

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
257-1996	Каша молочная манная с маслом сливочным	1/200/10	7,80	14,59	43,20	334,20
642-96	Какао на молоке	1/200	2,9	2,5	24,8	264
ТТК	Бутерброд с сыром и маслом	1/00	6,27	7,86	13,8	307
			16,97	24,95	81,8	905,2
Обед						
138-3-96	Суп картофельный гороховый с тушенкой говяжьей	1/25/250	28	17,75	63,25	515
618-2007	Тефтели из говядины(ф.гов.)	115/50	20,55	24,4	20,7	387,6
463-96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/180/10	12,6	16,2	61,88	254,5
627-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	57
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
687-96	Пирог с повидлом	1/100	5,3	6,2	77,2	380,7
			65,15	58,95	184,83	1328,1
Полдник						
			0	0	0	0
Всего за день			82,12	83,9	266,63	2233,3

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
1-2015	Гренка с сыром	1/70	8,1	31,5	9,10	260
265-96	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/20	28,2	24,1	27,8	584
627-96	Чай с сахаром	1/200	0	0	15	57
	Йогурт	1шт	2,3	21,3	12	123
			38,6	76,9	63,9	1024

Обед

тгк	Салат здоровье	1\100	18,00	1,6	5,10	93,7
139-3-96	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками(ф.гов.)	1/250/17,5	16,25	9,25	54,25	357,5
401-96	Гуляш из свинины	50/75	21	13,38	5,63	226
465-96	Рис отварной с маслом	1/180	4,3	7,2	44,1	262,8
867-2007	Компот из кураги +С	1/200	2,4	0,0	63,2	252
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			47,75	32,03	196,28	1306

Полдник

			0,00	0,00	0,00	0,00

Всего за день			86,35	108,93	260,18	2330
----------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	-------------

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 _____ М.В. Палютина

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
225-2015	Печень по-строгановски	1/100	14,2	13,2	3,6	190
469-96	Макароны отварные с маслом сливочным	1/180	6,3	5,4	45,1	282,7
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	304
	Батон	1/50	3,80	1,50	24,50	132,0
	Фрукт	1/200	2,3	0	4,2	124
			29,1	23,7	106,1	1032,7

Обед

75-96	Икра свекольная	1/100	2	7,5	9,3	111
138-2004	Суп картофельный с крупой(рис)на цыпленке	1/14/250	1,8	5,2	16,5	254,9
642-2007	Рагу из птицы(кур.грудка)	1/250	9,3	3	11,6	521,9
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
585-96	Компот из св.яблок +С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80
			17,1	16,3	89,2	1108,6

Полдник

			0,00	0,00	0,00	0,00

Всего за день			46,2	40	195,3	2141,3
----------------------	--	--	------	----	-------	--------

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
286-96	Рыба в омлете(минтай)	1/200/75	18,9	10,2	3,2	349,2
642-96	Какао на молоке	1/200	2,9	2,5	24,8	264
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты	1/200	0,40	0,00	22,60	82,00
			26	14,2	76	827,2

Обед

	Икра кабачковая	1\100	0,8	0	3,8	9,2
131-96	Суп картофельный с рыбными консервами(пшено)	1/65/250	10,2	2,8	18,8	280
403-3	Плов из свинины	50/200	20,7	11	51,2	402,3
588-96	Компот из сухофруктов +С	1/200	0,6	0,00	31,4	248
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	0,60	24,00	114,00
			35,3	14,4	129,2	1053,5

Полдник

			0	0	0	0

Всего за день			61,3	28,6	205,2	1880,7
----------------------	--	--	------	------	-------	--------

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 _____ М.В. Палютина

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
705-96	Гренка с сыром	1/70	9,60	8,1	34,8	260,10
257-96	Каша молочная «Янтарная» с маслом сливочным	1/200/10	11,40	19,80	64,60	473,20
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	304
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
			27,3	33	153,5	1169,3
Обед						
	Огурец соленый	1/100	0,8	0,1	1,7	11
110-96	Щи из свежей капусты с туш.гов. и сметаной	25/250/20	4,4	7,1	10,6	244
330-96	Шницель рыбный(минтай)	1/100	11,2	9,4	3,1	342,1
470-96	Картофель отварной	1/180	1,9	2,6	18,6	204
	Сок	1/200	0	0	23	298
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			22,1	19,8	81	1213,1
Полдник						
			0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день			49,4	52,8	234,5	2382,4

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 _____ М.В. Палютина

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
понедельник						
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
257-96	Каша молочная пшениная вязкая с маслом сливочным	1/200/10	5,3	8,8	72,4	628
8-2011	Гренка с сыром	1/70	7,9	15,7	15	235
642-96	Какао на молоке	1/200	2,9	2,5	24,8	264
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
	йогурт	1/150	12,3	21,3	12	125
			32,2	49,8	149,6	1384
Обед						
135-96	Суп из овощей с туш.гов.и сметаной	25/250/20	7,5	8,3	10,5	149,1
225-2015	Печень по-строгановски	1/100	15,9	14,4	16	261
469-96	Макароны отварные	1/180	6,3	5,4	33,8	212
646-96	Компот «Лесная поляна»+С	1/200	0,1	0	25,9	99
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
ТТК2-14-96	Плюшка "Московская"	1/100	8,3	7,7	66,4	367,5
			41,9	36,4	176,6	1202,6
Полдник						
			0	0	0	0
			0	0	0	0
Всего за день			74,1	86,2	326,2	2586,6

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 _____ М.В. Палютина

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
2-2004	Бутерброд с сыром и маслом	1/70	1,7	2,8	19,7	111,1
286-96	Омлет натуральный с зел.конс.горошком	1/200/50	14,20	31,05	2,50	349,2
	Молоко кипяченое	1/200	5,9	6,8	9,9	244
	Фрукты	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00
			22,6	40,65	54,7	796,3
Обед						
53-96	Винегрет	1/100	3,1	18,1	10,9	215
218-2007	Суп лапша домашняя на кур.грудке	14/250	8,4	9,5	17	187,5
420-96	Рулет с луком и яйцом(грудка кур.)	1/106,5	13,6	11,3	11	404
465-96	Рис отварной с маслом	1/180	3,6	6	36,75	438
588-96	Компот из сухофруктов +С	1/200	0,6	0,00	31,4	248
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			33,1	45,5	131,05	1606,5
Полдник						
			0	0	0	0
Всего за день			55,7	86,15	185,75	2402,8

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
274-96	Макароны с сыром	1/180/15	10,6	12,3	34,2	580
23-96	Биточки (говяжьи)	1/100	15,9	14,4	16,0	261
627-96	Чай с молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	174
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
			31,9	29,8	92,9	1147

Обед						
т24-96	Помидор свежий	1/70	1,1	0	5	23
138-2004	Суп картофельный с крупой(рис) и фрикадельками	1/17,5/250	11,84	9,8	25,56	240,9
507	Рыба тушеная с овощами(минтай)	1\150	11,2	9,4	3,1	342,1
215(3)	Рагу из овощей	1/200	3	12,45	17,45	375
585-96	Компот из св.яблок+С	1/200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Фрукт	1/200	0,40	0,00	22,60	82,00
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			31,5	32,41	104,14	1270,8

Полдник						
			0	0	0	0

Всего за день			63,4	62,21	197,04	2417,8
----------------------	--	--	------	-------	--------	--------

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

Утверждаю
 Директор МАОУ СШ № 7
 _____ М.В. Палютина

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
	Йогурт	1 шт	5,64	21,0	25	159
355-2004	Лапша молочная с маслом	1/200	14,9	21,2	13,8	307
642-96	Какао на молоке	1/200	2,9	2,5	24,8	264
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,4	0	11,3	46,8
			27,64	46,2	100,3	908,8

Обед						
75-96	Икра свекольная	1/100	2,0	7,5	9,3	111,0
132-96	Суп из овощей на к/б со сметаной	250/20	9	14,2	25,8	262
460-96	Котлета куриная	1/100	9,1	6,2	9,6	131,3
472-96	Пюре картофельное	1/180	4,13	8,3	21,8	398,3
627-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	114
	Хлеб	1/50	3,8	0,6	24	114
	Фрукт	1/200	1,8	0	16,8	76
			30,03	36,8	122,3	1206,6

Полдник						
			0	0	0	0

Всего за день			57,67	83	222,6	2115,4
----------------------	--	--	-------	----	-------	--------

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
Завтрак						
265-96	Запеканка творожная со сг/мол	1/170/30	28,20	24,1	27,8	443,00
1-2004	Бутерброд с маслом	1/60	12,53	16,38	26,74	303,8
	Фрукт Яблоко	1/150	0,40	0,00	22,60	82,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,9	2,5	24,8	264
						142
			44,03	42,98	101,94	1092,8
Обед						
	Яйцо	1 шт.	5,08	4,6	0	161,2
129-96	Рассольник "Ленинградский" с цыпл,со сметаной	12,5/250/10	5,8	7,2	24,5	453
590-2007	Жаркое по-домашнему	1/300	21,9	25	42	468,2
867-2007	Компот из кураги+С	1/200	2,4	0	63,2	252
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			38,98	37,4	153,7	1448,4
Полдник						
			0	0	0	0
			0	0	0	0
Всего за день			83,01	80,38	255,64	2541,2
Всего за 10 дней						

Зав. Производством _____ Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер _____ О.И. Травкина