Утверждено приказом
МКОУ «СОШ №2 с.Карагач»
От 04.09.2020г. 111/4-ОД
Директор Заптиева Т.Х.

1 неделя понедельник 07.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Котлеты рыбные	80	10,59	16,17	4,17	204,57	248
2	Пюре картофельное	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(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8	Печенье «юбилейное»	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
9			2,71	44,89	79,63	805,37	
10							

1 неделя вторник 02.09.2020г

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая гарнир	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 Юбилейное	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
8			27,16	5159	98,41	966,59	

1 неделя среда 09.09.2020г

№ п/п		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 помидор и огурцов	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	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
6	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	пряник	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
8			21,94	48,28	60,04	762,44	

1 неделя четверг 10.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
2	Овощи в нарезке	60	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 молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8			31,76	43,96	82,64	853,24	

1 неделя пятница 11.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
2	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44 0,58	19,78 2,13	12,56 4,01	278,02 37,53	282
3	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	42,76	20,16	348
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	71
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	14
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	376
8			26,56	53,22	80,56	907,46	368

1 неделя суббота 12.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40 0,88	10,81 2,50	14,07 3,51	203,17 40,06	547
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	355
3	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	321
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	14
7	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	15
8	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	382
9	Пряник	18	1,03	1,53	14,85	77,29	368
			27,05	46,78	105,04	949,38	

2 неделя понедельник 14.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/25	20,42 1,70	35,66 2,08	21,95 13,38	490,42 79,04	240
2	Кофейный напиток	200	1,70 1,70	5,58	15,96	126,74	395
3	Хлеб пшеничный	40	3,17	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	2,45	8,20	0,10	74,20	14
5	Печенье «юбилейное»	25	0,00	4,20	16,42	108,88	
6	Фрукты свежие(яблоко)	100	1,35	0,50	8,00	42,50	368
7			1,50	63,85	90,43	1058,73	111
8			30,59	63,85	90,43	1031,58	

2 неделя вторник 15.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40 0,88	10,81 2,50	14,07 3,51	203,17 40,06	547
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	355
3	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	321
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	14
7	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	15
8	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	382
9	Пряник	18	1,03	1,53	14,85	77,29	368
			27,05	46,78	105,04	949,38	

2 неделя среда 16.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Жаркое по – домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
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 сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
8			31,66	25,40	77,17	663,92	

2 неделя четверг 17.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая гарнир	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 Юбилейное	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
8			27,16	5159	98,41	966,59	

2 неделя пятница 18.09.2020г.

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
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 молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	80,00	42,50	368
8	Печенье юбилейное	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			24,47	51,39	95,21	941,23	

2 неделя суббота 19.09.2020г

№ п/п		Масса порции	Белки	жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	завтрак	Г					
1	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
2	Овощи в нарезке	60	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 молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
8			31,76	43,96	82,64	853,24	