

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «СОШ №2 г.Никольска»

_____/Л.М.Басалаева

« ____ » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ООО «ПК Регион»

_____/А.А.Дурнев

« ____ » _____ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории.	Выход	Цена
	1 ДЕНЬ						
	Тефтели с соусом	11,75	12,91	14,9	223,0	140	
	Макароны отварные	5,4	4,9	32,8	196,8	150	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Сок фруктовый	0	0	20,0	84,8	200	
	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	60	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	итого	19,45	18,21	83,9	583,6	740	
	2 ДЕНЬ						
	Котлета из говядины	16,44	15,72	14,88	265,56	90	
	Картофельное пюре	3,8	6,3	23,8	220	180	
	Соус красный основной					50	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	Хлеб ржаной	1,96	0,4	17,92	84	40	
	Чай с лимоном	4,51	1,14	208	114,66	208	
	итого	22,42	21,75	85,18	587,65	718	
	3 ДЕНЬ						
	Печень по строгановски	14,46	10,4	9,84	191,83	100	
	Рис отварной	3,7	4,8	36,5	203,5	150	
	Сок фруктовый	0	0	20,0	84,8	200	
	Хлеб ржаной	1,96	0,4	17,92	84	40	
	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	60	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	итого					700	

	4 ДЕНЬ						
	Гуляш из говядины	13,5	13,1	3,2	185,6	120	
	Греча отварная	8,3	6,3	36	233,7	200	
	Компот из апельсина	0,5	0,2	19,5	81,3	200	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	итого	24,4	19,9	73,4	571,11	710	
	5 ДЕНЬ						
	Котлета рыбная	14,2	2,6	8,6	164,2	100	
	Картофельное пюре	3,8	6,3	23,8	220	180	
	Соус красный основной					50	
	напиток из шиповника	0,6	0,2	15,2	65,3	200	
	Хлеб ржаной	1,96	0,4	17,92	84	40	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	итого					720	
	6 ДЕНЬ						
	Паста «школьная»	17,24	12,58	200	315,9	250	
	Хлеб ржаной	1,96	0,4	17,92	84	40	
	Сок фруктовый	0	0	20,0	84,8	200	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	60	
	итого					700	
	7 ДЕНЬ						
	Каша молочная пшеничная	8,3	10,1	37,6	274,9	250	
	Какао со сгущенным молоком	4,6	3,6	12,6	100,4	200	
	сыр твердый	7,0	8,8	0	107,5	30	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Йогурт	1,9	7,5	13,9	130	100	
	Круасан (булочка)					80	
	итого					700	
	8 ДЕНЬ						
	Котлета домашняя	16,44	15,72	14,88	265,56	90	

	Картофельное пюре	3,8	6,3	23,8	220	180	
	Соус красный основной					50	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	Хлеб ржаной	1,96	0,4	17,92	84	40	
	компот из сухофруктов	0,4	0,1	18,4	75,8	200	
	итого					710	
	ИТОГО						
	9 ДЕНЬ						
	Кура отварная с овощами	26,55	14,85	1,36	305,7	120	
	Рис отварной с овощами	3,7	4,8	36,5	203,5	150	
	Соус красный основной					50	
	Огурец в нарезке	0,5	0,1	1,5	8,5	60	
	Компот из свежих яблок	0,15	0,14	9,93	41,5	200	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Печенье					100	
	итого					720	
	10 ДЕНЬ						
	Жаркое по-домашнему	24,12	22,44	20,64	381,6	250	
	Овощи порционно (свежий помидор)	0,5	0,1	1,5	8,5	60	
	Хлеб ржаной	1,96	0,4	17,92	84	40	
	Сок фруктовый	0	0	20,0	84,8	200	
	Фрукты свежие			15	70,5	150	
	итого	26,6	22,87	54,44	534,9	700	