16.0	0.4	0.08	3.44
	Масло растительное			1	8.99		1	
	Капуста кваш.			10	1.6	0.07		0.32
	Суп морковн. со смет.			250	129.56	2.64	5.34	20.57
	Томат			5	5.1	0.4		0.25
	Картофель			75	60	1.5		12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Морковь			40	13.6	0.52		6.88
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Сметана			5	10	0.14	1	0.16
	Биточки			60.6	170.96	11.53	11.49	5.36
	Мясо говяжье			56	122	10.42	8.96	
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Хлеб			10	26.2	1.8	0.3	5
	Яйцо			2	3.14	0.25	0.23	0.01
Гарнир - тушеные овощи			70	44.26	1.45	2.08	4.65	
Капуста			64	17.92	1.15	0.06	3.0	
Свекла			16	6.72	0.24	0.02	1.4	
Лук			4	1.64	0.06		0.25	

	Масло растительное	2	17.98		2	
	Компот	180	45.72	0.06		12.14
	Сахар	10	37.9			10
	Яблоки	17	7.82	0.06		2.14
Полдник	Домашняя булка	60	185.16	5.73	5.31	32.22
	Яйцо	6	9.42	0.76	0.69	0.04
	Масло растительное	2	17.98		2	
	Мука	40	132.8	4.4	0.56	31.2
	Молоко	20	10.8	0.56	0.5	0.96
	Дрожжи	0.05				
	Масло сливочное	2	14.16	0.01	1.56	0.02
	Кефир	200	100.2	5.6	5	8.2
	Итого		1314.2	43.36	43.03	196.82

2 неделя Среда

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепта	Вит. С	выход	Эн. ценность (ккал)	Химический состав, г		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб			50	131	3.85	1.5	25.0
	Каша гречневая			200	227.79	6.94	5.28	37.43
	Гречка			40	133.6	4.12	0.44	27.6
	Сахар			5	18.95			5
	Молоко 2.5%			100	54.0	2.8	2.5	4.8
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Чай с молоком			180	64.9	1.4	1.25	12.4
	Чай			0.04				
	Молоко			50	27	1.4	1.25	2.4
	сахар			10	37.9			10
2-й завтрак	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10,2
Обед	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30.0
	Салат морковный			50	21.47	0.75		5.87
	Морковь			58	17.68	0.75		4.87
	Сахар			1	3.79			1
	Суп гороховый со сметаной			250	187.2	4.64	5.85	30.42
	Томат			5	5.1	0.4		0.95
	Картофель			75	60	1.5		12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Морковь			5	1.7	0.07		0.42
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Сметана			5	10	0.14	1	0.16
	Масло растительное			2	17.98		2	
	Горох			20	59.8	4.6	0.32	9.62
	Рыбная котлета				284.5	14.92	4.74	5.43
	Рыба свежемороженая			80	55.2	12.8	0.48	
	Лук			4	164	0.07		0.42
	Масло растительное			4	35.96		4	
Хлеб пшеничный			10	26.2	1.8	0.3	5	

	Яйцо	2	3.14	0.25	0.23	0.01	
	Гаршир	70	44.26	1.45	2.08	4.65	
	Макарон	140	101.1	3.12	0.33	20.91	
	Мука	5	16.6	0.55	0.07	3.9	
	Лук	4	1.64	0.06		0.25	
	Масло сливочное	3	21.24	0.02	2.34	0.03	
	Компот	180	45.72	0.06		12.14	
	Сахар	10	37.9			10	
	Яблоки	17	7.82	0.06		2.14	
Полдник	Хлеб с маслом и сыром	30	182.96	5.08	11.35	15.45	
		10/10					
	Хлеб	30	78.6	2.4	0.9	15	
	Масло слив.	10	70.8	0.08	7.8	0.1	
	Сыр	10	33.56	2.6	2.65	0.35	
	Чай	200	37.9			10	
	Чай	0.04					
	Сахар	10	37.9			10	
	Итого			1424.9	46,71	33.85	193,2

2 неделя четверг

Принем пищи	Наименование блюда	№ реце п.	Вит. С	выход	Энерг. ценно сть	Химический состав		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб белый с маслом			50/10	201.8	3.93	9.3	25.1
	Хлеб			50	131	3.85	1.5	25.0
	Масло сливочное			10	70.8	0.08	7.8	0.1
	Отварные макароны отв. яйцо 1/4			200/12	185.68	5.26	4.66	28.96
	Макароны			40	134.8	4.16	0.44	27.88
	Молоко 2,5%			20	10.8	0.56	0.5	0.96
	Масло сливочное			3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Яйцо			12	18.84	1.52	1.38	0.09
	Чай			180	37.9			10
	Чай			0.04				
2-й завтрак	сахар			10	37.9			10
	Фрукты (яблоки)			100	40	3		10,2
	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30.0
	Салат овощной			60	34.64	0.87	1.04	5.77
	Морковь			10	3.4	0.13		0.84
	Яблоки			17	7.82	0.06		2.14
	Масло растительное			1	8.99		1	
	Капуста свежая			38	10.64	0.68	0.04	1.79
	Сахар			1	3.79			1
	Суп крестьянский со смет.			250	184.46	4.59	4.92	26.77
Обед	Томат			5	5.1	0.4		0.25
	Картофель			75	60	1.5		12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35
	Морковь			5	1.7	0.07		0.42

	Масло сливочное	3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Сметана	5	10.0	0.14	1.0	0.16
	Масло растительное	2	17.98		2	
	Пшено	20	66.8	2.4	0.58	12.66
	Плов	53/80	290.24	14.99	14.87	22.61
	Мясо куриное	69.8	168.22	12.7	12.84	
	Лук	4	1.64	0.06		0.35
	Масло растительное	2	17.98		2	
	Рис	30	99	2.1	0.3	21.42
	морковь	10	3.4	0.13		0.84
	Кисель	180	143.8			12.7
	Сахар	10	37.			10
	Кисель	0.3	105.9			2.7
	Творожная запеканка	88	213.28	9.46	5.28	24.46
Полдник	Творог	40	65.6	7.2	3.6	1.2
	Молоко	10	5.4	0.28	0.25	0.48
	Рис	10	33	0.7	0.1	0.71
	Крупа манная	10	33.3	1.03	0.1	7.06
	Яйцо	2	3.14	0.25	0.23	0.01
	Сахар	15	56.85			15
	Масло растительное	1	8.99		1	
	Чай	180	37.9			10
	Сахар	10	37.9			10
	Итого		1526.9	46,72	43.25	205,65

2 неделя пятница

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепта	Вит. С	выход п.	Эн. ценность (ккал)	Химический состав, г		
						Б	Ж	У
Завтрак	Хлеб белый с маслом			50/10	201.8	3.93	9.3	25.1
	Хлеб			50	131	3.85	1.5	25.0
	Масло сливочное			10	70.8	0.08	7.8	0.1
	Каша манная, чай			200	208.25	5.93	6.7	30.93
	Крупа манная			30	99.9	3.09	0.3	21.48
	Молоко			100	54.0	2.8	2.5	4.7
	Сахар			5	35.4	0.04	3.9	0.05
	Чай			180	37.9			10
	Сахар			10	37.9			10
	2-й завтрак	Фрукты (яблоки)			100	40	3	10,2
Обед	Хлеб			60	157.2	4.62	1.8	30.0
	Салат из св. овощей			50	12.1	0.18	1	1.25
	Помидоры			53	6.83	0.15		1.16
	Лук			3	0.48	0.03		0.09
	Масло растительное			1	8.99		1	
	Борщ со сметаной			250	156.92	3.6	7.7	18.51
	Капуста			64	17.92	1.15	0.06	3.0
	Картофель			75	60	1.5	0.3	12.9
	Лук			4	1.64	0.06		0.35

	Свекла	8	3.36	0.12		0.70
	Морковь	5	1.7	0.07		0.42
	Томатная паста	5	5.1	0.4		0.95
	Масло сливочное	3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Масло растительное	2	17.98		2	
	Сметана	5	10	0.14	1	0.16
	Формовые ленивые голубцы	120/30	278.64	14.67	17.98	15.43
	Мясо говяжье	56	122	10.42	8.96	
	Лук	4	1.64	0.06		0.35
	Масло растительное	2	17.98		2	
	Капуста свежая	48	13.44	0.86	0.05	2.26
	Рис	10	33	0.7	0.1	7.14
	Масло сливочное	3	21.24	0.02	2.34	0.03
	Хлеб пшен.	10	26.2	1.8	0.3	5
	Сметана	20	40	0.56	4	0.64
	Яйцо 1/8	2	3.14	0.25	0.23	0.01
	Кисель	180	143.8			12.7
	Сахар	10	37.			10
	Кисель	0.3	105.9			2.7
	Омлет овощной	80	114.14	7.02	8.03	3.62
Полдник	Яйцо	48	75.36	6.1	5.52	0.34
	Молоко	20	10.8	0.56	0.5	0.96
	Морковь	10	3.4	0.13		0.84
	Масло раст.	2	17.98		2	
	Лук	8	3.28	0.12		0.7
	Мука	1	3.32	0.11	0.014	0.78
	Сок	200	76	0.1		18.2
	Итого		1427.45	43,05	53.41	176,1