



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

30.01.2022

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)	20	0,2	0	0,5	2,8	5,00	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	85,58	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3		
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	19,46	
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	1,95	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60		
	Итого:	591	30,65	31,66	84,86	748,10	122,98	



31.01.2023

2 вторник

день:

возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25.60	16,10	25,00	347,80	34,39
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	4,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,96
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,95
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	1,95
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	19,50
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	66,30

день: 01.02.2023г.

3 среда

возрастная категория:

7-11 лет



Регистр М.Н.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-24м-2020	Шницель из курицы	125	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	
	Итого:	590	32,17	11,40	68,29	504,00	

день: 02.02.2023г.
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет



Подпись М.И.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	115	16,2	3,2	9,89	133,2	
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:	550	24,67	9,1	80,43	502,35	

день: 03.06.2023
 возрастная категория:

5 пятница
 7-11 лет



Рассмотрено М.П.

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	
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	20	1,30	0,20	6,70	34,20	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	510	26,22	24,49	87,20	676,35	



04.02.2023
день: 6 суббота
возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	наименование блюда	масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
			белки	жиры	углеводы				
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80		108,70		
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20		314,60		
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:	530	36,87	21,00	74,59		634,70		