

« 2 » 09 2022 г.

День 1

Утверждаю

директор школы



Р. А. Абдулгамидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	172	
		200	4	5	18	123	2	397	
		Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
			Сыр	20	4	4	71		15
			Бутерброд с маслом	40	3	3	15	125	3
Итого за завтрак		17	20	72	580	33			
Итого за день		17	20	72	580	33			

« 6 » 09 2021 г.

День 4

Утверждаю

Директор школы

Р.А. Абдулгамидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	12	9	7	126		277
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204
	Сок	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	40	3		14	106		1
Итого за завтрак			20	18	61	563		
Итого за день			20	18	61	563		

« 7 » 09 2022 г.

День 5

Утверждаю

Директор инспекции

Р.А. Абдулгамидов



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	9	11	43	227	28	177
	Кефир	200	4	5	18	123	2	397
	Яйца вареные	40	5	5		63		213
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	40	4	4	20	158		3
	Пряник	40			1	6	2	10
Итого за завтрак			22	25	92	618	42	
Итого за день			22	25	92	618	42	

« 8 » 09 2022 г.

День 6

Утверждаю

директор школы

Р.А. Абдулгамидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	26	195	2	88
			4	5	18			
			0,4	0,3	10			
			3	3	15			
			40	40	1			
Итого за завтрак	Конфеты	40	8	8	1	142		15
			21	24	70			
Итого за день			21	24	70	626	14	

« 9 » 09 2022 г.

День 7

Утверждаю

Директор школы



Р.А. Абдултамидов



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Биточки из говядины	90	6	6	5	158	2	7061
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	40	3		17	106		1
	Помидоры и огурцы свежие	60	1		2	14	15	1038
Итого за завтрак			18	14	68	526	17	
Итого за день			18	14	68	526	17	

« 4 » 09 2021 г.

День 2

Утверждаю

Директор школы

Р.А. Абдулгамидов



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из курицы	90	6	17	7	168		56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166		168
	Сок	200	0,4	0,3	10	82		376
	Хлеб пшеничный	30	3		17	106		1
	Салат капуста с кукурузой	40			1	6	2	10
Итого за завтрак			25	25	69	528	2	
Итого за день			25	25	69	528	2	

3 день

4

« 5 » 09 2022 г.

День 3

Утверждаю

Директор школы

Р.А. Абдулгамидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	8	10	40	240	26	168
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Банан	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Бутерброд с маслом	40	3	3	15	125		3
	Печенье	40	8	5	26	201	22	0,03
Итого за завтрак			19	18	101	650	61	
Итого за день			19	18	101	650	61	

« 11 » 09 2022 г.

День 8

Утверждаю


 Директор школы
 Р.А. Абдулгамидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
		200			10	43	3	391
		100	0,4	0,3	10	41	10	368
		40	3		17	106		1
		60	1	5	5	112	14	20
Итого за завтрак	Салат из капусты с горошком							
Итого за день			19	26	72	656	30	

« 12 » 09 2022 г.

9 класс

Утверждаю

Директор школы

Р. А. Абдулгамидов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры				
			Б	Ж	У							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		204				
			14	11	2				206	2	216	
			200	0,4	0,3				12	35	3	372
			Хлеб	40	3				17	106		1
			пшеничный									
Помидоры, огурцы свежие	60	1	2	14	14	15	1038					
Итого за завтрак			23	20	53	574	20					
Итого за день			23	20	53	574	20					

« 13 » 09 2022 г.

День 10

Утверждаю

директор школы

Р.А. Абдулгамидов



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	6	8	32	230	21	177
			10	10	32			
			10	4	71			
			4	4	15			
Завтрак	Кофейный напиток	200	0,4	0,3	10	41	10	368
			3	3	15			
			3	3	125			
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом	40	23	25	89	627	79	
			23	25	89			
Итого за день			23	25	89	627	79	

«14» 09 2022 г.

День 11

Утверждено



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша перловая	200	8	10	40	240	26	168
	Гуляш из говядины	90	12	9	7	126		
	Чай с сахаром	200			10	43	3	391
	Хлеб пшеничный	40	3	3	15	125		1
	Помидоры, огурцы свежие	60	1		2	14	15	
	Печенье	40	8	5	26	201	22	
Итого за завтрак			32	28	100	749	66	0,03
Итого за день			32	28	100	749	66	

«16» 09 202_г.

День 12

Утверждено



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из птицы	180	15	21	30	214	3	304
	Сок	200			10	43	3	391
	Яблоки	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	Хлеб пшеничный	40	3		17	106		1
	Помидоры, огурцы свежие	60	1	5	5	112	14	20
Итого за завтрак			19	26	72	656	30	
Итого за день			19	26	72	656	30	