

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



1д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	М - 07 № 67
	Чай с сахаром	200	---	---	13,0	49,28	М - 07 № 132
	Бутерброд с сыром	25/16/9	5,8	12,37	13,38	190,58	М - 07 №1
	<b>Всего:</b>		<b>12,46</b>	<b>23,37</b>	<b>49,02</b>	<b>456,3</b>	
2-3	Йогурт	150	4,91	3,75	16,95	121,50	Кр.Яр.
Об	С-т из капусты и моркови (Св. огурец)	50	0,83	3,55	2,46	45,39	М - 07 №11
	Борщ с фасолью, со сметаной	200	3,26	1,44	7,48	77,46	М - 07 №29
	Мясо отварное тушёное с картошкой по домашнему	180	14,87	13,48	15,64	252,13	М - 07 № 100
	Компот из сух. фруктов	180	0,94	---	24,26	96,7	М - 07 № 122
	Хлеб пшеничный	40	3,0	2,32	20,44	99,6	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	
	<b>Всего:</b>		<b>24,28</b>	<b>21,05</b>	<b>78,46</b>	<b>612,88</b>	
П.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/15	20,49	13,56	14,88	272,0	М - 07 № 79
			1,08	1,28	8,4	48,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	М - 07 № 126
	Мандарин	74	0,59	0,22	7,25	33,37	
	<b>Всего:</b>		<b>26,74</b>	<b>20,10</b>	<b>52,03</b>	<b>498,71</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>68,39</b>	<b>68,27</b>	<b>196,46</b>	<b>1689,39</b>	

Утверждаю  
 директор ГБОУ СОШ  
 с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



Зд	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Яблоко	88	0,35	0,35	9,33	41,89	
	Макаронные изделия с тёртым сыром, запечённые	150	10,71	11,04	29,22	271,94	М – 07 № 76
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	М – 07 № 126
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,25 0	1,74 0	15,33 0,6	74,7 2,48	М 200,с178
	<b>Всего:</b>		<b>17,89</b>	<b>18,17</b>	<b>75,98</b>	<b>536,35</b>	
2-3	Ряженка	150	4,2	3,75	6,3	321,0	Кр.Яр мол
Об.	С-т из отварной свеклы	50	0,83	3,55	4,25	51,77	М – 07 №18
	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	М – 07 №43
	Гуляш из отв. мяса	100	13,16	9,42	2,71	147,57	М – 07 № 93
	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	3,0 1,38	2,32 0,26	20,44 8,18	99,6 41,6	
	<b>Всего:</b>		<b>27,67</b>	<b>21,95</b>	<b>84,78</b>	<b>675,38</b>	
П.	Рыба туш. в томате с овощами (без головы – 40% отходов)	100	9,47	4,97	4,41	100,04	М – 07 №88
	Чай сладкий	200	---	---	13,0	49,28	М – 07 №132
	вафля	30	0,96	0,84	24,03	105,0	ОДП-06, стр.134
	Хлеб	40	3,0	2,32	20,44	99,6	
	<b>Всего:</b>		<b>13,43</b>	<b>8,13</b>	<b>61,88</b>	<b>353,92</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>63,19</b>	<b>52,00</b>	<b>228,94</b>	<b>1886,65</b>	



Утверждаю  
директор ГБОУ СОШ

с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



7д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
	Каша манная молочная жидкая	200	6,23	8,9	25,67	206,3	М – 06 Стр. 66
	Чай	200	---	---	13,0	49,28	М – 07 № 132
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,25 0	1,74 0	15,33 0,6	74,7 2,48	М 200,с178
	<b>Всего:</b>		<b>8,48</b>	<b>10,64</b>	<b>54,6</b>	<b>332,76</b>	
	Ряженка	150	4,2	3,75	6,3	321,0	Кр.Яр мол
<b>Об</b>	С – т из зелёного горошка	32	1,05	2	4,55	33,2	ОРПстр119 Воронеж 2007г
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	М – 07 № 37
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,16	13,18	16,81	416,52	М – 07 № 92
	кисель	180			16,64	72,0	М – 07 № 118
	Хлеб пшеничный	70	5,25	4,06	35,77	174,3	
	<b>Всего:</b>		<b>22,32</b>	<b>20,86</b>	<b>86,97</b>	<b>695,66</b>	
<b>П</b>	Картофель отварной с кабачковой икрой	140/ 40	2,7	3,95	15,09	134,81	М – 07 № 54 № 4
	(или сельдь солёная)	(30)	(5,73)	(5,28)	---	(70,5)	ОДП с.136
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	М – 07 № 134
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0	ОДП – 06г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,16	10,22	49,8	
	<b>Всего:</b>		<b>8,48</b>	<b>12,21</b>	<b>55,59</b>	<b>383,49</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>43,48</b>	<b>47,46</b>	<b>203,46</b>	<b>1732,91</b>	
	Оладьи с яблоками	120	8,70	5,94	40,52	241,26	М – 07 № 137

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



9д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.	
<b>З.</b>	Макароны с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,38	М – 07	
	Яйцо отварное	24	2,99	2,71	0,17	36,9	№ 75 М – 06Стр 136	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	М – 07	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,0 0,07	2,32 7,8	20,44 0,1	99,6 70,9	№126	
	<b>Всего:</b>		<b>16,49</b>	<b>24,02</b>	<b>73,47</b>	<b>560,12</b>		
<b>2-3</b>	«Снежок»	<b>150</b>	<b>4,91</b>	<b>3,75</b>	<b>16,95</b>	<b>121,50</b>	Кр.Яр.	
<b>Об</b>	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,36	5,6	М – 06 П-2, стр135	
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	М – 07 № 30	
	Тефтели мясо-крупяные	150	18,96	14,24	9,71	253,10	М – 07 №106	
	Соус томатный смаслом сливочным	50	0,62	1,5	4,89	35,61	М – 07 №116	
	Компот из сух.фруктов	180	0,94	---	24,26	96,70	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		
		<b>Всего:</b>		<b>26,9</b>	<b>19,7</b>	<b>76,22</b>	<b>581,53</b>	
	<b>П</b>	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	М – 07 № 68
		Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	ОДП с.134
		Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	М – 07 № 134
Яблоко		88	0,35	0,35	9,33	41,89		
Хлеб пшеничный		20	1,5	1,16	10,22	49,80		
	<b>Всего:</b>		<b>11,73</b>	<b>16,73</b>	<b>86,15</b>	<b>563,31</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>60,03</b>	<b>64,20</b>	<b>252,79</b>	<b>1826,46</b>		