

Утверждаю

Директор МБОУ «Башлыкентская СОШ им.Ш.Г.Шахбанова»

М.А.Кадиева



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг		
			Белки Г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
93	Рисовая молочная каша	200гр	6,24	6,10	19,70	158,64	198,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
939	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	91,5	14	67,5	0,56	0,04	13	
	Бутерброд с сыром	20	4,64	5,9		72,8	176	7	100	0,2		0,14	52
	Чоко-пай	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Йогурт	100	2,0	7,5	13,8	130							
	Белый хлеб	70	3,96	0,72	20,04	69,6							
	Сметана 20%	100	1,8	20	3,4	201							
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,04	10	20

2 ДЕНЬ													
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки Г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	54,7	57,68	242	2,66	0,07	1,08	58
9431	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	22,0	4,8	76,8	1	0,03		
	Миникексы	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржаной	70	3,96	0,72	20,04	69,6							
	Сметана 20% творог	100	1,8	20	3,4	201							

3 ДЕНЬ

694	Картофельное пюре	150	3,06	7,80	20,45	137,15	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,14	25,5
	Рыба (минтай)	75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	001
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100		758	2,20	0,3	100	
45	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	33,55	21,35	40,17	0,88	0,06	10,25	
	Сок натуральный	200			11,2	45							

4 ДЕНЬ

261	Суп хинкал	250/25	4,67	5,86	5,9	99,09	8,96	11,72	78,64	2,37	0,05	0,86	0,01
			14,23	1,91	0,28	75	6,56	15,13	116,4	1,18	0,04	0,28	
	Хлеб белый	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08		
42	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	17,36	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	
1107	Булка школьная	60	3,71	1,93	33,19	165,00	11,70	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,20
	Чай сладкий	200	0,20		14,00	28,00	6,00						

5 ДЕНЬ

304	Плов из птицы	130/80	20,30	17,00	35,69	377,0	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
	Хлеб белый	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08		
45	Винегрет	100	0,81	3,7	4,61	54,96	33,55	21,35	40,17	0,88	0,6	10,25	
	Йогурт	100	2,0	7,5	13,8	130			75,8	2,20	0,3	10,0	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0						
	Миникексы	33,3	1,6	6	17	130						0,41	
686	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	41,14	22,96	29,2	0,68		0,14	52,00
	Сыр рассольный	20	4,64	5,90		72,80	176,0	7,0	100,0	0,20	0,01		

6 ДЕНЬ

206	Фасолевый суп	200	16,44	7,28	1,633	198,75	44,08	44,8	189,68	3,08	0,28	5,81	0,05
172	Булка	60	3,71	1,93	33,19	165,00	11,70	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,20
	Чай сладкий	200	0,20		14,00	28,00	6,00						
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10		75,8	2,20	0,03	10,0	
	Мини-кексы	33,3	1,6	6	17	130							
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,04	10	20

7 ДЕНЬ

	Макароны с гуляш	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06		21,00
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,04	10	20
43	Салат овощной (капуста, морковь)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	
	Чай сладкий	200	0,20		14,00	28,00	6,00						
	Белый хлеб	70	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08		
1107	булка	60	3,71	1,93	33,19	165,00	11,70	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,20

8 ДЕНЬ

694	Картофельное пюре	200	1,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
	Салат овощной из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	
	Ржаной хлеб	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Сок натуральный	200	1,8	0,4	16,2	72							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10		75,8	2,20	0,03	10,0	
	Миникексы	1/33,3	1,6	6	17	130							

9 ДЕНЬ

	Гречневая каша с птицей	150	7,46	5,61	35,34	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18		0,02
	Салат (кукуруза и горошек)	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	12,48	35,97	0,41	0,07	6,60	0,41
	Ржаной хлеб	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002
	Сладкий чай	200	0,2		14	28	22,0	4,8	76,8	1	0,03		0,1
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	28	0,6	0,04	10	20
	Бутерброд (сыр рассольный, слив.масло)	20	4,64	5,90		72,80	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
		10	0	8,2	0,1	75	1						
	Йогурт	100	2,0	7,5	13,8	130			2				

10 ДЕНЬ

637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420	Макароны с омлетом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	26,81	24,81	111,92	2,01	0,08		21,01
847	Груша	150	0,6	0,45	15,45		18						
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02		0,08
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,02
12	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,48	0,4	0,06	5,58	


11 ДЕНЬ

307	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64
42	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	88	3,5	50	0,1		0,07	26
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168	0,83	0,09		0,02
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002
1205	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	67,4	8,62	45,2	0,08	0,01	0,6	

12 ДЕНЬ

12	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	11,2	11,72	3,48	0,4	0,06	5,58	
438	Омлет натуральн. с маслом сливоч.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	85,34	14,61	194,9	2,93	0,1	0,25	339
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	91,5	14	67,5	0,56	0,04	1,3	0,01
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	9,69	6,63	34,77	0,51	0,067		
847	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	12	8	28	0,5	0,06	10	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	36,5	20	62,5	1,415	0,217	0,2	0,002

Медсестра «Башлыкентская СОШ им.Ш.Г.Шахбанова»

 Абдурахманова Б.А.