



утверждаю
 Директор МҚОУ СОШ с.п.Хушто-Сырт
 /М.М. Кожаканов/
 " _____ " _____ 2022 г.

03.04.2023

День: 1 понедельник
 Неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	5,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	9,27
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	77,87
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	21,96
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,4
	Итого:	591	30,65	31,66	84,86	748,10	726,29

2 вторник

04.04.2023г

день:

возрастная категория:

7-11 лет



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	33,14
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	9,73
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,4
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	21,75
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	69,16



день: 05.04.2022

3 среда

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	13,8
54-24м-2020	Шницель из курицы	125	24	5,5	16,8	211,8	24,88
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	7,465
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,04
	Итого:	590	32,17	11,40	68,29	504,00	50,28



день: **06.04.2023** 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	7,5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	16,2	3,2	9,89	133,2	34,17
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	8,34
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,04
	Итого:	550	24,67	9,1	80,43	502,35	54,14



день: 07.04.2023

5 пятница
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	54,79
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	7,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,8
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,5
	Итого:	510	26,22	24,49	87,20	676,35	73,58



08.09.2023

6 суббота
7-11 лет

день:
возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	2,43
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	37,07
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,84
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,25
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,8
	Итого:	530	36,87	21,00	74,59	634,70	48,39