

Утверждено приказом
от 04.10.2020г. № 134/1
МКОУ «СОШ №2 с. Карагач»
Директор Заптиева



1 неделя понедельник 19.10.2020г.

| № 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 20.10.2020г.

| № п/п | | Масса порции | Белки | жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---|--------------|-------|-------|----------|--------|-------------|
| | завтрак | Г | | | | | |
| 1 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,75 | 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(банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 8,00 | 42,50 | 368 |
| 7 | | | 38,23 | 42,51 | 65,31 | 796,75 | |
| 8 | | | | | | | |

1 неделя среда 21.10.2020г.

| № 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 22.10.2020г

| № 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 23.10.2020г.

| № 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 соусом | 80/50 | 12,44 0,58 | 19,78 2,13 | 12,56 4,01 | 278,02 37,53 | 282 |
| 3 | Овощи 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 пятница 24.10.2020г.

| № 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 понедельник 26.10.2020г.

| № 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 27.10.2020

| № 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 28.10.2020г

| № 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 29.10.2020г.

| № 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 | 51,59 | 98,41 | 966,59 | |

2 неделя пятница 30.10.2020г.

| № 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 31.10.2020г.

| № п/п | | Масса порции | Белки | жиры | Углеводы | Ккал | № рецептуры |
|-------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
| | завтрак | Г | | | | | |
| 1 | Макаронь отварные сыром с | 150 | 9,29 | 14,60 | 22,71 | 259,40 | 206 |
| 2 | Котлета мясная соусом с | 80/50 | 12,44 0,58 | 19,78 2,13 | 12,56 4,01 | 278,02 37,53 | 282 |
| 3 | Овощи нарезке в | 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 |