

Утверждаю
Директор школы
_____/Драчёва Е.В.

при БОУ «Игмасская ООШ»						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход (г)	Химический состав		Углеводы	Калорийность,
			Белки, г	Жиры, г	г	ккал
1	2	3	4	5	6	7
1	Завтрак					
№175	Каша рисовая молочная	200	6,08	11,18	33,48	260
№376	Чай	200/15	0,07	0,02	15	14
№1	Хлеб с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
	Печенье нарезное	100	6,7	7,56	72,06	213
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96
			10,63	26,75	156,43	719
	Обед					
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,35	6,6	10,53	119
№288	Кура отварная	120	11,73	2,91	0,25	164
№309	Отварные макароны с маслом	200/10	7,35	6,02	35,26	224,6
№376	Чай	200/15	0,07	0,02	15	14
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	107
			24,57	16,62	81,97	628,6
	Итого		35,2	43,37	238,4	1347,6
2	Завтрак					
№182	Каша пшенная с маслом	200	7,43	4,47	46	258
№210	Омлет	116	5,39	9,6	1,02	112
№376	Чай	200/15	0,07	0,02	15	14
№3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,55	157
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
			19,09	22,69	86,87	588
	Обед					
№71	Св. огурец	100	0,8	0,1	2,5	14,1
№119	Суп гороховый	300	10,4	6403	21,25	736
№227	Минтай отварной	120	19,6	11,92	0,92	190
№312	Картофельное пюре	200	4,7	6,4	27,25	183
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	133,2
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6	39,8	180,61
			41,96	6428,32	123,73	1436,91
	Итого		61,05	6451,01	210,6	2024,91
3	Завтрак					
№209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	10,28	63
№173	Каша пшеничная молочная	200	8,64	11,06	54,3	352
№385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107
№2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,27	24,83	156
№338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	42
			22,32	24,33	108,81	720
	Обед					

№71	Св. помидор и св. огурец	100	0,8	0,1	2,5	14,1
№82	Борщ с капустой и карт.	300	2,4	6,56	14,58	138,08
№268	Котлета припущенная	100	7,49	9,19	0,24	147
№143	Греча отварная	105	11,46	8,12	51,52	325
№342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	184,6
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6	39,8	180,61
			28,11	30,13	136,52	989,39
	Итого		50,43	54,46	245,33	1709,39
4	Завтрак					
№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325
№376	Чай	200/15	0,07	0,02	15	14
№1	Бутерброд с маслом	100	2,36	7,49	14,89	136
№341	Апельсины	115	0,9	23,1	23,1	103
			14,79	38,73	104,51	578
	Обед					
№71	Св. помидор	100	0,8	0,1	2,5	14,1
№94	Рассольник	300	2,79	6,75	15,07	141
№278	Тефтели из говядины с луком	110	7,83	8,75	10,25	151
№304	Отварной рис	200	4,67	7,17	48,91	270,56
№389	Сок яблочный	200	10		202	84,8
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6	39,8	180,61
			31,89	28,77	318,53	842,07
	Итого		46,68	67,5	423,04	1420,07
5	Завтрак					
№173	Каша овсяная молочная	200	93,04	7,44	50,14	358
№376	Чай	200/15	0,07	0,02	15	14
№3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,55	157
№341	Мандарины с сахаром	115	0,8	0,2	22,5	98
			99,71	15,96	102,19	627
	Обед					
№71	Св. огурец	100	0,8	0,1	2,5	14,1
№103	Суп карт. с мак. издел.	300	2,69	2,84	17,45	118,25
№288	Отварная кура	100	11,73	8,91	0,25	164
№312	Пюре картофельное	200	4,7	6,4	7,25	146,3
№385	Молоко кипяч.	200	5,8	5,0	9,6	107,0
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6,0	39,8	180,61
			31,52	29,25	76,85	730,26
	Итого		131,23	45,21	179,04	1357,26
6	Завтрак					
№401	Оладьи с молоком сгущ.	170	12,96	12,48	72,58	454
№384	Какао со сгущ. молоком	200	3,28	3	20,64	122
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
			16,64	15,78	103,52	623
	Обед					

№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,93	3,71	20,52	141
№227	Минтай припущенный	120	29,6	11,92	0,92	190
№302	Греча отварная	200	11,46	40,7	57,52	325
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	133,2
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6,0	39,8	180,61
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
			51,95	63,7	171,8	1065,8
	Итого		68,59	79,5	275,3	1688,8
7	Завтрак					
№219	Сырники из творога с молоком сгущ.	140	21,68	17,94	34,28	196,3
№23	Свежий помидор	100	1,1	6,111	4,561	77,7
№389	Сок виноградный	200	10	0,4	20,2	84,8
№1	Хлеб пшеничный	60	2,9	3	19,9	90,31
№338	Яблоки	200	0,4	0,4	6	44
			36,08	27,851	84,941	493,11
	Обед					
№28	Щи из свежей капусты	300	2,35	6,65	168,53	119,00
№268	Котлета из говядины	100	7,49	9,19	8,04	147,33
№139	Капуста тушеная	200	5,8	16,00	44,28	172,28
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,39	32,8	133,2
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6,00	39,8	180,61
			22,1	38,23	293,45	752,42
	Итого		58,18	66,08	378,39	1245,53
8	Завтрак					
№ 252	Каша гречневая	200	11,46	8,12	37,52	32,55
№1	Хлеб с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
№377	Чай с лимоном	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
			14,29	15,93	77,71	257,15
	Обед					
№71	Св. помидор и св. огурец	100	0,8	0,1	2,5	14,1
№94	Рассольник	250	2,79	19,8	31,61	359
№266	Биштекс рубленный	53	20,215	12,56	35,26	224,6
№203	Макаронные изделия отварные	200	7,14	10,5	39,9	282,66
№385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,00	9,6	107
	Хлеб пшеничный	60	2,4	3,00	18,9	90,3
			39,145	50,96	137,77	1077,66
	Итого		53,435	66,89	215,48	1334,81
9	Завтрак					
№173	Каша овсяная	200	9,4	18,94	50,14	308
№209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	10,28	6,9
№389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8
№3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,55	157,0
№338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0
			21,68	32,24	104,97	598,7
	Обед					

№71	Св. огурец	100	0,8	0,1	2,5	14,1
№119	Суп гороховый	300	10,40	64,3	21,25	136
№268	Котлета из говядины	100	13,4	14,7	7,14	220,94
№312	Картофельное пюре	200	4,7	6,4	7,85	163
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	184,6
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6	39,8	180,61
			35,26	91,66	106,42	899,25
	Итого		56,94	123,9	211,39	1497,95
10	Завтрак					
№174	Каша из ячневой крупы	200	7,23	3,73	49,05	259
№384	Какао со сгущ. молоком	200	3,28	3	20,54	122
№1	Бутерброд с маслом	75	4,89	8,43	47,68	286
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	94
			15,8	15,46	127,57	761
	Обед					
№104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,93	3,71	20,52	141,00
№268	Шницель из говядины	100	7,49	9,19	20,24	147,00
№304	Рис отварной с маслом	200	4,67	7,97	46,91	279,60
№376	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,00	14,00
	Хлеб пшеничный	120	5,8	6,00	39,8	180,61
			20,96	26,89	142,47	762,21
	Итого		36,76	42,35	270,04	1523,21
	Повар школьной столовой					
	/Епифановская Р.В.					