

"Утверждаю"  
 Директор МКОУ СОШ с.п. Хушто-Сырт  
 М.М. Кожаканов/  
 " " " 2022 г.



день: 14.04.2022 г.  
 неделя: 1  
 1 понедельник  
 7-11 лет  
 возрастная категория: осенне-зимний  
 сезон: 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	5,60
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	87,09
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	21,96
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	9,99
54-23гн-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	1,65
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>30,65</b>	<b>31,66</b>	<b>84,86</b>	<b>748,10</b>	<b>126,29</b>



день: 18.04.2020 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	33,14
Пром.	Молоко стученное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	9,43
54-3гн-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	1,65
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	2,175
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	69,16
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>33,45</b>	<b>19,26</b>	<b>103,56</b>	<b>721,40</b>	



день: 19.04.2020 г.

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	13,18
54-24м-2020	Шницель из курицы	125	24	5,5	16,8	211,8	32,35
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	1,84
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,29
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:	590	32,17	11,40	68,29	504,00	49,66

день: 20.04.2022

4 четверг  
7-11 лет

возрастная категория:



№ 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	4,50
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	16,2	3,2	9,89	133,2	42,51
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	1,84
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,29
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,67</b>	<b>9,1</b>	<b>80,43</b>	<b>502,35</b>	<b>54,14</b>



день: *22.04.2023г*

6 суббота  
7-11 лет

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			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	<i>2,43</i>		
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	<i>32,04</i>		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	<i>11,84</i>		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	<i>2,05</i>		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20			
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>36,87</b>	<b>21,00</b>	<b>74,59</b>	<b>634,70</b>	<b><i>48,39</i></b>		