

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>1365</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>181</b>	<b>1115</b>	
ЗАВТРАК		<b>355</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>287</b>	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	150	5,66	5,55	27,74	183,47	91/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
ОБЕД		<b>510</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>72</b>	<b>454</b>	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,06	2,89	6,52	56,35	27/1
	Котлеты из мяса	60	1,73	3,74	9,66	79,11	161/1
	Пюре из гороха с маслом	110	11,31	3,57	27,27	186,37	108/1
	Хлеб пшеничный вит	20	1,52	0,16	9,84	46,88	2/0
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241/1
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>320</b>	
	Суп молочный с крупой	150	3,83	4,56	14,60	114,69	43/1
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,48	3,53	22,19	134,45	738/5
	Хлеб пшеничный вит	20	1,52	0,16	9,84	46,88	2/0
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>1355</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>168</b>	<b>993</b>	
ЗАВТРАК		<b>355</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	<b>251</b>	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,96	5,69	24,62	165,56	98/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
ОБЕД		<b>500</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>59</b>	<b>393</b>	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,54	4,28	8,33	77,94	42/1
	Голубцы ленивые	50	0,67	4,78	3,42	59,34	150/1
	Картофельное пюре	110	2,37	4,54	15,87	113,77	206/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Компот из свежих яблок	150	0,12		13,92	56,15	701/1
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	<b>400</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>320</b>	
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,58	33/4
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	4,15	28,27	168,13	194/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>1365</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	<b>175</b>	<b>1177</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>292</b>	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,68	6,18	27,36	187,78	96/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
<b>ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>69</b>	<b>518</b>	
	Рассольник ленинградский	150	1,53	4,44	10,38	87,47	33/1
	Печень говяжья по строгановски	60	10,33	9,44	3,69	141,03	162/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,11	4,11	26,16	158,00	194/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>400</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>313</b>	
	Салат "Пестрый"	40	0,45	2,03	4,46	37,83	31/5
	Манник (вариант 2)	60	3,72	7,88	19,39	163,33	/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
	Яблоко	100	0,40		9,80	40,80	7/0

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>1375</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>203</b>	<b>1191</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>252</b>	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша манная молочная жидкая	150	4,72	5,69	24,04	166,27	90/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
<b>ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>89</b>	<b>563</b>	
	Суп-пюре из разных овощей	150	2,07	3,86	10,83	86,25	51/1
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,13	7,87	37,50	58/1
	Гуляш	50	9,69	6,24	2,06	103,15	437/5
	Рис отварной	110	2,84	4,03	29,67	166,25	191/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из свежих яблок	150	0,12		20,90	84,10	701/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>410</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>62</b>	<b>347</b>	
	Запеканка рисовая с творогом	100	6,84	6,76	28,18	200,90	120/1
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	ттк12/5
	Яблоко	80	0,32		7,84	32,64	7/0

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>1390</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>187</b>	<b>1232</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>333</b>	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша ячневая молочная вязка	150	5,38	5,18	28,14	180,65	99/1
	Чай с молоком (1 вариант)	180	1,22	1,34	13,97	72,83	261/1
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
<b>ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>66</b>	<b>415</b>	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,22	3,38	11,73	90,20	36/1
	Котлеты из мяса	60	1,73	3,74	9,66	79,11	161/1
	Картофельное пюре	110	2,37	4,54	15,87	113,77	206/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хдеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>425</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>429</b>	
	Салат из отварной моркови	50	0,57	5,04	4,54	65,78	9/1
	Котлеты или биточки рыбные	65	9,19	5,68	5,94	111,54	134/1
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,00	4,91	29,28	181,25	188/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>1378</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>189</b>	<b>1212</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>38</b>	<b>273</b>	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	5,18	6,75	21,81	168,65	93/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
<b>ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>518</b>	
	Суп картофельный с рыбными консерва	150	5,47	5,35	9,95	109,70	41/1
	Гуляш	60	9,69	6,24	2,06	103,15	437/5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,43	4,98	29,12	187,01	186/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хдеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из свежих яблок	150	0,12		13,92	56,15	701/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>403</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>392</b>	
	Котлеты картофельные	153	5,01	11,06	33,80	254,73	65/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хдеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>1365</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>178</b>	<b>1064</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>49</b>	<b>268</b>	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	150	4,70	5,52	28,67	183,08	91/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
<b>ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>62</b>	<b>412</b>	
	Свекольник со сметаной	150	1,52	3,54	10,04	78,08	34/1
	Тефтели рыбные	60	5,65	4,02	7,26	87,85	146/1
	Картофельное пюре	110	2,37	4,54	15,87	113,77	206/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>400</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>331</b>	
	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,14	46,76	33/4
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	5,48	26,09	169,91	194/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Хлеб пшеничный вит	20	1,52	0,16	9,84	46,88	2/0
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>1365</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>178</b>	<b>1140</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>330</b>	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/4
	Каша молочная "Дружба"	150	4,83	5,84	26,32	177,08	311/5
	Чай с молоком (1 вариант)	180	1,22	1,34	13,97	72,83	261/1
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
<b>ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>60</b>	<b>387</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	4,09	5,36	62,59	56/1
	Котлеты из мяса	60	1,73	3,74	9,66	79,11	161/1
	Рагу из овощей	110	2,04	4,90	12,81	103,36	77/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из свежих яблок	150	0,12		13,92	56,15	701/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>61</b>	<b>394</b>	
	Суп молочный с крупой	130	3,28	3,94	12,26	97,62	43/1
	Булочка "Домашняя"	50	3,84	8,53	32,27	221,20	274/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>1365</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>165</b>	<b>1096</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>44</b>	<b>241</b>	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша манная молочная жидкая	150	4,71	4,60	23,82	155,55	90/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	11,82	49,88	256/1
<b>ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>529</b>	
	Суп -лапша домашняя	150	2,12	3,56	11,63	86,93	47/1
	Плов из птицы	150	13,70	14,70	24,86	286,49	304/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хдеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53		11,00	46,10	241/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>277</b>	
	Яичница по - деревенски	130	9,17	9,03	23,49	211,85	225/0
	Яблоко	100	0,40		9,80	40,80	7/0
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>1355</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>163</b>	<b>1072</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>202</b>	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,51	3,43	13,21	97,64	44/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
<b>10 ЧАСОВ</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
<b>ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	<b>423</b>	
	Суп крестьянский с крупой	150	1,20	3,58	6,34	62,30	42/1
	Жаркое по-домашнему...	150	10,37	10,43	15,04	195,37	153/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хдеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Компот из свежих яблок	150	0,12		13,92	56,15	701/1
<b>УСИЛ.ПОЛДН</b>	<b>ИК</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>418</b>	
	Салат из отварной моркови	50	0,57	5,04	4,54	65,78	9/1
	Запеканка рисовая с творогом	130	8,99	5,56	36,54	232,20	120/1
	Повидло	10	0,04		6,50	26,16	
	Хлеб пшеничный вит	30	2,28	0,24	14,76	70,32	2/0
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5