

## Обед

Утверждаю:  
 Директор школы  
 Ахматов Т.Р.

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.Калории
29.03. 1 день	Ши из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,09</b>	<b>37,88</b>	<b>53,7</b>	<b>612,06</b>
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Макаронь отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
30.03. 2 день	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>16,69</b>	<b>24,75</b>	<b>71,43</b>	<b>575,23</b>
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
31.03. 3 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,5</b>	<b>28,17</b>	<b>65,88</b>	<b>575,05</b>
	Ши из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
01.04. 4 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,5</b>	<b>28,17</b>	<b>65,88</b>	<b>575,05</b>

	02.04. 5 день	04.04. 6 день	05.04. 7 день	06.04. 8 день	04. 9 день		
<b>Итого</b>							
Ши из свежей капусты	87	601	200	14,09	37,88	53,7	612,06
Плов	291	200	1,4	3,91	4,72	59,67	
Хлеб пшеничный	150	16,49	16,89	26,02	322,05		
Сыр порциями	51	4,03	0,51	24,63	119,23		
Чай с лимоном	15	6,96	8,85	0	107,49		
<b>Итого</b>	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
<b>Итого</b>		631	29,01	30,18	70,57	669,94	
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23		
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
<b>Итого</b>		601	14,5	28,17	65,88	575,05	
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	
Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23		
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	
<b>Итого</b>		601	14,23	34,16	58,05	596,56	
Рассолыник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	
Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23		
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	
<b>Итого</b>		686	14,77	22,2	81,23	583,8	
Ши из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	
Плов	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05	
Хлеб пшеничный	51	4,03	0,51	24,63	119,23		
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	



07	08.04. 10 день	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
		<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>
		Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
		Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16
		Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
		Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
		Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18
		Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28
		<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>
		09.04. 11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
Салат из свежих огурцов и помидоров	24		100	0,96	6,08	3,65	73,16	
Сыр порциями	15		30	6,96	8,85	0	107,49	
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	
Масло сливочное порциями	14		20	0,16	14,5	0,26	132,18	
Напиток из плодов шиповника	388		200	0,68	0,28	20,76	88,28	
<b>Итого</b>			<b>601</b>	<b>14,23</b>	<b>34,16</b>	<b>58,05</b>	<b>596,56</b>	
Щи из свежей капусты	87		200	1,4	3,91	4,72	59,67	
Плов	291		150	16,49	16,89	26,02	322,05	
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23	
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49		
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5		
11.04. 12 день	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29,01</b>	<b>30,18</b>	<b>70,57</b>	<b>669,94</b>	

Завтрак

Утверждаю:  
Директор школы  
Ахмадов Т.Р.



День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Э.К.ккал
29.03. 1 день	Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порлирами	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порлирами	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>
30.03. 2 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Масло сливочное порлирами	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>	<b>492,8</b>
	31.03. 3 день	Каша рисовая	177	210	6,09	10,88	47,99
Хлеб пшеничный			51	4,03	0,51	24,63	119,23
Масло сливочное порлирами		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Сыр порлирами		15	30	6,96	8,85	0	107,49
Чай с лимоном		377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>17,29</b>	<b>27,51</b>	<b>87,95</b>	<b>668,55</b>
01.04. 4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порлирами	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>		<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>
02.03. 5 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порлирами	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>18,42</b>	<b>19,04</b>	<b>61,94</b>	<b>492,8</b>
		Суп молочный с крупой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23



04.03. 6 день	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>
05.03. 7 день	Пиоре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	
<b>Итого</b>		<b>456</b>	<b>16,72</b>	<b>25,65</b>	<b>62,9</b>	<b>549,33</b>	
06.03. 8 день	Запеканка из творога	223	70	10,23	7,74	19,6	188,98
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
<b>Итого</b>		<b>331</b>	<b>14,47</b>	<b>15,52</b>	<b>59,56</b>	<b>435,8</b>	
07.03. 9 день	Каша овсяная "Теркулес"	173	220	8,31	13,12	47,61	341,76
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
Помидоры свежие	71	50	0,55	0,1	1,9	6	
<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>12,55</b>	<b>20,9</b>	<b>89,47</b>	<b>702,07</b>	
08.03. 10 день	Суп молочный с крутой (рис)	121	200	2,97	3,57	6,14	68,57
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6	
<b>Итого</b>		<b>491</b>	<b>18,12</b>	<b>23,72</b>	<b>48,48</b>	<b>479,88</b>	
9.03. 11 день	Пиоре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
<b>Итого</b>		<b>541</b>	<b>18,67</b>	<b>23,82</b>	<b>50,38</b>	<b>485,88</b>	

0*	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>	<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>	
	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,5
	Соусы отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Огурцы свежие	71	50	0,35	0,05	0,95	6
	<b>Итого</b>	<b>466</b>	<b>16,8</b>	<b>32,9</b>	<b>63,03</b>	<b>615,42</b>	
11.03. 12 день							