

3 день	ЗАВТРАК	187	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,23	10,74	35,23	255	0,03	1,33			55,3		24,08	0,98
		418	Слойка с повидлом	75	4,78	8,84	38,04	250	0,08	0	12	0	15	48	17,2	0,94
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			ИТОГО:	465	15,12	21,97	83,54	383,9	0,12	11,27	12	0,52	192,69	34,8	51,94	3,41
	ОБЕД	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	84,48	0,05	10,68	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4
		279	Тефтели	100	7,39	7,95	9,31	137,25	0,05	0,65	30,75	-	25,37	80,37	16,6	0,78
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
		23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	-	9	2,2
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	960	23,26	29,07	97,11	902,33	0,49	42,12	68,25	2,92	162,3	413,9	230,5	11,45
	ВСЕГО:	1425	38,38	51,04	180,65	1286,23	0,61	53,39	80,25	3,44	354,99	448,7	282,44	14,86		
4 день	ЗАВТРАК	219	Сырники из творога 150/50	200	35,28	39,63	22,21	581,8	0,1	0,39			422,1		11,54	0,35
		386	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6			248		28	0,2
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	0	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	540	43,32	45,07	64,17	775,76	0,18	0,99	0	0,36	679,3	42,4	49,54	1,79
	ОБЕД	106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	0,13	7,23	23,36	0,78	55,61	210,4	64,84	2,36
		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,07	3,05	70,6	0,04	9,44			27,19	30,11	16,51	0,77
		355	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	32,76	154,6	0,02	0,49			31,24	25,3	18,38	0,55
			Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	850	22,18	19,41	110,6	736,74	0,37	28,96	23,36	1,32	152,02	400,51	144,08	6,64
			ВСЕГО:	1390	65,5	64,48	174,77	1512,5	0,55	29,95	23,36	1,68	831,32	442,91	193,62	8,43
5 день	ЗАВТРАК	173	Каша молочная овсянная 200/10/10	220	5,04	13,44	50,14	358	0,63	0,96	14,8		156,56	261,86	72,05	2,1
		379	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,03	0,38			128,78		12,88	0,08
		338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,07	0	0	0	9,9	70,2	19,8	1,32
			ИТОГО:	560	11,55	16,23	95,39	611,92	0,73	11,34	14,8	0,52	310,54	296,66	107,13	4,82
	ОБЕД	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,8			24,18	71,1	29,35	1,1
		294	Котлеты рубленые из птицы	100	16,42	15,77	15,3	269,17	0,19	0,84	50,63		56,27	75,29	20,18	3,41
		171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	160	4,98	7,89	32,18	219	0,1		40		52,3	171,07	26	0,95
		67	Винегрет овощной	100	1,38	1,02	6,54	122							8	2,8
		389	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	-	8	2,8
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
			ИТОГО:	870	23,94	25,28	80,99	668,51	0,43	26,08	50,63	0,54	135,44	240,1	89,04	9,94
	ВСЕГО:	1430	35,49	41,51	176,38	1280,43	1,16	37,42	65,43	1,06	445,98	536,76	196,17	14,80		

МБОУ «Раздолье»
КОПИЯ Б
Директор



9 день	ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,74	38,5	264,54	0,07	1,06	52,72		121,88	107,44	18,45	0,45	
		376	Чай с сахаром 200/15	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03				11,1	2,8	1,4	0,28
		15	Бутерброд с сыром 30/30	60	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	78			264	150	10,5	0,3
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			ИТОГО:	515	15,74	19,01	92,28	699,52	0,12	1,3	130,72	0,52	406,18	295,04	43,55	1,47	
	ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	48	15,94	552,3	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68	
		230	Рыба жаренная	100	13,95	13,51	4,025	193,45	0,11	1,42	44,71		39,17	172,56	38,8	0,77	
		127	Картофель отварной	150	3,27	5,78	16,01	135	0,14	15,09	33	1,48	62,7	92,69	25,98	0,89	
		44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2,01	6,15	22,55	153,5	0,05	17,99			64,35	63,05	41,84	14,38	
		338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	0	9	2,2	
389		Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	0,02	4	-	-	14	0	8	2,8		
		Хлеб пшеничный в/с	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
		ИТОГО:	960	31,79	74,5	127,04	1300,88	0,7	49,5	77,71	4,47	263,02	487,3	175,62	25,58		
	ВСЕГО:	1475	47,53	93,51	219,32	2000,4	0,82	50,8	208,43	4,99	669,2	782,34	219,17	27,05			
10 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 150/30	180	18,54	15,66	32,04	344,25	0,11	0,47	94,27		192,06	252,09	33,54	1,32	
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48	
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	520	26,28	20,14	82,64	849,36	0,25	12,05	94,27	0,36	361,46	294,49	96,21	3,64	
	ОБЕД	85	Борщ зеленый	250	3,58	5,74	13,12	128,75	0,16	23,88	12,5		86,45	117,68	78,73	3,03	
		268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,08	0,32	42,16		40,61	177,69	52,5	2,63	
		171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19	-	37,5	-	24,7	197,2	131,7	4,4	
		27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83	
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
			ИТОГО:	840	28,03	44,23	122,57	832,18	0,58	48,5	92,16	0,56	192,17	548,97	298,55	14,93	
			ВСЕГО:	1360	54,31	64,37	205,21	1681,54	0,83	60,55	186,43	0,92	553,63	843,46	394,76	18,57	
	ВСЕГО за 10 дней:	14165	540,5	627,34	1967,35	15189,77	23,64	355,46	713,68	27,68	4931,16	5211,09	2162,25	255,7			
средний показатель за 10 дней				54,05	62,734	196,735	1518,977	2,364	35,546	71,368	2,768	493,116	521,109	216,225	25,57		

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 20

2015 2017



10 день	ЗАВТРАК	222/соус 326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом 170/30	200	21,01	17,75	36,31	390,15	0,12	0,52	104,74		213,4	280,11	37,26	1,46
		382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58			152,2		10,67	0,48
		338	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10			8	-	42	0,6
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
			ИТОГО:	540	18,67	31,83	132,64	608,26	0,29	12,1		0,36	158,59	75,31	86,05	5,49
	ОБЕД	85	Борщ зеленый	300	4,29	6,88	15,71	154,2	0,2	28,6	14,97		103,54	140,93	94,29	3,63
		268	Котлеты	100	15,52	22,77	13,48	323,76	0,08	0,32	42,16		40,61	177,69	52,5	2,63
		171	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,96	10,68	44,82	315	0,22	-	45	-	29,64	236,64	158,04	5,28
		27	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3			17,21		17,62	0,83
		389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
		ИТОГО:		24,16	36,47	123,75	969,06	0,43	53,22	14,97	0,56	184,56	375,02	182,41	11,13	
		ВСЕГО:		54,85	68,3	256,39	1577,32	0,72	65,32	14,97	0,92	343,15	450,33	268,46	16,62	
		ВСЕГО за 10 дней:			616,53	2538,25	14983,1	7,359	474,068	697,7	26,71	4802,37	4337	1969,59	409,51	
		средний показатель за 10 дней			0	61,653	253,825	1498,307	0,7359	47,4068	69,77	2,671	480,237	433,70	196,959	40,951

Использованы материалы:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2

2017

