

"Утверждаю"  
 Директор МКОУ СОШ №2 им.Кешикова А.П.с.п.Шалушка  
 Д.К.Хугатова/  
 2022 г



возрастная категория: 7-11 лет  
 сезон: осенне-зимний 1 полугод.

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	2,07
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	10,55
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	41,94
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10,03
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>591</b>	<b>30,65</b>	<b>31,66</b>	<b>84,86</b>	<b>748,10</b>	<b>77,11</b>

день: 2 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	44,19
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	5,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,74
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>33,45</b>	<b>19,26</b>	<b>103,56</b>	<b>721,40</b>	<b>70,97</b>

день: 3 среда  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	4,76
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	26,32
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,57</b>	<b>9,20</b>	<b>61,59</b>	<b>419,30</b>	<b>45,18</b>

день: 4 четверг  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	9,87
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	38,36
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	7,64
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>22,57</b>	<b>8,7</b>	<b>79,14</b>	<b>485,05</b>	<b>59,97</b>

день: 5 пятница  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	81,70
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	6,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,69
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>26,22</b>	<b>24,49</b>	<b>87,20</b>	<b>676,35</b>	<b>99,80</b>

день: 6 суббота  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	3,48
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	49,82
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>36,87</b>	<b>21,00</b>	<b>74,59</b>	<b>634,70</b>	<b>66,51</b>

день: 7 понедельник  
 неделя: 2  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60	4,15
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	75,94
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	2,74
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>24,25</b>	<b>20,26</b>	<b>56,16</b>	<b>507,60</b>	<b>91,81</b>

день: 8 вторник  
 возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,88
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	13,75
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,69
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>20,00</b>	<b>21,25</b>	<b>84,87</b>	<b>611,45</b>	<b>41,34</b>

день: **9 среда**  
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	25,76
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	4,76
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,69
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	16,66
	<b>Итого:</b>	<b>606</b>	<b>19,05</b>	<b>19,76</b>	<b>67,26</b>	<b>524,1</b>	<b>51,28</b>

день: **10 четверг**  
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	4,15
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>525,00</b>	<b>22,97</b>	<b>25,90</b>	<b>54,49</b>	<b>543,30</b>	<b>18,25</b>

день: **11**  
 пятница  
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	4,76
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3	30,31
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	10,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27,27</b>	<b>13,30</b>	<b>71,99</b>	<b>517,80</b>	<b>49,72</b>

день: **12**  
 суббота  
 возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	стоим.
<b>Завтрак</b>							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	5,32
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	52,44
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,74
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,29
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,69
	<b>Итого:</b>	<b>526</b>	<b>19,55</b>	<b>23,06</b>	<b>72,26</b>	<b>575,9</b>	<b>62,48</b>

средняя стоимость

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
540	26	20	85	592	0

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20