

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С.

Директор МОУ Нюдор-Котьянская ООШ
Смирнова Л.А. 



День, нед.	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1 день	ОБЕД											
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27
	122/2021г	Суп с рыбными консервами*	200	250	7,04	8,80	9,48	11,85	12,06	15,08	161,72	202,15
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	104/2013	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	150	180	3,60	4,32	3,75	4,50	34,80	41,76	187,35	224,82
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	760	890	30,61	35,26	26,844	33,06	112,174	127,18	812,73	947,28
*замена кулинарного изделия												
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	10,80	13,50	2,88	3,60	10,00	12,50	109,12	136,40	
2 день	ОБЕД											
	25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	100	1,00	1,67	6,12	10,20	4,77	7,95	78,17	130,28
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	90	100	16,38	18,20	6,80	7,55	2,07	2,30	134,96	149,95
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	760	890	34,97	40,22	25,555	33,05	96,54	111,23	756,00	903,27
3 день	ОБЕД											
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	3,64	4,55	5,98	7,48	7,92	9,90	100,06	125,08
	478/2004г	Запеканка картофельная с мясом	230	250	23,00	25,00	22,54	24,50	37,95	41,25	446,66	485,50
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	750	860	32,91	36,46	32,404	37,86	97,41	106,39	812,93	912,10
4 день	ОБЕД											
	44/2013г	Салат "Космос"	60	100	3,49	5,82	8,77	14,62	3,46	5,76	106,74	177,90
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	3,68	4,60	5,82	7,28	11,24	14,05	112,06	140,08
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40			

День недели	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
6 день	ОБЕД											
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,16	7,70	5,70	7,13	14,28	17,85	133,06	166,33
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890,00	29,56	34,17	35,06	41,94	99,48	114,49	831,73	972,07	
7 день	ОБЕД											
	30/2008г	Винегрет овощной	60	100	0,78	1,30	5,94	9,90	5,04	8,40	76,74	127,90
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
	81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	100	12,87	14,30	15,39	17,10	8,55	9,50	224,19	249,10
	94/2008г	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	25,94	29,48	33,38	41,61	103,73	116,87	819,10	959,85	
8 день	ОБЕД											
	25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	100	1,00	1,67	6,12	10,20	4,77	7,95	78,17	130,28
	114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	3,86	4,83	5,70	7,13	11,92	14,90	114,42	143,03
	63/2008г	Гуляш	90	100	10,80	12,00	21,60	24,00	4,50	5,00	255,60	284,00
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	28,91	33,44	40,5	49,68	97,69	111,884	870,87	1028,39	
9 день	ОБЕД											
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	3,54	4,43	5,78	7,23	8,94	11,18	101,94	127,43
	88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	90	100	11,52	12,80	12,24	13,60	8,91	9,90	191,88	213,20
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	24,41	27,85	26,98	32,84	93,09	104,40	712,87	824,48	
10 день	ОБЕД											
	31/2021г	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	100	0,78	1,30	3,66	6,10	3,72	6,20	50,94	84,90
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	4,24	5,30	5,56	6,95	15,00	18,75	127,00	158,75
	ТТК-5	Рагу из овощей и мяса*	230	250	11,55	12,55	21,85	23,75	30,59	33,25	365,19	396,95
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
		ИТОГО ОБЕД:	750	860	21,88	24,46	31,96	37,69	95,31	104,2	756,38	853,85
*замена кулинарного изделия												
	196/2013г	Капуста тушеная с мясом	230	250	16,81	18,28	22,77	24,75	14,42	15,68	329,87	358,55
12 день (суббота)	ОБЕД											
	44/2013г	Салат "Космос"	60	100	3,49	5,82	8,77	14,62	3,46	5,76	106,74	177,90
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3,60	4,50	5,78	7,23	7,24	9,05	95,38	119,23
	451/2004г	Шницель	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	460/2021г	Чай с молоком	200	200	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,10	64,10
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	93,76	93,76
	ИТОГО ОБЕД:	760	890	32,14	37,86	35,58	45,55	89,20	99,89	805,59	960,91	

Список литературы