

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №2 г.Никольска»

Д.М. Васалаева

2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «ПК Регион»

А. Дурнев

2024 г.



№ п/п	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калории.	Выход	Цена
1 ДЕНЬ							
1 завтрак							
	Каша молочная рисовая	8	11	55	350	250	
	Чай			15	57	200	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	20	94	40	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1240	
2 ДЕНЬ							
1 завтрак							
	Каша молочная гречневая	11	10	50	334	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай с сахаром	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1218	
	3 ДЕНЬ						
1 завтрак							
	Каша молочная пшеничная	8,3	10,1	37,6	274,9	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай с сахаром	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1200	
	4 ДЕНЬ						
1 завтрак							
	Каша жидкая молочная овсяная	8,5	9,4	30,8	246	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1210	
	5 ДЕНЬ						
1 завтрак							
	Каша «Дружба»	6,3	7,2	30,1	214	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1220	
	6 ДЕНЬ						
1 завтрак							
	Каша молочная рисовая	8	11	55	350	250	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1200	
	7 ДЕНЬ						

1 завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	5,2	5,8	27,1	185	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	Каша молочная пшенная	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	
	ИТОГО					1200	
	8 ДЕНЬ						
1 завтрак							
	Каша жидкая молочная овсяная	8,5	9,4	30,8	246	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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					1210	
	9 ДЕНЬ						
1 завтрак							

	Каша молочная пшеничная	8,3	10,1	37,6	274,9	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1220	
	10ДЕНЬ						
1 завтрак							
	Каша «Дружба»	6,3	7,2	30,1	214	250	
	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94	40	
	Чай	4,51	1,14	7,71	60,0	200	
	Масло сливочное		8		75	10	
	итого					500	
2 завтрак							
	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	
	ИТОГО					1200	