

Утверждаю
 Директор МБОУ «Опочежская СШ №4
 имени Рахима Хамзаювича Каймова»
 К.А. Карамшев



Обеды

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты №87	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			650	17,55	40,1	70,97
2 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого			730	22,99	56,05	94,07

3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		650	17,39	36,09	78,91	710,01
4 день	Суп с бобовыми (119)	119	200	5,72	38,52	12,49	419,52
	Картофельное пюре №312	312	150	3,06	4,8	20,44	137,2
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		760	27,51	75,32	92,13	1156,04
5 день	Рассольник ленинградский (96)	96	200	1,61	4,07	9,58	85,8
	Винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,12
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		620	10,8	31,41	75,83	633,22
6 день	Щи из свежей капусты с картофелем №88	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		670	25,69	38,15	91,3	810,91
7 день	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	10	2,32	2,95	0	35,83
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		640	16,56	38,25	90,5	772,53
8 день	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Итого		550	16,42	30,22	69,11	613,7
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67
	Плов с курицей №291	291	150	16,49	16,89	26,02	322,05
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		680	32,48	30,55	89,44	762,23
10 де	Рагу овощное	143	105	1,77	10,99	8,6	142

	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Сосиски "Особые халяль"	243	110	11,1	31,1	0,5	326,3
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		610	21,41	62,92	79,54	971,69
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	90	0,8	9,1	2,6	95,4
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сметана		10	0,25	2	0,34	20,4
	Итого		650	17,24	41,19	70,65	721,81
12 день	Борщ со свежей капустой и томатом		200	5	10	20	190
	Морковный салат	21	100	1,2	6	11,2	104
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49
	Чай с лимоном	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого		640	20,87	33,95	90,03	749,15

Утверждаю
 Директор МБОУ «Спасская СШ №4
 имени Рахима Канзатовича Квимова»
 К.А. Сабитов



Завтраки

День	Наименование	№ рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		645	13,16	23	93,92	635,32
2 день	Каша вязкая молочная из пшеничной ф крупы №173	173	220	8,64	11,06	54,3	351,3
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Итого		665	17	29,06	131,78	856,66
3 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27

	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Яблоко №338	338	150	2,25	0,75	31,5	141,75
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		655	14,39	21,47	119,71	729,63
4 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21
5 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
6 день	Суп молочный с крупой (рис) №140	140	200	4,8	5	16,44	129,96
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02

	Итого		610	14,01	14,6	96,27	572,12
7 день	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Итого		450	14,09	36,38	70,69	666,54
8 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
9 день	Каша гречневая рассыпчатая №202	202	208	11,8	8,82	52,28	335,7
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого		603	19,41	26,57	119,26	793,81
10 день	Каша жидкая молочная из манной крупы (181)	181	210	6,03	3,47	42,23	224,27
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	Яблоко №338	338	100	1,5	0,5	21	94,5

	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Итого		605	13,64	21,22	109,21	682,38
11 день	Пюре картофельное	312	150	3,06	6,05	20,44	148,45
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	75	5,92	0,75	36,22	175,31
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	20	0,16	16,4	0,26	149,28
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	Итого		500	14,72	38,85	66,67	675,21
12 день	Рис отварной №304	304	100	2,43	3,58	24,46	139,78
	Чай с лимоном №459	459	200	0,03	0,1	9,5	39,02
	Хлеб пшеничный	573	100	7,6	0,8	49,2	234
	Сосиски отварные	243	55	5,55	15,55	0,25	163,15
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
	Итого		465	15,69	28,23	83,54	650,59