

обязать



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

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

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	596	27,85	27,76	77,96	674,90	

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	
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	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Итого:	531	22,95	11,76	73,06	493,90	

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	
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:	580	35,23	18,53	68,76	584,10	

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,4	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого:	610	31,02	25,25	87,24	702,3	

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,15	5,01	18,8	137,45	
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	Итого:	521,00	16,30	14,37	59,06	431,95	

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	
54-7гн-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	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	526	26,15	12,66	83,86	554,20	

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

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80	
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	596	34,35	16,06	71,16	567,30	

день:
возрастная категория:

8 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-6о-2020	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
54-7гн-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	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	606	28,81	32,39	72,43	697,80	

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.							СТОИМ.
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3	
54-7хн-2020	Компот из смеси из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	530	24,12	13,49	97,4	608,25	

день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,40	
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40	192,70	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
	Итого:	586	29,60	26,61	72,21	647,10	

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	
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	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого:	510	27,47	10,20	78,49	515,80	

день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4	
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	Итого:	531	26,65	14,66	77,76	553,1	

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
557	27,4	18,5	76,6	584	

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возможная замена:

54-1о-2020	Омлет натуральный**	75	6,35	9,00	1,60	112,70
------------	---------------------	----	------	------	------	--------

на

54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-2о3-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40
54-4о-2020	Омлет с сыром**	150	19,00	25,40	3,00	316,00

на

54-6о-2020	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00