

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ р.п.Жадовка
 МО «Барышский район» _____ С.В.Аблаева
 Приказ № 134 от 31.05.2023

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,6-3г./3-6 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	150/200	11,3	14,48	48,49	367,17	2,6	№1
	Какао на молоке	180/200	6,16	6,93	25,17	183,09		№2
	Хлеб пшеничный	40/50	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№3
Завтр	Сок яблочный	100	0,3	-	17	66	6	№4
	груша	95/100						
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50/60	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Свекольник на м/бульоне сметаной	180/200	8,92	10,79	11,48	184,99	13,6	№21
	Плов из отварной птицы	180/200	15,2	45,53	32,52	227,42	1,35	№7
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Булочка «Веснушка»	60/70	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	150/150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1505/1730	53,07	89,04	295,98	1809,68	65,33	

ВТОРНИК (2 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,6-3г./3-6 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса", жидкая	150/200	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05	№10
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	50/60	4,9	1,7	33,5	171		№3
2 Завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	-	17	66	6	№4
	яблоко	95/100						
Обед	Помидор свежий	50/60	0,50	0,13	1,90	12,0		№014
	Рассольник с перловкой на м/бульоне сметаной	180/200	9,9	11,08	21,93	217,23	18,9	№33
	Котлета мясная	70/80	6,29	17,22	7,45	246,99	0,83	№14
	Пюре картофельное с маслом	130/150	3,86	6,76	30,7	241,28		№47
	Соус красный	30/30	0,30	0,44	1,98	12,86	1,05	№16
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
	Полдник	Биточки рисовые с повидлом	60/70	6,78	7,74	40,24	248,64	
	Чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1445/1795	53,9	74,51	285,1	1993,55	44,1	

СРЕДА (3 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67	№19
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Хлеб пшеничный	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок мультифрут	100	0,5	-	0,91	38	2	
	груша	95/100						
Обед	Салат из моркови изюмом	50/60	0,77	0,05	13,28	54,27	2,5	№20
	Суп рыбный с пшеном на р/б	180/200	7,73	6,28	15,5	102,88		
	Биточки рыбные	70/80	14,05	12,56	11,89	215,43	0,21	№22
	Макароны отварные	130/150	3,94	6,36	35,64	144,92		№15
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Хлеб пшеничный	30/40	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	№3
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	омлет	90/100	8,19	11,38	5,5	156,34		№25
Итого за день		1565/ 1790	56,55	54,37	239,35	1672,54	36,55	

ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150/200	6,71	13,38	26,84	261,26	2,39	№44
	Кофе на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	-	0,91	38	2	
	яблоко	95/100						
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50/60	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Щи на м/бульоне со сметаной	180/200	7,57	8,3	19,4	196,6	12,6	№6
	Ленивые голубцы с мясом	180/200	12,75	15,11	21,31	359,99	32,6	№34
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Творожная запеканка с сгущ. молоком	130/135	8,86	15,72	33,21	303,08	2,03	№17
	Чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1625/1850	55,94	63,97	230,8	1843,34	67,97	

ПЯТНИЦА (5 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гречка молочная с маслом	150/200	6,20	14,24	49,88	796,8	4,08	№29
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Хлеб пшеничный	60/80	6,4	0,72	39,12	188		
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,3	-	13,7	56	0,4	
	груша	95/100						
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00		№015
	Суп с мясными фрикадельками	180/200	8	9,03	14,22	180,12	17,24	№26
	Гуляш из говядины	60/70	18,3	17,88	3,33	248,09	2,44	№27
	Картофель тушеный	130/150	5,12	5,33	15,57	131,73	9,12	№23
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Печенье	40	3,04	4,00	34,70	146,00		
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1545/1760	58,31	64,07	241,72	2041,82	66,14	

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150/200	8,69	12,55	29,02	282,53	2,28	№36
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	60/80	6,4	0,72	39,12	188	-	
2 Завтрак	Сок виноградный	100	0,3	-	13,7	56	2	
	яблоко	95/100						
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50/60	0,87	4,05	4,5	57,18	2,8	№37
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/200	6,85	3,87	23	260,61	36,28	№38
	Мясные биточки	70/80	11,29	7,22	7,45	246,99	0,83	№39
	Соус красный	30	0,30	0,44	1,98	12,86	1,05	№16
	Каша гречневая	130/150	5,1	7,12	24,94	394,4	-	№29
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Ватрушка	60/70	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1830	66,23	54,88	265,86	2317,24	48,75	

ВТОРНИК (7 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	150/200	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05	№10
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Бутерброд с сыром	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок мультифрут	100	0,05	-	0,91	38	2	
	яблоко	95/100						
Обед	Огурец свежий	40/50	0,4	0,00	1,30	7,00		№015
	Суп с вермишелью на кур/бул	180/200	0,99	8,48	31,67	254,45	21,5	№42
	Рагу овощное	130/150	3,12	7,63	29,01	210,4	30,31	№50
	Гуляш из говядины	70/80	18,3	17,88	3,33	248,09		№27
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Творожная запеканка со сгущен. молоком	130/135	8,86	15,72	33,21	303,08	2,03	№17
	чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1629	47,82	69,7	243,59	1912,34	63,19	

СРЕДА (8 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150/200	11,3	14,48	48,49	367,11	2,6	№1
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Хлеб пшеничный	60/80	6,4	0,72	39,12	188	-	
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	4	
	груша	95/100						
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50/60	1,02	3,19	3,2	44,22	2,76	№5
	Суп рыбный на р/б	180/200	9,82	9,69	26,35	242,87	4,5	№45
	Рыба, тушенная в красном соусе	70/80	12,28	9,7	8,74	211,81	6,53	№46
	Пюре из картофеля с маслом	130/150	3,86	6,76	30,7	241,28		№47
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Омлет	100	8,19	11,38	5,5	156,34	0,11	№25
	Хлеб пшеничный	30/40	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	№3
	чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1799	56,38	59,04	282,76	1948,46	36,73	

ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150/200	6,71	13,38	26,84	261,26	2,39	№44
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Бутерброд с сыром	60/80	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,05	-	0,91	38	2	
	груша	95/100						
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50/60	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Суп гороховый на м/б	180/200	17	8,82	34,57	295,2	16,6	№48
	Пудинг из говядины с овощами	180/200	14,73	25,99	19,24	410,21	26,99	№43
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Пирог с повидлом	60/75	6,78	7,74	40,24	248,64		№35
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1834	64,15	59,46	238,49	1882,42	67,31	

ПЯТНИЦА (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67	№19
	Хлеб пшеничный	40/50	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№3
	Какао на молоке	180/200	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
2 Завтрак	Сок виноградный	100	0,5	-	13,4	56	4	
	яблоко	95/100						
Обед	Соленые огурцы кусочками	50	0,38	0,00	0,88	6,50		№017
	Суп картофельный на мясн. бульоне	180/200	7,73	6,28	15,56	102,88	0,7	№53
	Курица в белом соусе	70/80	19,15	16,05	5,68	133,28	1,12	№54
	Рис отварной	130/150	3,34	6,27	33,63	208,08	-	№55
	Компот из сухофруктов	180/200	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Печенье	100	4,26	3,13	25,21		185,13	
	Чай	180/200	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1749	61,91	60,62	281,75	1848,9	31,35	