

утверждаю директор
 МБОУ "Русскоязычная
 общеобразовательная
 школа № 1" г.Осокино
 О.В.Осокина

26.08.2022

МБОУ "Русско-американская СОШ"

О.В. СОСКИНА

[illegible]

ОБЛАСТНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
* * *
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г		г		г		г		
Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак									
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8					81,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3					248,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6					27,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4					68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7					93,8
	Итого за Завтрак	560	34,1	13,8	64,8					519,7
	Итого за день	560	34,1	13,8	64,8					519,7
Вторник, 1 неделя										
	Завтрак									
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8					37,5
54-12м	Плов с курицей	210	28,6	8,5	34,9					330,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6					27,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4					68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7					93,8
	Итого за Завтрак	550	35	12,5	76,4					557,9
	Итого за день	550	35	12,5	76,4					557,9

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5,5	5,7	30,1	193,8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	650	17	20,4	129,6	770,8
	Итого за день	650	17	20,4	129,6	770,8

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Завтрак	560	30,8	12,2	80,7	556,5
	Итого за день	560	30,8	12,2	80,7	556,5

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-25м	Курица тушенная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	580	23,7	11,4	88,9	552,4
	Итого за день	580	23,7	11,4	88,9	552,4

Понедельник, 2 неделя

54-3з	Завтрак	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10г	Помидор в нарезке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м	Картофель отварной в молоке	90	17,2	3,9	12	151,8
54-23гн	Котлета из курицы	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Кофейный напиток с молоком	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Хлеб ржаной	580	31,9	13,2	85,1	586,4
	Итого за Завтрак	580	31,9	13,2	85,1	586,4
	Итого за день					

Вторник, 2 неделя

54-7з	Завтрак	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-1г	Салат из белокочанной капусты	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Макароны отварные	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-32хн	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Компот из свежих яблок	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб пшеничный	580	25,1	18,6	87,7	618,8
	Итого за Завтрак	580	25,1	18,6	87,7	618,8
	Итого за день					

Среда, 2 неделя

54-13	Завтрак	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Сыр твердых сортов в нарезке	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Каша "Дружба"	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Какао с молоком	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	8	14	56	382
	Булочка с повидлом	580	28,5	32,7	117,1	876
	Итого за Завтрак	580	28,5	32,7	117,1	876
	Итого за день					

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	580	27,4	17,8	83,6	604,5
	Итого за день	580	27,4	17,8	83,6	604,5

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	610	29,4	12,2	98,2	620,3
	Итого за день	610	29,4	12,2	98,2	620,3

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	583	28,29	16,48	91,21	626,33
Средние показатели за период	583	28,3	16,5	91,2	626,3