Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Школа | МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  | Обед | гор.блюдо | 170/2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,4 | 150 | 2,52 | 4,65 | 19,12 |
|  |   | гор.напиток | 968/2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 5,5 | 94 | 0,14 |   | 24,76 |
|  |   | хлеб | 1350/2002 | Чурек | 30 | 1,5 | 86 | 2,88 | 0,35 | 17,74 |
|  | закуска | 14/2010 | Помидоры свежие | 60 | 2,6 | 14 | 0,66 | 0,12 | 2,28 |
|  |   | 1 блюдо | 041/2005 | Плов из птицы | 55/200 | 19,2 | 458 | 30,92 | 36,57 | 51,62 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **2** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | гор.блюдо | 200/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,8 | 134,8 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
|  |   | гор.напиток | 686/2005 | Компот из кураги | 200 | 10,2 | 107,4 | 1,04 |   | 26,69 |
|  |  Обед | хлеб | 1035/2005 | Чурек | 30 | 1,0 | 85,6 | 2,88 | 0,35 | 17,74 |
|  | закуска | 33/2010 | Салат из свеклы | 60 | 2,5 | 56,3 | 0,86 | 3,65 | 5,02 |
|  |   | 1 блюдо | 608/2005 | Котлеты из говядины  | 1/50 | 18,6 | 114,4 | 7,78 | 5,68 | 17,92 |
|    | 2 блюдо | 679/2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 230,5 | 5,61 | 5,61 | 20,78 |
| сладкое |   | Пряник пром.произ-ва | 50 | 5,4 | 166,5 | 2,2 | 1,45 | 38,55 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | гор.блюдо | 361/2005 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 47,2 | 174,1 | 18,9 | 7,77 | 6,18 |
|  | Обед    | гор.напиток | 859/2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 6,6 | 110,0 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
|  | 1 блюдо | 244/2010 | Минтай запеченный с овощами | 75/75 | 17,5 | 150,0 | 13,87 | 7,85 | 6,53 |
|  | гарнир | 355/2005 | Рис отварной | 150 | 7,2 | 180,0 | 3,6 | 5,85 | 28,35 |
|  | хлеб бел. | 1035/2005 | Чурек | 40 | 1,5 | 114,2 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | гор.блюдо | 208/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 104,8 | 2,69 | 2,84 | 17,14 |
|  |   | гор.напиток | 686/2005 | Компот из кураги | 150 | 10,2 | 80,6 | 0,78 |   | 20,02 |
|  |  Обед | хлеб |   | Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 69,6 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
|  | закуска | 547/2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 50 | 2,8 | 67,4 | 0,44 | 3,6 | 8,53 |
|  |   | 1 блюдо | 637/2005 | Птица отварная | 80 | 21,0 | 165,0 | 10,88 | 10,88 |   |
|  |   | 2 блюдо | 336/2010 | Капуста тушеная | 50 | 2,9 | 71,2 | 0,93 | 2,16 | 11,51 |
|  |   | гарнир | 679/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,9 | 160,3 | 4,95 | 3,28 | 26,45 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  | гор.блюдо | 204/2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 20,8 | 113,0 | 0,18 | 3,3 | 14,65 |
|   | гор.напиток | 859/2005 | Компот из свежих груш | 200 | 7,4 | 110,0 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
|  Обед | хлеб | 1035/2005 | Чурек | 40 | 1,5 | 114,2 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |
| закуска | 14/2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 4,9 | 79,6 | 1,3 | 6,19 | 4,72 |
|   | 1 блюдо | 301/2005 | Птица тушеная | 80/80 | 22,1 | 221,0 | 17,65 | 14,58 | 4,7 |
|   | 2 блюдо | 688/2005 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 168,5 | 5,52 | 4,52 | 26,45 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  | гор.блюдо | 197/2005 | Рассольник с мясом петербуржский с перловой крупой | 250/15 | 31,0 | 149,3 | 4,4 | 5,68 | 16,67 |
|  Обед | гор.напиток | 686/2005 | Компот из кураги | 200 | 10,2 | 107,4 | 1,04 |   | 26,69 |
|   | хлеб |   | Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 69,6 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| фрукты | 847/2005 | Груша свежая | 100 | 7,7 | 47,0 | 0,44 | 0,34 | 10,38 |
| закуска | 42/2010 | Салат из белокачанной капусты  | 60 | 2,3 | 51,5 | 0,85 | 3,05 | 5,19 |
|   | 1 блюдо | 591/2005 | Гуляш из говядины | 1 | 20,3 | 101,5 | 11,9 | 9,76 | 2,87 |
|   | 2 блюдо | 679/2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,8 | 187,0 | 4,79 | 4,26 | 30,9 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | гор.блюдо | 71/2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 8,5 | 103,1 | 5,27 | 6,8 | 14,25 |
|  |   | напиток |   | Сок (нектар) фруктовый пром.произ-ва | 200 | 17,0 | 94,0 | 1 | 0,03 | 24 |
|  | Обед | хлеб | 1035/2005 | Чурек | 40 | 1,5 | 114,2 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |
|  | фрукты | 847/2005 | Яблоко | 100 | 7,2 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | закуска | 45/2010 | Винегрет овощной | 100 | 7,0 | 55,0 | 0,81 | 3,7 | 4,61 |
|  |     | 1 блюдо | 486/2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 | 17,5 | 150,0 | 13,87 | 4,85 | 6,53 |
|  | сладкое |   | Зефир пром.произ-ва | 40 | 7,2 | 154,0 | 0,04 |   | 29,8 |
|  | хлеб черн. |   | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 34,8 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  |  | гор.блюдо | 206/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,8 | 134,8 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
|  |  Обед | гор.напиток | 859/2005 | Компот из плодов свежих  | 200 | 7,4 | 110,0 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
|  |   | хлеб | 1350/2005 | Чурек | 30 | 1,0 | 85,6 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |
|  | закуска | 42/2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 3,6 | 87,4 | 1,41 | 5,08 | 9,02 |
|  |   | 1 блюдо | 244/2015 | Плов с мясом | 175 | 45,0 | 380,7 | 9,59 | 22,94 | 39,33 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  | гор.блюдо | 187/2005 | Суп из свежей капусты с карт.и говядиной | 250/15 | 30,4 | 113,3 | 6,05 | 5,46 | 18,57 |
|   | напиток |   | Сок (нектар) фруктовый пром.произ-ва | 200 | 17,0 | 94,0 | 1 | 0,03 | 24 |
|  Обед | хлеб | 1035/2005 | Чурек | 40 | 1,5 | 114,2 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |
| закуска | 558/2005 | Салат из свеклы,моркови и зел.горошка | 60 | 6,7 | 60,9 | 0,84 | 4,85 | 3,38 |
|   | 1 блюдо | 252/2011 | Рыба запеченная в белом соусе | 100/100 | 17,5 | 230,2 | 20,56 | 15,16 | 4,96 |
|   | 2 блюдо | 681/2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,5 | 188,6 | 4,53 | 9,82 | 22,25 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  | гор.блюдо | 187/2005 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 7,9 | 84,75 | 1,75 | 4,89 | 8,44 |
|  Обед | гор.напиток | 874/2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 5,5 | 132,80 | 0,2 |   | 32,6 |
|  | хлеб |   | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 34,80 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |
| закуска | 51/2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 4,5 | 91,32 | 1,08 | 3 | 15 |
|     | 1 блюдо | 608/2005 | Шницель из говядины | 80 | 39,8 | 183,50 | 12,22 | 9,24 | 12,56 |
| гарнир | 694/2005 | Пюре из картофеля | 150 | 6,9 | 137,15 | 3,06 | 7,8 | 20,45 |
| хлеб бел. | 1035/2005 | Чурек | 30 | 1,0 | 85,63 | 2,88 | 0,35 | 17,74 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|  | гор.блюдо | 208/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,9 | 104,75 | 2,69 | 2,84 | 17,14 |
|   | гор.напиток | 686/2005 | Компот из кураги | 150 | 7,6 | 80,58 | 0,78 |   | 20,02 |
|  Обед | хлеб |   | Хлеб ржаной | 40 | 2,1 | 69,60 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| закуска | 547/2010 | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 50 | 2,8 | 67,36 | 0,44 | 3,6 | 8,53 |
|   | 1 блюдо | 637/2005 | Птица отварная | 80 | 22,0 | 165,00 | 16,88 | 10,88 |   |
|   | 2 блюдо | 336/2010 | Капуста тушенная | 50 | 2,9 | 71,18 | 0,93 | 2,16 | 11,51 |
|   | гарнир | 679/2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4,9 | 160,28 | 4,95 | 3,28 | 26,45 |

Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

директор МКОУ «Новосаситлинская CОШ»

Хизриев О.Б

«\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | - МКОУ «Новосаситлинская СОШ» | Отд./корп |  3 |  |  | День | **12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Обед | гор.блюдо | 206/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 3,8 | 134,75 | 5,49 | 5,28 | 16,33 |
|   | гор.напиток | 859/2005 | Компот из плодов свежих | 200 | 7,4 | 110,00 | 0,2 | 0,2 | 22,3 |
|   | хлеб | 350/2005 | Чурек | 30 | 1,0 | 85,63 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |
| закуска | 42/2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 3,6 | 87,40 | 1,41 | 5,08 | 9,02 |
|   | 1 блюдо | 244/2015 | Плов с мясом | 175 | 44,0 | 380,68 | 9,59 | 22,94 | 39,33 |