

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки
 Ю.Е.Гарькин



| 2д | Наименование блюда | выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | № рецепт. |
|-----|----------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 3. | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89,0 | |
| | Омлет натуральный | 100 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | ОДП с.137 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | М - 07 № 77 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,0 0,07 | 2,32 7,8 | 20,44 0,1 | 99,6 70,9 | |
| | Всего: | | 17,0 | 24,32 | 64,45 | 529,77 | |
| 2-3 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 88,5 | М-07 |
| Об. | С-т из свежих огурцов | 50 | 0,43 | 3,55 | 1,31 | 38,65 | М - 07 № 17 |
| | Рассольник со сметаной | 200 | 3,38 | 1,9 | 12,24 | 94,74 | М - 07 № 32 |
| | Тефтели из говядины | 80 | 12,50 | 10,8 | 4,87 | 168,98 | М - 07 №105 |
| | Рагу овощное | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,44 | 126,32 | М - 07 №57 |
| | кисель | 180 | --- | --- | 17,64 | 72,0 | М - 07 №118 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 2,32 | 20,44 | 99,6 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,26 | 8,18 | 41,6 | |
| | Всего: | | 22,74 | 22,64 | 74,26 | 596,47 | |
| П. | Каша гречневая молочная | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,00 | 222,38 | М - 07 № 64 |
| | Чай сладкий | 200 | --- | --- | 13,0 | 49,28 | М - 07 №132 |
| | Хлеб | 20 | 1,5 | 1,16 | 10,22 | 49,80 | |
| | Всего: | | 8,48 | 11,58 | 48,22 | 321,46 | |
| | Итого: | | 52,42 | 63,34 | 193,08 | 1536,2 | |

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки
 Ю.Е.Гарькин



| 4д | Наименование блюда | выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | № рецепт. |
|-----|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| 3. | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | М – 07 № 66 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | М – 07 № 126 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,0 0,07 | 2,32 7,8 | 20,44 0,1 | 99,6 70,9 | |
| | Всего: | | 13,97 | 25,34 | 68,38 | 539,00 | |
| 2-3 | «Снежок» | 150 | 4,91 | 3,75 | 16,95 | 121,50 | Кр.Яр. мол.край |
| Об | С-т из помидоров с реп.луком и р.маслом | 50 | 0,55 | 3,57 | 2,2 | 44,34 | М-07 № 20 |
| | Суп свекольный на м.б. со сметаной | 200 | 3,74 | 1,7 | 10,18 | 72,82 | М – 07 № 44 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 15,28 | 15,03 | 13,1 | 273,49 | М – 07 № 95 |
| | Компот из сух фруктов | 180 | 0,96 | --- | 25,55 | 124,5 | М – 07 № 122 |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 50/20 | 3,75 1,38 | 2,9 0,26 | 20,44 8,18 | 99,6 41,6 | |
| | Всего: | | 25,66 | 23,46 | 79,65 | 656,35 | |
| П | Капуста тушёная | 100 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,8 | М – 07 №48 |
| | Яйцо отварное | 24 | 2,99 | 2,71 | 0,17 | 36,9 | М – 06 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | М – 07 № 133 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42,0 | ОДП – 06г. |
| | хлеб | 20 | 1,5 | 1,16 | 10,22 | 49,8 | |
| | Всего: | | 7,23 | 12,71 | 37,84 | 261,08 | |
| | Итого: | | 51,77 | 65,26 | 202,82 | 1577,93 | |

Утверждаю
директор ГБОУ СОШ

с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин

| БД | Наименование блюда | выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | № рецепт. |
|-----|------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------------------|
| З. | Яблоко | 88 | 0,35 | 0,35 | 9,33 | 41,89 | |
| | Омлет натуральный | 100 | 9,24 | 9,82 | 2,97 | 136,92 | М – 07 № 78 |
| | Какао | 180 | 5,58 | 5,76 | 20,12 | 152,84 | М – 07 № 117 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,0 0,07 | 2,32 7,8 | 20,44 0,1 | 99,6 70,9 | |
| | Всего: | | 18,24 | 26,05 | 52,96 | 502,15 | |
| 2-3 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 88,5 | М-07 |
| Об. | Св. помидора | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,2 | М – 06 П-2 стр. 135 |
| | Суп гороховый вегетарианский | 200 | 5,72 | 0,48 | 16,12 | 101,88 | М – 07 №35 |
| | Гуляш из отв. мяса | 100 | 13,16 | 9,42 | 2,71 | 147,57 | М - 07 № 93 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 | М - 07, № 65 |
| | Компот из сух фруктов | 180 | 0,94 | --- | 24,26 | 96,7 | № 122 |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 20 | 3,0 1,38 | 2,32 0,26 | 24,4 8,18 | 99,6 41,6 | |
| | Всего: | | 30,73 | 20,85 | 105,58 | 713,08 | |
| П | Плов из риса с курагой | 180 | 4,34 | 5,72 | 51,19 | 274,9 | М – 07 №72 |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | М – 07 № 130 |
| | хлеб | 20 | 1,5 | 1,16 | 10,22 | 49,8 | |
| | Всего: | | 6,74 | 7,06 | 79,59 | 407,5 | |
| | Итого: | | 59,91 | 58,76 | 244,28 | 1711,23 | |

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки
 Ю.Е.Гарькин



| №д | Наименование блюда | выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | № рецепт. | |
|----------------|---------------------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------------------|------------|
| З. | Каша рисовая с изюмом | 200 | 6,04 | 9,96 | 31,32 | 239,34 | М - 07 № 70 | |
| | Кофейн. напиток с молоком | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | М - 07 № 126 | |
| | Бутерброд с сыром | 25/16/9 | 5,8 | 12,37 | 13,38 | 190,58 | М - 07 №1 | |
| | Всего: | | 16,42 | 27,37 | 66,20 | 575,26 | | |
| 2-3 | Йогурт | 150 | 4,91 | 3,75 | 16,95 | 121,50 | | |
| Об. | С-т из моркови с яблоком | 50 | 0,48 | 3,59 | 50,22 | 54,56 | Кр.Яр. М - 07 № 14 | |
| | Суп рыбный | 200 | 12,74 | 0,6 | 9,22 | 105,44 | М - 07 № 41 | |
| | Котлета рыбная (40%-отх.) | 85 | 18,99 | 2,6 | 5,07 | 116,14 | М - 07 № 86 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 4,68 | 8,04 | 123,9 | М - 07, № 56 | |
| | Компот из сух. фруктов | 180 | 0,94 | --- | 24,26 | 96,7 | М - 07 № 122 | |
| | Хлеб пшеничный и ржаной | 40 20 | 3,00 1,38 | 2,32 0,26 | 20,44 8,18 | 99,60 41,60 | | |
| | Всего: | | 40,79 | 14,05 | 125,43 | 637,94 | | |
| | П | Сырники творожные | 120 | 21,24 | 16,16 | 15,67 | 299,89 | М - 07 №83 |
| | | Сгущён. молоко | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,40 | 48,00 | |
| | | Апельсин | 70 | 0,63 | 0,14 | 6,58 | 30,10 | |
| Чай | | 200 | --- | --- | 13,0 | 49,28 | М - 07 № 132 | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,5 | 1,16 | 10,22 | 49,80 | | |
| Всего: | | 24,45 | 18,74 | 53,87 | 477,07 | | | |
| Итого: | | 86,57 | 63,91 | 262,45 | 1811,77 | | | |

Утверждаю
директор ГБОУ СОШ

с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



| 10д | Наименование блюда | выход | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | № рецепт. |
|-----|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 3. | Пудинг творожный с изюмом, запечённый | 150 | 19,14 | 13,34 | 20,73 | 287,63 | М - 07 № 81 |
| | Сметанный соус | 50 | 1,83 | 2,76 | 3,96 | 66,81 | М - 07 №115 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,22 | --- | 13,3 | 52,58 | М - 07 № 133 |
| | Бутерброд с джемом | 30/10 | 2,25 0 | 1,74 0 | 15,33 0,6 | 74,7 2,48 | М 200,с178 |
| | Всего: | | 23,44 | 17,84 | 53,92 | 484,2 | |
| 2-3 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 88,5 | М-07 |
| Об | С-т из помидоров и огурцов с репч.луком и раст.маслом | 50 | 0,49 | 3,56 | 1,9 | 47,15 | М - 07 № 19 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,64 | М - 07 № 34 |
| | Отварная курица | 80 | 18,92 | 12,08 | --- | 197,6 | М - 07 № 108 |
| | Сложный гарнир | 130 | 3,91 | 5,07 | 22,01 | 150,62 | М - 07 № 60 |
| | Кисель | 180 | 1,22 | --- | 26,11 | 104,57 | С - 01 № 27 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 4,64 | 40,88 | 199,2 | |
| | Всего: | | 34,02 | 25,89 | 105,12 | 784,78 | |
| П | Рагу овощное | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,44 | 126,32 | М - 07 №57 |
| | Пирожок с яблоком | 100 | 6,5 | 10,68 | 37,42 | 289,48 | М - 07 №139 |
| | Молоко | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | Кр.Яр.мол. |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0.1 | 19,2 | 89,0 | ОДП с.137 |
| | Всего: | | 17,35 | 22,27 | 80,46 | 620,8 | |
| | Итого: | | 79,01 | 70,8 | 245,95 | 1978,28 | |