

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №14

Н.В. А.Б. О.В. А.С.

ИПТ Колomoйцев А. В.

УТВЕРЖДАЮ

ШКОЛА

ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

отд/корп

цена

калорийность

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

1

прием пищи

раздел

№ рецепта

блюдо

выход, г

цена

калорийность

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

1

завтрак

гор. блюдо

189

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ

200

32

295,2

13,3

6,9

43,4

1

гор. напиток

376

ЧАЙ С САХАРОМ

250

4

41,1

0,2

0,0

10,1

1

хлеб

13

ХЛЕБ ИЛИ БАТОН

40

3

78,6

2,3

0,9

15,4

1

закуска

15

МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)

10

13

75

0,1

8,3

0,1

1

1 блюдо

56

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

60

15

52,8

1,1

2,9

5,6

1

2 блюдо

102

СУП ГОРОХОВЫЙ

250

31

152,5

8,1

4,9

18,8

1

гарнир

203

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ

150

22

179,7

5,3

2,4

34,2

1

закуска

272

БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ

90

65

213,3

15,0

14,0

18,0

1

закуска

402

КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

200

6,97

42,6

0,0

0,0

10,7

1

хлеб

421

ХЛЕБ

40

3

81,6

2,6

0,4

17,0

1

поддник

402

БУЛОЧКА С САХАРОМ

60

9

124,9

4,0

2,4

26,3

1

ИТОГО

402

СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ

200

10

84,0

0,8

0,8

20,1

1

ШКОЛА

ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

отд/корп

цена

калорийность

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

1

прием пищи

раздел

№ рецепта

блюдо

выход, г

цена

калорийность

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

1

гор. блюдо

189

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ

250

39

369,0

6,0

6,1

27,8

1

гор. напиток

376

ЧАЙ С САХАРОМ

250

4

41,1

0,2

0,0

10,1

1

хлеб

ТТК №1

ХЛЕБ ИЛИ БАТОН

40

3

78,6

2,3

0,9

15,4

1

закуска

13

МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)

10

13

75,0

0,1

8,3

0,1

1

закуска

15

СЫР (ТОРЦИЯМИ)

10

9

75

2,3

2,9

0,0

1

закуска

56

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

100

19

119,0

1,9

8,9

7,7

1

1 блюдо

102

СУП ГОРОХОВЫЙ

250

31

152,5

8,1

4,9

18,8

1

2 блюдо

272

БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ

100

75

237,0

13,4

9,5

12,2

1

гарнир

203

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ

180

29,47

215,0

6,4

2,9

40,9

1

закуска

402

КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

200

7

42,6

0,0

0,0

10,7

1

хлеб

421

ХЛЕБ

50

3

81,6

2,6

0,4

17,0

1

поддник

402

БУЛОЧКА С САХАРОМ

60

9

124,9

4,0

2,4

26,3

1

ИТОГО

402

СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ

200

10

84,0

0,8

0,8

20,1

1

ШКОЛА

ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

отд/корп

цена

калорийность

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

1

прием пищи

раздел

№ рецепта

блюдо

выход, г

цена

калорийность

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

1

гор. блюдо

189

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ

250

39

369,0

6,0

6,1

27,8

1

гор. напиток

376

ЧАЙ С САХАРОМ

250

4

41,1

0,2

0,0

10,1

1

хлеб

ТТК №1

ХЛЕБ ИЛИ БАТОН

40

3

78,6

2,3

0,9

15,4

1

закуска

13

МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)

10

13

75,0

0,1

8,3

0,1

1

закуска

15

СЫР (ТОРЦИЯМИ)

10

9

75

2,3

2,9

0,0

1

1 блюдо

102

СУП ГОРОХОВЫЙ

250

3

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 12

УТВЕРЖДАЮ

ИП Коломойцев А.В.

Школа		ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ									
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо			отд/корп	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
обед	гор. блюдо	212	ОМЛЕТ			150	35	392,8	22,6	21,3	3,6
	гор. напиток	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ			250	4	49,9	0,2	0,0	12,1
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН			40	3	78,6	2,3	0,9	15,4
	закуска	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ			60	14	46,0	0,8	3,0	3,9
	1 блюдо	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ			250	31	137,0	4,4	4,6	11,7
	2 блюдо	309	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ			240	108	413,0	18,3	18,4	65,5
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			200	6,97	42,6	0,0	0,0	10,7
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН			40	3	81,6	2,6	0,4	17,0
	фрукты		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН), ВОДА			100	18	47,0	0,4	0,4	9,8
	ИТОГО						222,97				
школа			ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ			отд/корп				день	2
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо			выход, г	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	гор. блюдо	212	ОМЛЕТ			200	40	417,0	20,8	28,2	4,6
	гор. напиток	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ			250	4	49,9	0,2	0,0	12,1
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН			40	3	78,6	2,3	0,9	15,4
	закуска	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ			100	19	82,9	1,3	5,0	6,5
	1 блюдо	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ			250	31	137,0	4,4	4,6	11,7
обед	2 блюдо	309	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ			280	126,47	482,0	15,4	17,8	29,6
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			200	7	42,6	0,0	0,0	10,7
	хлеб		ХЛЕБ			50	3	81,6	2,6	0,4	17,0
ПОЛДНИК	фрукты		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН), ВОДА			100	18	47,0	0,4	0,4	9,8
ИТОГО							251,47				

ШКОЛА		ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ							ДЕНЬ		3	
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	отд/корп	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
завтрак	гор. блюдо	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	32	295,2	13,3	6,9	43,4			
	гор. напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1			
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4			
		13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	13	75	0,1	8,3	0,1			
		15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	9	75	2,3	2,9	0,0			
	закуска	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	15	45,9	1,0	3,0	3,5			
обед	1 блюдо	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	31	170,4	5,3	4,9	36,2			
	2 блюдо	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	65	245,7	13,9	15,2	4,1			
	гарнир	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	22	225,8	4,5	2,4	46,7			
	сладкое	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,97	42,6	0,0	0,0	10,7			
	хлеб		ХЛЕБ	40	3	81,6	2,6	0,4	17,0			
		421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	9	124,9	4,0	2,4	26,3			
полдник		402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	10	84,0	0,8	0,8	20,1			
ИТОГО					222,97							
ШКОЛА	ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ			отд/корп				день	3			
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	выход,г	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
завтрак	гор. блюдо	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	39	295,2	13,3	6,9	43,4			
	гор. напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1			
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4			
		13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	13	75	0,1	8,3	0,1			
		15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	9	75	2,3	2,9	0,0			
	закуска	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	19	76,7	1,5	5,1	6,0			
обед	1 блюдо	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	31	170,4	5,3	4,9	26,2			
	2 блюдо	255	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	77	261,4	13,5	8,0	4,5			
	гарнир	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	27,47	270,9	5,3	2,9	56,0			
	сладкое	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7	42,6	0,0	0,0	10,7			
	хлеб		ХЛЕБ	50	3	81,6	2,6	0,4	17,0			
		421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	60	9	124,9	4,0	2,4	26,3			
полдник		402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	10	84,0	0,8	0,8	20,1			
ИТОГО					251,47							

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 14

14.05.15

УТВЕРЖДАЮ

ИП Коломойцев А.В.

Школа		ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ									
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	отд/корп	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	4	
обед	гор. блюдо	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	54	389,7	15,2	18,6	47,3		
	гор. напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ,	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1		
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4		
	закуска	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	15	51,0	0,9	3,1	5,0		
	1 блюдо	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	31	101,4	4,1	4,6	10,4		
	2 блюдо	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	62	214,6	16,0	21,0	18,0		
		323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	22	195,1	7,4	3,6	33,3		
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,97	42,6	0,0	0,0	10,7		
	хлеб		ХЛЕБ	40	3	81,6	2,6	0,4	17,0		
		421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	10	124,9	4,0	2,4	26,3		
ПОЛДНИК		ТТК № 6	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	12	156,0	5,6	5,0	22,0		
ИТОГО			ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ	отд/корп	222,97			день		4	
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	выход, г	цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
обед	гор. блюдо	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	61	439,0	8,2	18,6	47,3		
	гор. напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1		
	хлеб		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4		
	закуска	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	19	51,0	0,9	3,1	5,0		
	1 блюдо	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	31	101,4	4,1	4,6	10,4		
	2 блюдо	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	74	219,0	18,0	24,0	19,0		
		323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	27,47	234,1	8,8	4,4	39,9		
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7	42,6	0,0	0,0	10,7		
	хлеб		ХЛЕБ	50	3	81,6	2,6	0,4	17,0		
		421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	10	124,9	4,0	2,4	26,3		
ПОЛДНИК		385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	12	122,8	5,9	6,6	9,6		
ИТОГО					251,47						

Школа									
ДЕТИ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ									
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	отд/корп	Цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак	гор.блюдо	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	35	383,6	15,5	16,4	41,0
	гор.напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1
	хлеб		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4
	закуска		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	14	71,4	1,1	5,3	4,6
	1 блюдо	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	31	153,6	5,4	4,9	21,8
обед	2 блюдо	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	90	86	213,3	15,0	14,0	18,0
	гарнир	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	22	222,9	15,9	2,8	33,3
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,97	42,6	0,0	0,0	10,7
	хлеб		ХЛЕБ	40	3	81,6	2,6	0,4	17,0
	фрукты		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН), ВОДА	100	18	47,0	0,4	0,4	9,8
ПОЛДНИК									
ИТОГО			ДЕТИ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ	отд/корп	222,97				5
прием пищи	раздел	№ рецепта	блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак	гор.блюдо	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	40	383,6	9,5	6,4	41,0
	гор.напиток	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	4	41,1	0,2	0,0	10,1
	хлеб		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	3	78,6	2,3	0,9	15,4
обед	закуска		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	19	71,4	1,1	5,3	4,6
	1 блюдо	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	31	153,6	5,4	4,9	21,8
	2 блюдо	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	99	237,0	13,4	9,5	12,2
	гарнир	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	27,47	277,0	19,1	3,5	40,0
	сладкое	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	7	42,6	0,0	0,0	10,7
ПОЛДНИК	хлеб		ХЛЕБ	50	3	81,6	2,6	0,4	17,0
	фрукты		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН), ВОДА	100	18	47,0	0,4	0,4	9,8
ИТОГО					251,47				