



Утверждаю

И.о. директора МКОУ «Орловская СОШ»

Г.Е.Маягачева

Категория: Ст. школьники (1 смена)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20
131	ЗАВТРАК	Горох овощной отварной (с маслом)	30	0,93	1,06	1,72	20,29
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	27,31	45,1	31,44	793,95
81	ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
226	ОБЕД	Рыба отварная (с маслом)	100	20,64	9,93	0,82	174,55
311	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82
355	ОБЕД	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	32,7	20,86	58,52	703,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1490	60,01	65,96	89,96	1497,83
День 2							
226	ЗАВТРАК	Рыба отварная (с маслом)	100	20,64	9,93	0,82	174,55
125	ЗАВТРАК	Картофель отварной (с маслом)	120	2,30	4,52	15,98	120,00
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	28,01	23	40,98	641,74
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,98	2,70	12,10	85,75
250	ОБЕД	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14

349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	31,66	38,15	82,5	955,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	59,67	61,15	123,48	1596,79
День 3							
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	210	30,68	23,23	58,80	567,00
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	39,31	34,95	86,47	970,66
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00
291	ОБЕД	Плов из курицы	210	17,79	10,98	37,53	320,61
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	27,55	16,93	77,73	729,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	66,86	51,88	164,2	1699,83
День 4							
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,90	42,65	418,00
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	21,98	28,43	54,52	715,78
111	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	13,00	117,00
264	ОБЕД	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,10	1,90	264,00
127	ОБЕД	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00
355	ОБЕД	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	29,53	39,02	61,04	871,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	51,51	67,45	115,56	1586,94
День 5							
182	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная(с маслом и сахаром)	250	8,53	13,32	53,45	369,32
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92

14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	18,42	25,55	69,99	737
99	ОБЕД	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,25
278	ОБЕД	Тефтели	100	7,39	8,19	9,75	142,73
305	ОБЕД	Рис припущенный	180	4,37	5,17	44,01	239,94
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	21,07	19,33	95,11	794,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	39,49	44,88	165,1	1531,48
День 6							
188	ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	230	13,25	10,23	75,76	452,34
382	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	21,88	21,95	103,43	856
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
232	ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	210	16,99	15,52	34,88	347,80
389	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	18,00	1,80	52,20	297,00
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	44,09	29,24	103,08	1005,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1420	65,97	51,19	206,51	1861,69
День 7							
291	ЗАВТРАК	Плов из курицы	210	17,79	10,98	37,53	320,61
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	17,07	26,27	65,32	721,1
101	ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,98	2,70	12,10	85,75
268	ОБЕД	Биточки	100	15,00	22,00	13,02	312,73
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	31,34	37,1	92,62	986,58

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1545	48,41	63,37	157,94	1707,68
День 8							
222	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	230	29,76	23,30	76,27	634,13
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	37,56	34,24	102,47	1021,59
81	ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	250	23,15	25,85	23,68	421,43
355	ОБЕД	Кисель плодово-ягодный	180	0,00	0,00	17,96	68,22
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	32,17	31,7	55,67	789,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1460	69,73	65,94	158,14	1811,53
День 9							
281	ЗАВТРАК	Биточки паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,30
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	19,73	19,1	64,69	649,74
477	ОБЕД	Суп овощной	250	2,25	6,25	6,25	100,00
296	ОБЕД	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	9,50	12,64	9,73	191,00
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	29,92	33,13	95,9	960,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510	49,65	52,23	160,59	1610,4
День 10							
183	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,02	0,86
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	80	4,48	0,88	1,92	183,92
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54,00
338	ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	16,8	24,75	52,93	656,32

119	ОБЕД	Суп гороховый	250	7,15	48,15	15,62	549,25
281	ОБЕД	Биточки паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25
142	ОБЕД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,10	27,18	259,20
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	1,68	187,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	27,94	80,06	84,94	1331,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1495	44,74	104,81	137,87	1988,18
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14875	556,04	628,86	1479,35	16892,35
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1487,5	55,604	62,886	147,935	1689,235