

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №114 от 10.12.2020г.

И.о. директора МКОУ «СОШ №1 им. Х.Т.Башорова с. Карагач»

/Пхешхова С.Б./



I неделя

Понедельник 14.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Котлеты рыбные	80	10,59	16,17	4,17	204,57	248
2	Пюре картофельные	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
7	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8	Печенье «Малиновое»	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			20,71	44,89	79,63	805,37	

Вторник 15.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259	206
2	Котлета мясная с соусом	20,50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
3	Морковный салат с зеленым горошком	100	2,45	0,48	4,01	37,53	348
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	2,76	20,16	71
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	14,62	136,95	1
6	Кофейный напиток с молоком	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
7	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			26,56	53,22	80,56	907,46	

Среда 16.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28/44	19/51	17/10	35775	219
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Фрукты свежие (Мандарин)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			38,23	42,51	65,31	796,75	

II НЕДЕЛЯ

Понедельник 21.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Говяжьи тефтели с соусом	80/50	12,40 0,88	10,81 2,50	14,07 3,51	203,17 40,06	547 355
2	Капустный салат с зеленым горошком	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Какао с молоком	200	3052	3,72	25,49	149,52	382
7	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8	Пряник «Ягодка»	18	10,3	1,53	14,85	77,29	
			27,05	46,78	105,04	949,38	

Вторник 22.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Котлеты из куриного филе	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
6	Фрукты свежие (мандарин)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье малиновое	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			27,16	51,59	98,41	966,59	

Среда 23.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Плов из куриного филе	230	22,12	18,80	39,46	416,72	291
2	Салат из капусты	100	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с сахаром	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (банан)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			31,76	4396	82,64	853,24	

Четверг 24.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Сырники из творога со сметаной	150/10	28,44	19,51	17,10	357,75	219
2	Какао с молоком	200	3052	3,72	25,49	149,52	382
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			38,23	42,51	65,31	796,75	

Пятница 25.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Омлет натуральный из яиц с колбасными изделиями	150	14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
7	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8	Пряник «Ягодка»	18	1,03	1,53	14,85	77,29	

Суббота 26.12.2020 г.

№		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Котлеты из куриного филе	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
6	Фрукты свежие (Банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье малиновое	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			27,16	51,59	98,41	966,59	