



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОЦ с.п. Хушто-Сырт
 М.М. Хожаев/
 от 08.08.2023г. Приказ №172

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Завтрак				энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы			
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,35	0,1	1,3	7		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7		
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	17	19	13	257,4		
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2		
54-2згн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60		
	Итого:	646	34,10	37,16	86,46	783,40		

день: 2 вторник
 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	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	

день: 3 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	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	
54-24м-2020	Шницель из курицы	120	24	5,5	16,8	211,8	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	615	34,72	14,79	89,20	628,35	

День: 4 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	32,5	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	14,1	2,8	8,6	115,9	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	580	23,17	8,8	82,19	501,9	

День: 5 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет
 возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	
54-12м-2020	Плов с курицей	240	30,30	10,90	36,20	325,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
	Итого:	570	39,87	23,80	77,59	645,70	

день: 6 понедельник
 неделя: 2
 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)	60	0,35	0,10	1,30	7,00	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	Итого:	646	28,20	23,36	59,46	539,00	

день: 7 вторник
 возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	60	4,55	6,39	30,91	154,35	
	Итого:	571	22,00	24,25	94,87	641,45	

день: 8 среда
 возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	
	Итого:	606	19,05	19,76	67,26	524,1	

день: 9 четверг
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции					энергетическая ценность, ккал			СТОИМ.
		белки	жиры	углеводы	ккал	ккал				
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,1	29,10	6,30	328,3				
54-2з-2020	Овощи внарезке (огурец)	60	0,35	0,10	1,30	7				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50				
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				
	Итого:	625,00	27,27	35,10	58,09	621,70				

день: 10 пятница
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4		89,5		
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6		394,4		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5		
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17		33,6		
	Итого:	566	24,55	25,06	92,26		615,9		

СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость #ССЫЛКА!
540	26	20	85	592	

Потребность в пищевых веществах из расчета - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПин 2.3/2.4.3590-20