

Утверждаю  
 директор  
 МБОУ "СОШ №6 г.Ша  
 Гаплаева З.В.

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>38,17</b>	<b>78,27</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15
	Макароны отварные с сыром	259	200	12	10	35,3
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>720</b>	<b>23,8</b>	<b>25,09</b>	<b>109,98</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
	Салат из моркови	21	100	1,2	6	11,2
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>18,04</b>	<b>34,37</b>	<b>90,17</b>
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,66</b>	<b>38,17</b>	<b>78,27</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>18,07</b>	<b>28,46</b>	<b>90,45</b>

7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15
	Макароны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>735</b>	<b>18,34</b>	<b>22,49</b>	<b>105,8</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>34,45</b>	<b>82,62</b>
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72
	Плов	291	150	16,49	16,89	26,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2
	<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>32,58</b>	<b>30,47</b>	<b>95,14</b>

ли"

ЭЦ,ккал
66,56
125,1
234
132,18
107,49
61,5
<b>726,83</b>
83,91
280
234
66,09
35,83
61,5
<b>761,33</b>
76,22
104
107,49
234
132,18
88,28
<b>742,17</b>
66,56
125,1
234
132,18
107,49
61,5
<b>726,83</b>
59,67
322,05
234
107,49
61,5
<b>784,71</b>
76,22
51,65
107,49
234
132,18
88,28
<b>689,82</b>

76,22
73,16
107,49
234
132,18
88,28
<b>711,33</b>
83,91
208,67
234
66,09
44,4
61,5
<b>698,57</b>
59,67
322,05
234
107,49
61,5
<b>784,71</b>
76,22
73,16
107,49
234
132,18
88,28
<b>711,33</b>
76,22
73,16
107,49
234
132,18
88,28
<b>711,33</b>
59,67
322,05
234
107,49
61,5
<b>784,71</b>