

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



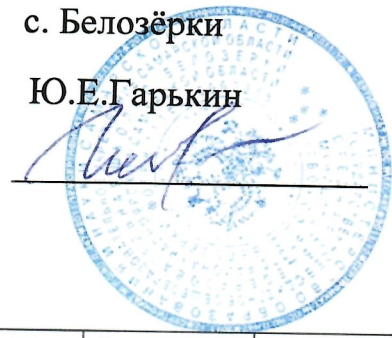
До 3 лет.

1д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
3.	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	150	4,67	6,68	19,25	154,73	М – 07 № 67
	Чай с сахаром	180	---	---	12,0	44,35	М – 07 № 132
	Бутерброд с сыром	25/16/9	5,8	12,37	13,38	190,58	М – 07 №1
	Всего:		10,47	19,05	44,63	389,66	
2-3	Йогурт	100	3,2	2,5	11,3	81,0	Кр.Яр.
Об.	С-т из капусты и моркови (Св. огурец)	40	0,66	2,84	1,97	36,31	М – 07 №11
	Борщ с фасолью, со сметаной	150	2,45	0,33	5,61	58,1	М – 07 №29
	Мясо отварное тушёное с картошкой по домашнему	150	12,39	11,23	13,03	210,11	М – 07 № 100
	Компот из сух. фруктов	150	0,78	---	20,22	80,58	М – 07 № 122
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,74	15,33	74,7	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	
	Всего:		19,25	16,4	64,34	501,4	
Уп.п.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	16,39	10,85	11,9	217,6	М – 07 № 79
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,28	8,4	48,0	
	Мандарин	74	4,12	4,54	19,35	130,81	М – 07 № 126
	Всего:		22,18	16,89	46,9	396,41	
	Итого:		55,1	54,84	167,17	1368,47	

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	ОДП с.137
	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	М – 07 № 77
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	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:		16,54	23,82	62,3	515,24	
2-3	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59	М-07
Об.	С-т из свежих огурцов	40	0,34	2,84	1,05	30,92	М – 07 № 17
	Рассольник со сметаной	150	2,54	1,43	9,18	71,06	М – 07 № 32
	Тефтели из говядины	60	9,4	8,1	3,65	126,74	М - 07 №105
	Рагу овощное	120	3,0	4,07	11,55	101,06	М – 07 №57
	кисель	150	---	---	14,7	60	М – 07 №118
	Хлеб пшеничный	30	2,25	1,74	15,33	74,7	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,26	8,18	41,6	
	Всего:		18,91	18,44	63,64	506,08	
	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	М – 07 № 64
Уп.п.	Чай сладкий	180	---	---	12,0	44,35	М – 07 №132
	Хлеб	20	1,5	1,16	10,22	49,80	
	Всего:		6,74	8,98	40,97	260,94	
	Итого:		44,99	54,44	171,01	1341,98	

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



Зд	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Яблоко	88	0,28	0,28	7,46	33,51	
	Макаронные изделия с тёртым сыром, запечённые	120	8,57	8,83	23,38	217,55	М – 07 № 76
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	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
	Всего:		15,22	15,39	66,12	459,05	
2-3	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	214	Кр.Яр мол
Об.	С-т из отварной свеклы	40	0,66	2,84	3,4	41,42	М – 07 №18
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,83	1,29	12,68	85,68	М – 07 №43
	Гуляш из отв. мяса	60	7,9	5,65	1,63	88,54	М - 07 № 93
	Картофельное пюре	110	2,39	3,43	5,90	90,86	М – 07 № 56
	Компот из сух. фруктов	150	0,78	---	20,22	80,58	М – 07 № 122
	Хлеб пшеничный и ржаной	40	3,0	2,32	20,44	99,6	
	Всего:		18,56	15,53	64,27	486,68	
Уп.п.	Рыба туш. в томате с овощами (без головы – 40% отходов)	120	11,36	5,96	5,29	120,05	М – 07 №88
	Чай сладкий	180	---	---	12,0	44,35	М – 07 №132
	вафля	30	0,96	0,84	24,03	105,0	ОДП-06, стр.134
	Хлеб	50	3,75	2,9	25,44	124,5	
	Всего:		16,07	9,7	66,76	393,9	
	Итого:		52,65	43,12	201,35	1553,63	

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки

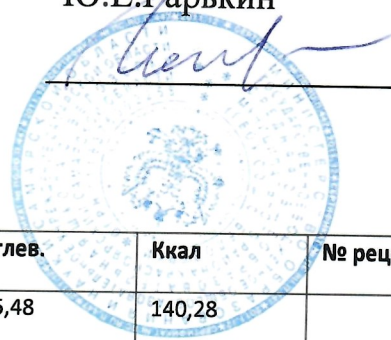
Ю.Е.Гарькин



4д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,64	19,76	167,37	М – 07 № 66
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	М – 07 № 126
	Бутерброд с маслом	30/10	2,25 0,07	1,74 7,8	15,33 0,1	74,7 70,9	
	Всего:		11,18	21,72	54,54	443,78	
2-3	«Снежок»	100	3,27	2,5	11,3	81	Кр.Яр. мол
Об	С-т из помидоров с реп.луком и р.маслом	40	0,44	2,86	1,76	35,47	М-07 № 20
	Суп свекольный на м.б. со сметаной	150	2,81	1,28	7,64	54,62	М – 07 № 44
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,73	12,53	10,92	227,91	М – 07 № 95
	Компот из сух фруктов	150	0,8	---	21,29	103,75	М – 07 № 122
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	2,25 1,38	1,74 0,26	12,26 8,18	59,76 41,6	
	Всего:		20,41	18,67	62,05	523,11	
Уп.п.	Капуста тушёная	130	2,76	5,82	6,05	103,74	М – 07 №48
	Яйцо отварное	47	5,98	6,42	0,34	73,8	М-06,с.136
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39,44	М – 07 № 133
	Груша	80	0,32	0,24	7,6	33,6	ОДП – 06г.
	хлеб	20	1,5	1,16	10,22	49,8	
	Всего:		10,73	15,69	34,19	300,38	
	Итого:		45,59	58,58	162,08	1338,27	

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



Бд	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	М – 07 № 33
	Чай сладкий	180	---	---	12,0	44,35	М – 07 № 132
	Бутерброд с джемом	30/10	2,25 0	1,74 0	15,33 0,6	74,7 2,48	М 200,с178
	Всего:		7,2	8,49	43,41	261,8	
2-3	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0	ОДП с.135
Об	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,36	5,6	М – 06 П-2, стр135
	Щи со сметаной	150	0,76	1,01	0,79	36,99	М – 07 № 30
	Бефстроганов из отв.говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,66	М - 07 № 9
	Рис отварной	110	3,01 0,02	0,43 2,34	30,70 0,03	138,72 21,27	М – 07 № 58
	Кисель	180	---	---	17,64	72	М – 07 № 118
	Хлеб пшеничный	60	4,5	3,48	30,66	149,4	
	Всего:		21,99	19,92	84,58	604,64	
Уп.п.	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	М – 07 № 136
	Каша пшённая молочная	130	4,39	6,77	16,81	146,21	М – 07 № 68
	Варенец	180	5,04	4,5	7,56	385,20	Кр.Яр мол
	Всего:		17,81	19,99	50,86	761,25	
	Итого:		48,5	48,06	198,05	1716,69	

Утверждаю

директор ГБОУ СОШ

с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



бд	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Яблоко	88	0,32	0,32	8,4	37,7	
	Омлет натуральный	100	9,24	9,82	2,97	136,92	М – 07 № 78
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	127,37	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:		17,28	25,06	48,68	472,49	
2-3	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59	М-07
Об.	Св. помидора	30	0,33	0,06	1,14	6,9	М – 06 П-2 стр. 135
	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	М – 07 №35
	Гуляш из отв. мяса	80	10,88	7,54	2,17	118,06	М - 07 № 93
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,13	4,34	24,71	162,31	М - 07, № 65
	Компот из сух фруктов	150	0,8	---	21,29	80,58	№ 122
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	3,75	2,9	25,44	124,5	
	Всего:		25,18	15,2	86,84	568,76	
Уп.п.	Плов из риса с курагой	150	3,62	4,77	42,66	229,08	М – 07 №72
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,80	М – 07 № 130
	печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	ОДП с134
	хлеб	20	1,5	1,16	10,22	49,8	
	Всего:		8,1	7,15	86,42	453,28	
	Итого:		53,36	50,61	226,04	1553,53	

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



7д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	6,68	19,25	154,73	М – 06 Стр. 66
	Чай	180	---	---	11,7	44,35	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
	Всего:		6,92	8,42	46,88	276,26	
	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	214	Кр.Яр мол
Об	С – т из зелёного горошка	32	1,05	2	4,55	33,2	ОРПстр119 Воронеж 2007г
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,9	69,06	М – 07 № 37
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,97	10,98	14,01	347,1	М – 07 № 92
	кисель	150	---	---	13,87	60	М – 07 № 118
	Хлеб пшеничный	50	3,75	2,9	25,44	124,5	
	Всего:		17,59	17,1	67,77	633,86	
Уп.п.	Картофель отварной с кабачковой икрой	100/ 30	1,93 0,57	2,82 2,67	10,78 2,31	96,29 35,7	М – 07 № 54 № 4
	Яйцо отварное	47	5,98	6,42	0,34	73,8	М – 06, стр. 136
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	М – 07 № 134
	Груша	90	0,36	0,27	8,55	37,8	ОДП – 06г.
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,16	10,22	49,8	
	Всего:		13,15	16,26	48,13	391,74	
	Итого:		40,46	44,28	166,98	1515,86	

Утверждаю

директор ГБОУ СОШ

с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



8д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
З.	Каша рисовая молочная	150	4,53	7,47	23,49	179,51	М – 07 № 70
	Кофейн. напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	М – 07 № 126
	Бутерброд с сыром	25/16/9	5,8	12,37	13,38	190,58	М – 07 №1
	Всего:		14,45	24,38	56,22	500,90	
2-3	Йогурт	100	3,2	2,5	11,3	81	Кр.Яр.
Об.	С-т из моркови с яблоком	40	0,38	2,87	40,18	43,65	М – 07 № 14
	Суп рыбный	150	9,56	0,45	6,92	79,08	М – 07 № 41
	Котлета рыбная (40%-отх.)	60	13,4	1,9	3,58	81,98	М – 07 № 86
	Картофельное пюре	120	2,61	3,74	6,43	99,12	М - 07, № 56
	Компот из сух. фруктов	150	0,8	---	21,29	80,58	М – 07 № 122
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 20	2,25 1,38	1,74 0,26	12,26 8,18	59,76 41,60	
		Всего:		30,38	10,96	98,87	485,77
Уп.п.	Сырники творожные	100	17,7	13,47	13,06	249,91	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	180	---	---	11,7	44,35	М – 07 № 132
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,16	10,22	49,80	
	Всего:		20,91	16,05	49,96	422,16	
	Итого:		68,94	53,89	216,35	1489,83	

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



9д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
3.	Макароны с маслом	120	4,68	4,92	25,01	165,9	М – 07 № 75
	Яйцо отварное	47	5,98	6,42	0,34	73,8	М – 06 Стр 136
	Кофейный напиток с молоком	180	4,12	4,54	19,35	130,81	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:		17,85	25,0	65,24	541,01	
2-3	«Снежок»	100	3,2	2,5	11,3	81	Кр.Яр.
Об	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,36	5,6	М – 06 П-2, стр135
	Щи со сметаной	150	1,26	1,01	5,34	36,99	М – 07 № 30
	Тефтели мясо-крупяные	120	15,17	11,39	7,77	202,48	М – 07 №106
	Соус томатный смаслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21,37	М – 07 №116
	Компот из сух.фруктов	150	0,8	---	21,29	80,58	М – 07 № 122
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 20	2,25 1,38	1,74 0,26	12,26 8,18	59,76 41,60	
	Всего:		21,55	15,34	59,13	448,38	
Уп.п.	Каша пшённая молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,71	М – 07 № 68
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	ОДП с.134
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	М – 07 № 134
	Яблоко	88	0,35	0,35	9,33	41,89	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,16	10,22	49,80	
	Всего:		12,85	13,81	77,92	496,15	
	Итого:		55,45	56,65	213,59	1566,54	

Утверждаю
 директор ГБОУ СОШ
 с. Белозёрки

Ю.Е.Гарькин



10д	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	№ рецепт.
3.	Пудинг творожный с изюмом, запечённый	130	19,14	13,34	20,73	287,63	М – 07 № 81
	Сметанный соус	30	1,83	2,76	3,96	66,81	М - 07 №115
	Чай с лимоном	180	0,2	---	11,97	47,32	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:		23,42	17,84	52,59	478,94	
2-3	Кефир	100	2,8	3,2	4,1	59	М-07
Об	С-т из помидоров и огурцов с репч.луком и раст.маслом	40	0,39	2,85	1,52	37,72	М – 07 № 19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,41	10,89	64,23	М – 07 № 34
	Отварная курица	60	13,4	8,53		139,48	М107№108
	Сложный гарнир	100	3,01	3,9	16,93	115,86	М – 07 № 60
	Кисель	150	1,02	---	21,76	87,14	С – 01 № 27
	Хлеб пшеничный	50	3,75	2,9	25,55	124,5	
	Всего:		24,18	18,59	76,65	568,93	
Уп.п.	Рагу овощное	120	3,0	4,07	11,55	101,06	М – 07 №57
	Пирожок с яблоком	80	5,2	8,54	29,94	231,58	М – 07 №139
	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	Кр.Яр.мол.
	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89,0	ОДП с.135
	Всего:		14,74	18,47	69,15	526,04	
	Итого:		65,14	57,74	202,49	1632,91	