



Утверждаю
Директор МКОУ СО Д № 1 с.п.Нартан
(Ислюганов Р.Х.)
18.09.2021 г

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	596	27,85	27,76	77,96	674,90

день:
возрастная категория:

2 вторник
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого:	531	22,95	11,76	73,06	493,90

день:
возрастная категория:

3 среда
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20
	Итого:	580	34,83	18,53	52,56	517,70

день:
возрастная категория:

4 четверг
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,4
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	610	31,02	25,25	87,24	702,3

день:
возрастная категория:

5 пятница
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,15	5,01	18,8	137,45
54-1о-2020	Омлет натуральный**	75	6,35	9,00	1,60	112,70
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,50	0,50	11,80	53,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	541,00	14,35	14,97	60,36	434,35

день:
возрастная категория:

6 суббота
7-11 лет

№ рец.						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,20	2,60	8,60	114,20
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	526	30,75	13,76	81,66	574,40

день: 7 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: 7-11 лет
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,20	0,00	0,50	2,80
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,70	1,90	0,90	123,80
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,50	8,40	3,40	95,20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	596	34,35	16,06	71,16	567,30

день:
возрастная категория:

8 вторник
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40
54-4о-2020	Омлет с сыром**	150	19,00	25,40	3,00	316,00
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	566	29,65	30,16	71,86	677,60

день:
возрастная категория:

9 среда
7-11 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	530	23,72	13,49	81,2	541,85

день:
возрастная категория:

10 четверг
7-11 лет

№ рец.						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	30	0,35	0,05	1,15	6,40
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,00	13,70	0,40	192,70
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	100	3,60	7,40	9,60	119,20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	586	29,60	26,61	72,21	647,10

день:
возрастная категория:

11 пятница
7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	510	31,17	13,10	83,19	575,00

день:
возрастная категория:

12 суббота
7-11 лет

№ рец.						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	531	22,95	11,76	73,06	493,9

Средние показатели за цикл				
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
557	27,4	18,5	76,6	584

Калорийность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объёма				
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75

табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590

Возможная замена:

54-1о-2020	Омлет натуральный**	75	6,35	9,00	1,60	112,70
------------	---------------------	----	------	------	------	--------

на

54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-2оз-2020	Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40
54-4о-2020	Омлет с сыром**	150	19,00	25,40	3,00	316,00

на

54-6о-2020	Яйцо вареное	80	9,6	8	0,6	113,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	10,83	4,17	123,00