

Согласовано
 Директор ООО "ЭТАЛОН +"
 Подин В.А.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ

Рецептура	Наименование блюда	Выход,гр	Белки,гр	Жиры,гр	Углеводы,	Калорийность.	Вит.В1	Вит.с	Вит.А,мг	Вит ,Е.,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	цена
	5-11 классы		1 день												
№297,2004	Каша ячневая молочная с маслом	150/10	8,40	11,80	44,40	317,20	0,20	0,10	0,50	1,50	117,80	177,30	48,80	1,50	3.-60
№205,2003	котлеты гов.	60	8,320	7.743	3.194	175	0.030	0.650	0.1	1.256	100.530	110.071	0.077	1.00	23-51
№770,20004	каша гречневая рас с маслом	150/5	6,662	9,024	34	170	0,292	-		0,518	37,352	170,553	40,55	1,101	7.-29.
№685,2004	чай с сахаром	30	0,530	-	9,470	40	-	0,270	-	-	13,600	22,130	11,730	0,1	1.-89
	Хлеб белый,1с		2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33	1.-71
Итого			26,192	21,064	102,630	773,2	0,525	0,370	0,50	2,35	174,75	389,48	105,28	3,03	38-00
	ггд														
№311,2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	0,2	0,1	0,5	1,5	117,8	177,3	48,8	1,5	9-58.
№769,2004	печенье	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3	1.82.
№685,2004	чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087	1.-89.
	хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330.	1.-71.
Итого			13,164	13,952	104,345	596,600	0,236	2,900	0,500	1,844	131,450	218,340	57,440	1,887	15-00

	5-11 классы		2 день												
№302, 2004	каша рисовая молочная с маслом	200/10	10,8	8	77,6	298	0,3	9	0,46	0,8	172,64	433,6	134,98	2,8	8.-11.
№413,2004	колб. изд-и	50	7,4	9,45	0,8	108	0,03	-	-	0,5	25	139,001	15	1,8	13-20
№741,2004	суп с макарон. Издеоиями		6,4	7,4	20,6	174,9	0,1	0,2	6,8	2,2	24,2	89,8	25,9	1,6	11.-37
№685,2004	компот из с/фруктов	400	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0	2-00
	хлеб сельский,1с	20	1,300	0,200	7,000	35	0,000	0,000	0,000	0,000	12,500	5,700	7,400	0,7	1.-61
	хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33	1.-71
Итого			28,18	25,290	140,160	764	0,463	958,393	7,260	3,83	240,74	687,601	187,48	7,23	38-00
	ГПД														
№110,2004	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	0	0,2	9	1,9	47,3	89,1	29,1	1,8	11.-39.
№639,2004	компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0	2-00
	хлеб сельский 1с	20	1,300	0,200	7,000	35	0,000	0,000	0,000	0,000	12,500	5,700	7,400	0,7	1.-61
Итого			7,300	8,900	40,900	277	0,000	0,200	9,000	1,900	60,200	94,800	36,500	2,5	15-00
	5-11 классы		3 день												
№332,2004	пюре картофельно е	150	3.090	8.282	22,000	172	0.164	7.943	0.080	0.231	47.805	98.835	8.000	0.000	12.-17.
№338,2004	Котлеты рыбные	80	6,450	4,240	7,490	116	0,050	0,480	0,100	0,646	44,020	137,060	12,000	0,000	12.-232.
	суп картофельн ый		7,6	9,4	21,3	203,7	0,2	0,2	4,8	3,3	31,5	127,6	55,9	2,5	10-00
№685,2004	Чай с сахаром	400/30	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8		0,014	3,25	1,54	0,84	0,087	1.-89
	Хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,33	1.-71.
Итого			19.50	22.17	80,735	624,700	0.450.	11.423.	4.980	4,290	84,770	285,700	72,940	2,917	38-00

	гпд														
	суп бобовый	250/10	14,9	12,1	15,2	230,2	0,3	0,2	5,1	7,1	112,7	230,7	80	5,2	8-73.
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3	1-82.
	Кисель фруктовый	200	1,000	0,050	27,500	110	0,010	0,800	0,500	0,000	28,690	18,270	0,670	0,300	2-74.
	хлеб белый 1с	20	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	1-71.
Итого			20,580	14,290	87,460	557,600	0,343	1,000	5,600	7,430	151,790	288,470	88,470	6,130	15-00
	5-11 классы		4 день												
№311,2004	Каша пшеничная	200/10	2,5	3	14,5	94,4	0,06	0	0	0,06	14,83	12,3	53,06	1,5	4-52.
№205,2003	Котлеты из птицы	50	10,24	5,37	19,36	159	0,08	0		-	89,43	158	0,64	0,3	21.-37.
№769,2004	каша манная		10,8	8	77,6	298	0,3	9	0,46	0,8	172,64	433,6	134,98	2,8	8-50.
№639,2004	Компот из сухофруктов	400	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0	2-00
	Хлеб сельский,1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0.372.	1-61
Итого			24,54	16,57	139,86	672,8	0,454	9	0,46	0,968	280,06	616,62	191,68	4,6	38-00
	гпд														
№311,2004	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	0,2	0,1	0,5	1,5	117,8	177,3	48,8	1,5	9-58.
№769,2004	печенье	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	20	3,6	0,3	1-82
№685,2004	чай с сахаром	200/15	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,800		0,014	3,250	1,540	0,840	0,087	1-89
	хлеб белый,1с	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0.330.	1-71.
Итого			13,164	13,952	104,345	596,600	0,236	2,900	0,500	1,844	131,450	218,340	57,440	1,887	15-00

	5-11 классы		5 день												
№508,2004	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	7,2	11,4	43,5	304,7	0,1	0,1	0,5	0,9	120	156,9	40,7	1	8-96.
№450,1996	Птица запеченная	75	7,100	4,000	107,000	0	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658	0,000	18-63
	каша перловая раст	150	3,600	5,300	25,700	165	0,000	0,000	0,000	1,600	30,900	16,000	118,400	0,800	6.-80
№639,2004	Компот из сухофруктов	400	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	2-00
	Хлеб сельский , 1с	20	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372	1.61.
Итого			18,900	20,900	204,600	590,813	3,864	48,100	1,330	23,688	346,110	197,420	160,758	1,800	38-00
	гпд														
№138,2004	Суп картофельный с крупой	250/10	7,6	9,4	21,3	203,7	0,2	0,2	4,8	3,3	31,5	127,6	55,9	2,5	9.-47
№774,2004	пряник	40	2,4	1,9	30,0	146	0,00	0	0,000	0,00	4,40	20,00	3,600	0,300	1-82.
№639,2004	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	19,400	77	0,000	0,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000	2-00
	Хлеб белый, 1с	30	1,000	0,200	9,000	44	0,014	0,000	0,000	0,108	2,760	12,720	3,000	0,372.	1.-71
Итого			11,000	11,500	79,700	471,500	0,214	0,200	4,800	3,408	39,060	160,320	62,500	2,800	15-00
	5-11 классы		6 день												
№770,2004	каша молочная манная	150/5	8,4	11,8	44,4	317,2	0,2	0,1	0,5	1,5	117,8	177,3	48,8	1,5	11-40.
	хлеб белый	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0.000	0.000	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330	1.-71.
№685,2004	чай с сахаром	200/15	0,200		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197	1.-89
итого			10.88.	22.92	72.86.	444,200	0.241	3,850	0,500	1.905	133.77	204.30	59.50	2.027	15-00