

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МКОУ - Ново-Шиловской

СОШ № 82

П.А. Селиванов

5-11 классы

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№рецептур ы	Названиеблюда	Масс	Белк	Жир	Углевод	Эн.ценност
		а	и	ы	ы	ь
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой пшенной	250	4	6.8	12.9	129.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	850	35.4	20.9	105.1	750.2
	Итого за день	850	35.4	20.9	105.1	750.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9.9	5.7	15.5	152.5
54-1г	Макароны отварные с сыром	260	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	790	37.7	30.9	109.4	865.2
	Итого за день	790	37.7	30.9	109.4	865.2
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
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 Обед	830	41.3	18.3	95.7	712.5
	Итого за день	830	41.3	18.3	95.7	712.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	830	34.4	15.5	110.2	716.9
	Итого за день	830	34.4	15.5	110.2	716.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	110	18.4	17.4	7.4	260.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	825	31.7	31.2	94.6	786.1
	Итого за день	825	31.7	31.2	94.6	786.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.7
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12.2	152.7
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 Обед	820	30.9	21.6	99.8	716.9
	Итого за день	820	30.9	21.6	99.8	716.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	750	29.5	23.5	102.5	739
	Итого за день	750	29.5	23.5	102.5	739
	Неделя 2 Среда					

	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.7	4.4	125.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	850	29.6	20.7	100.9	709.5
	Итого за день	850	29.6	20.7	100.9	709.5
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	27.3	20.8	104.7	714.8
	Итого за день	820	27.3	20.8	104.7	714.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8
54-3м	Голубцы ленивые	300	25.3	23	19.2	384.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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 Обед	780	35.1	25.8	83	704.7
	Итого за день	780	35.1	25.8	83	704.7

Средние показатели за период

Приемпищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Обед	814.5	33.3	22.9	100.6	741.6
Среднее значение за период	814.5	33.3	22.9	100.6	741.6