

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры по сборнику рецептур, 2007г | Наименование блюд | Объем порций 6-10 лет | Объем порций 11-17 лет | Белки, г | | | Жиры, г | | | Углеводы, г | | | Энергетическая ценность | | |
| 6-10 | | 11-17 | 6-10 | | 11-17 | 6-10 | | 11-17 | 6-10 | 11-17 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | |
| 168  382  7  1 | **ДЕНЬ № 1**  Каша молочная «Дружба»  Какао с молоком  Бутерброд с масло и сыром  Хлеб пшеничный | 200/5  200  40/10/  20  40 | 250/10  200  40/10/  20  40 | 6,21  3,8  2,28  3,2 | 7,76  3,8  2,28  3,2 | | 7,73  3,2  0,67  0,55 | 9,67  3,2  0,67  0,55 | | 27,71  26,7  12,34  16,8 | 34,64  26,7  12,34  16,8 | | 201,0  151,0  112,5  84,8 | | 251,25  151,0  112,5  84,8 |
| **ИТОГО:** | **515** | **580** | **15,49** | **17,01** | | **12,3** | **14,24** | | **93,35** | **100,28** | | **592,5** | | **642,75** |
| 73  203  352  376  1 | **ДЕНЬ №2**  Салат Винегрет  Рожки с маслом  Тефтеля мясная, соус  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный | 60  150/5  80  200/7  40 | 100  180/10  100  200/7  40 | 1,14  5,4  9,76  0,1  3,2 | 1,9  6,48  12,2  0,1  3,2 | | 5,34  8,1  2,88  0,0  0,55 | 8,9  9,72  3,6  0,0  0,55 | | 4,62  42,75  4,96  15,0  16,8 | 7,7  51,3  6,2  15,0  16,8 | | 71,4  213  84,8  60,4  84,8 | | 119,0  255,6  106,0  60,4  84,8 |
| **ИТОГО:** | **587** | **662** | **19,6** | **23,88** | | **16,87** | **22,77** | | **84,13** | **97,00** | | **514,4** | | **625,8** |
| 11  290  349  376  1 | **ДЕНЬ №3**  Салат картофельный с соленным огурцом  Рис припущенный  Курица в соусе  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 60  150/5  80/50  200  40 | 100  180/10  100/50  200  40 | 1,5  3,15  24,2  0,4  3,2 | 1,65  3,78  31,0  0,4  3,2 | | 4,6  5,1  22,24  0,0  0,55 | 7,09  6,12  27,8  0,0  0,55 | | 4,91  21,75 6,08  31,6  16,8 | 7,8  26,1  7,6  31,6  16,8 | | 86,0  145,5  336,0  128,0  84,8 | | 90,77  174,6  420,0  128,0  84,8 |
| **ИТОГО:** | **585** | **680** | **32,45** | **40,03** | | **32,64** | **41,71** | | **90,94** | **99,7** | | **823,5** | | **941,37** |
| 39  304  227  376  1 | **ДЕНЬ №4**  Салат из капусты  Картофельное пюре  Рыба припущенная навага, соус  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 60  150/5  80/50  200  40 | 100  180/10  100/50  200  40 | 0,9  4,5  24,0  0,4  3,2 | 1,5  5,4  30,0  0,4  3,2 | | 3,12  4,0  7,6  0,0  0,55 | 5,2  4,68  9,5  0,0  0,55 | | 6,0  23,75  0,67  31,6  16,8 | 10,0  28,49  0,84  31,6  16,8 | | 56,4  234,0  166,7  128,0  84,8 | | 94,0  280,8  208,37  128,0  84,8 |
| **ИТОГО:** | **585** | **680** | **33,0** | **40,5** | | **15,27** | **19,93** | | **78,82** | **87,73** | | **669,9** | | **795,97** |
| 62  377  430  1 | **ДЕНЬ №5**  Борщ с мясом  Чай с лимоном  Булочка  Хлеб пшеничный | 250/7  200/7  60  40 | 250/10  200/7  60  40 | 1,6  0,02  7,16  3,2 | 1,6  0,02  7,16  3,2 | | 4,8  0,0  8,5  0,55 | 4,8  0,0  8,5  0,55 | | 12,1  16,0  60,0  16,8 | 12,1  16,0  60,0  16,8 | | 98,0  65,0  347,0  84,8 | | 98,0  65,0  347,0  84,8 |
| **ИТОГО:** | **564** | **567** | **11,98** | **11,98** | | **14,00** | **14,00** | | **114,7** | **114,77** | | **638,0** | | **638,0** |
| 21    323  376  1 | **ДЕНЬ № 6**  Суп молочный с макаронными изделия  Бутерброд с маслом  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный | 200  40/10  200/7  40 | 250  40/10  200/7  40 | 7,7    13,6  0,1  3,2 | 12,82    13,6  0,1  3,2 | | 8,0    6,8  0,0  0,55 | 13,2    6,8  0,0  0,55 | | 3,7    28,2  15,0  16,8 | 6,16    28,2  15,0  16,8 | | 130,0    228,0  60,4  84,8 | | 216,6    228,0  60,4  84,8 |
| **ИТОГО:** | **482** | **577** | **24,6** | **29,72** | | **15,35** | **20,55** | | **63,7** | **66,16** | | **503,2** | | **589,78** |
| 67  265  80  372  1 | **ДЕНЬ № 7**  Салат из морской капусты  Гречка с маслом  Тефтеля мясная, соус  Чай с сахаром  Хлеб пшеничный | 60  150/5  80/50  200  40 | 100  180/10  100/50  200  40 | 1,08  7,5  10,93  0,16  3,2 | 1,8  9,0  13,67  0,16  3,2 | | 3,00  6,3  18,0  0,16  0,7 | 5,00  7,56  22,5  0,16  0,7 | | 13,8  40,7  16,27  23,88  26,6 | 23,0  48,8  20,34  23,88  26,6 | | 62,4  249,5  270,7  97,6  128,0 | | 104,0  299,4  338,38  97,6  128,0 |
| **ИТОГО:** | **587** | **680** | **22,87** | **27,83** | | **28,16** | **35,92** | | **121,25** | **142,58** | | **808,2** | | **967,38** |
| 67  312  243  376  1 | **ДЕНЬ №8**  Салат картофельный с сельдью  Рожки с маслом  Котлета здоровье, соус  Чай с сахаром и лимоном  Хлеб пшеничный | 60  150\5  80\50  200  40 | 100  180/10  100/50  200  40 | 0,84  3,15  4,7  0,1  3,2 | 1,4  3,78  4,7  0,1  3,2 | | 2,58  5,1  11,7  0,0  0,55 | 4,3  6,12  11,7  0,0  0,55 | | 5,16  36,25  4,33  15,0  16,8 | 8,6  39,15  4,33  15,0  16,8 | | 37,81  5,5  168,5  60,4  84,8 | | 63,0  174,6  168,5  60,4  84,8 |
| **ИТОГО:** | **575** | **610** | **11,99** | **13,18** | | **19,93** | **22,67** | | **77,54** | **83,88** | | **357,01** | | **551,3** |
| 77  203  243  376  1 | **ДЕНЬ №9**  Салат свекла с горошком  Картофельное пюре  Печень по-строгановски  Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный | 60  150/5  80  200  40 | 100  180/10  100  200  40 | 2,88  5,4  26,08  0,1  3,2 | 4,8  6,48  32,6  0,1  3,2 | | 1,44  8,1  10,72  0,0  0,7 | 2,4  9,72  13,4  0,0  0,7 | | 2,3  42,75  3,04  15,0  26,6 | 3,84  51,3  3,8  15,0  26,6 | | 60,66  213,0  212.8  60,4  128,0 | | 101,1  255,6  266,0  60,4  128,0 |
| **ИТОГО:** | **535** | **630** | **37,66** | **47,18** | | **20,96** | **26,22** | | **89,69** | **100,54** | | **674,86** | | **811,1** |
| 113  349  430  1 | **ДЕНЬ №10**  Суп лапша с курицей  Сок фруктовый  Булочка  Хлеб пшеничный | 250  200  60  40 | 250  200  60  40 | 2,6  0,4  3,2 | 2,6  0,4  3,2 | | 5,6  0,0  0,55 | 5,6  0,0  0,55 | | 13,4  31,6  16,68 | 13,4  31,6  16,8 | | 114,4  128,0  84,8 | | 114,4  128,0  84,8 |
| **ИТОГО**: | **550** | **550** | **5,12** | **5,12** | | **5,61** | **5,61** | | **60,78** | **60,78** | | **326,12** | | **326,12** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ п. Джонка

Л.П.Ляшенко

Дата

Перспективное меню МБОУ СОШ п. Джонка

Родительская плата, дотационное питание 2022 г