



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №3
 с.п. Чегем Второй
 /Х.М. Карамизов
 "30" августа 2021 г

директор

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,1	
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	2,6	
2.5	Фрикадельки мясные паровые	90	15,2	12,3	6,3	196	0,60	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого:	530	23,02	16,06	45,24	411,70	4,30	
Второй завтрак								
4.2	Омлет натуральный	60	6,40	7,30	1,3	96,00	0,1	
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,30	
	Итого за Второй завтрак:	260	8,00	8,90	3,40	122,00	0,40	

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	2,8	
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,3	
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	1,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	570	16,20	14,20	53,20	414,70	5,10	
Второй завтрак								
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,1	3	5,9	100	0,5	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0	
	Итого за Второй завтрак:	275	12,10	3,00	6,10	102,00	0,5	

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.10a	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,40	
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,00	
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	1,80	
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	1,50	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	505	23,70	30,40	49,50	571,70	4,70	
Второй завтрак								
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	3	
	Итого за Второй завтрак:	200	7,6	7,2	30,3	216	3	

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0,00	
6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7	6,1	20,6	168	2,00	
2.6	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226	0,70	
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,90	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	585	25,1	22	29,9	516,1	4,60	
Второй завтрак								
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0	
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,5	
	Итого за Второй завтрак:	240	6,70	6,20	3,70	89,00	2,5	

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	2,7	
4.2	Омлет натуральный	60	6,40	7,30	1,3	96,00	0,10	
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	1,10	
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,90	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	610,00	16,70	15,70	61,20	485,00	5,80	
Второй завтрак								
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,4	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	2,2	

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.16	Горошек зеленый с растительным маслом	60	1,7	5,1	3,6	47	0,30	
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	12,2	1,40	5,80	86,00	0,50	
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	1,80	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	495	18,50	10,90	39,60	318,70	3,60	
Второй завтрак								
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	3	
	Итого за Второй завтрак:	200	7,6	7,2	30,3	216	3,00	

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рец.								энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы					
Завтрак										
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,10			
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,00			
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	2,50			
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,30			
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00			
	Итого за Завтрак:	530	27,02	22,96	42,14	470,70	3,90			
Второй завтрак										
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8			
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,4			
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	2,20			

день:
возрастная категория:

8 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.16	Горошек зеленый с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,30	
4.3	Омлет с сыром запеченный	60	8,60	9,90	1,20	130,00	0,10	
Пром.	Фрукт (яблоко)	120	0,50	0,50	11,80	53,30	1,10	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0,00	0,20	2,00	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	470	12,80	15,90	28,70	291,00	2,50	
Второй завтрак								
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,1	3	5,9	100	0,5	
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,3	
	Итого за Второй завтрак:	275	13,7	4,6	9,3	126	0,8	

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
7.5а	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	5,2	14,9	35,2	297	3,5	
3.2	Рыба (хеќ) отварная со сливочным маслом	50	9,9	3,2	0,1	63	0	
11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	1,5	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1	
	Итого за Завтрак:	530	17,1	18,5	62,6	478,7	6,00	
Второй завтрак								
6.4	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	3	
	Итого за Второй завтрак:	200	7,60	7,20	30,30	216,00	3	

день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.1	Помидоры свежие	60	0,60	0,20	0,20	14,40	0,00	
2.4	Гуляш из отварного мяса	120	15,70	17,70	4,00	237,00	0,40	
6.8	Макаронные изделия отварные	126	4,80	3,50	30,60	176,00	3,00	
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,90	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	576	23,80	26,56	71,56	643,5	5,30	
Второй завтрак								
4.2	Омлет натуральный	60	6,40	7,30	1,3	96,00	0,1	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	
	Итого за Второй завтрак:	260	6,40	7,30	0,2	98,00	0,1	

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
8.9а	Икра свекольная	55	0,8	5,1	5	69	0,50	
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	2,5	
2.6	Биточки мясные паровые	95	15,1	14,9	7,8	226	0,70	
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	530	23,30	23,70	50,60	503,70	4,70	
Второй завтрак								
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,8	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,5	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	2,3	

день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

№ рец.								
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	ХЕ	стоимость
Завтрак								
6.1	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	2,70	
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,1	3	5,9	100	0,50	
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,30	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,00	
	Итого за Завтрак:	505	22,8	12,2	49	404,7	4,50	
Второй завтрак								
4.1	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0	
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,5	
	Итого за Второй завтрак:	240	7,30	4,80	25,50	174,40	2,5	

Средние показатели за цикл завтраков						
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ	Стоимость
536	20	19	49	459	4,58333333	

Средние показатели за цикл вторых завтраков						
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ	Стоимость
234	8,3	6,45	17,3	159	1,875	