Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | | Вес | Белки | | | | | Жиры | | Углеводы | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | | 80 | | | 12,58 | | | | 10,61 | | | 1,12 | | | 155 |  |
| Хлеб пшеничный с ветчиной | | 20/15 | | | | 8,9 | | | | | 9,4 | | 12,5 | | | 166,5 |  |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | 2,6 | | | | | 0,4 | | 9,6 | | | | 72,4 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | | | | 200/15/7 | 0,53 | | | | | 0 | | 9,87 | | | | 41,6 |  |
| пряники | | | | 60 | | | 2,95 | | | 9,1 | | | | 34,05 | | 230,25 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец) | 70 | | | | | 0,8 | | | 0,1 | | | | 2,5 | | | 14 |  |
| борщ (со свининой и сметаной) | | | 250 | | 12,51 | | | | | 15,24 | | 20,235 | | | | 378,56 |  |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочном | | | 150 | | 5,6 | | | | | 3,7 | | 35,9 | | | | 199,7 | 203 |
| Сосиска отварная | | | 60 | | 6,6 | | | | | 8,4 | | 1,2 | | | | 102 | 294 |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | 2,6 | | | | | 0,4 | | 9,6 | | | | 72,4 |  |
| Компот из свежих фруктов(апельсин) | | 200 | | | | 0,6 | | 0,2 | | | | | 29,6 | | 125,1 | |  |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,58 | | | | | 0,4 | | 9,6 | | | | 46,76 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | | 200/15/7 | | 0,53 | | | | | 0 | | 9,87 | | | | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | | | 20/15 | | 8,9 | | | | | 9,4 | | 12,5 | | | | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Второй день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | | Белки | | | | | Жиры | | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис рассыпчатый | | 150 | | 4,68 | | | | | 5,743 | | | 44,795 | 245,23 |  | |
| Грудка куриная на пару | | 80 | | 7,52 | | | | | 8,32 | | | 3,77 | 114,9 |  | |
| Компот плод-ягодный | | 200 | | 0,12 | | | | | 0,1 | | | 27,5 | 111,38 |  | |
| Хлеб пшеничный | | 15 | | | | 1,58 | | 0,4 | | | 9,6 | | 46,76 | |  |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | | | | 0,24 | | 0,525 | 36,2 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с огурцом | 100 | | | | | 1,41 | | 5,08 | | | 9,02 | | 87,4 | 43 | |
| Суп картофельный с рисом и курицей | 250 | | | | | 1,98 | | 2,74 | | | | 14,58 | 90,75 |  | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | | | | | 13,87 | | 25,788 | | | | 45,32 | 498,52 |  | |
| Хлеб ржаной | | 40 | | | | | 2,6 | 0,48 | | | 1,05 | | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром | 200/15 | | | | | 0,53 | | 0,00 | | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | | | 1,58 | | 0,4 | | | | 9,6 | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | | | 0,53 | | 0 | | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | | | 8,9 | | 9,4 | | | | 12,5 | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Третий день** | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | Белки | | | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | | 250 | 5,5 | | | 4,9 | 12,3 | 331,2 |  |
| Хлеб пшеничный с сыром | | 30/15 | 10,3 | | | 13,6 | 35,6 | 310 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | | 200/15/7 | 0,9 | | | 0 | 12,9 | 43,6 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец,помидор) | 100 | | | 0,8 | 0,1 | | 1,7 | 11,00 |  |
| Щи из свежей капусты(со свининой) | 250 | | | 0,9 | 2,1 | | 3,1 | 31 |  |
| Греча рассыпчатая | 150 | | | 7,11 | 8,429 | | 41,184 | 258,00 |  |
| Котлета мясная (свинина,курица) | 80 | | | 5,74 | 9,952 | | 11,169 | 159,47 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 2,6 | 0,48 | | 1,05 | 72,4 |  |
| Компот из кураги | 200 | | | 0,6 | 0,2 | | 29,6 | 125,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | 1,58 | 0,4 | | 9,6 | 46,76 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 0,53 | 0 | | 9,87 | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | 8,9 | 9,4 | | 12,5 | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четвертый день** | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | Белки | | | Жиры | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба(пшено,рис) | | 200 | 6,2 | | | 8,6 | | 42,7 | 284,3 |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 30/10 | | 2,9 | 11,4 | | 19,2 | | 102 | |  |
| Компот пл-ягодный | 200 | | | 0,6 | 0,2 | | | 29,6 | 125,1 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 50 | | | 2,21 | 0,175 | | | 6,29 | 34,5 |  | |
| Рассольник Ленинградский с перловой крупой с мясом кур со сметаной | 250 | | | 8,766 | 13,897 | | | 25,176 | 361,12 |  | |
| Плов с курицей | 150 | | | 16,33 | 18,84 | | | 35,01 | 371,24 |  | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 2,6 | 0,48 | | | 1,05 | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром | 200/15 | | | 0,2 | 0,00 | | | 14,00 | 28,00 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | 1,58 | 0,4 | | | 9,6 | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 0,53 | 0 | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | 8,9 | 9,4 | | | 12,5 | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятый день** | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | | Вес | Белки | | | | | Жиры | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из гречневой крупы | | | | 200 | 6,8 | | | | | 11,02 | | 27,4 | 219,8 | 190 |
| Хлеб пшеничный с ветчиной | | | | 30/15 | 10,48 | | | | | 9,8 | | 22,1 | 189,8 |  |
| Чай с сахаром | | 200 | | | | | 0,53 | | 0,0 | | | 9,87 | 41,6 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец свеж,помидор) | 50 | | | | | 0,80 | | 0,1 | | | 1,7 | | 11 |  |
| Суп с вермишелью с мясом кур | | | 250 | | | 14,33 | | 23,652 | | | | 34,207 | 300,56 |  |
| Пюре картофельное | | | 150 | | | 3,06 | | 4,8 | | | | 20,45 | 137,25 |  |
| Ежики мясные | | | 80 | | | 14,18 | | 13,9 | | | | 3,49 | 195,83 |  |
| Чай с сахаром | | 200 | | | | | 0,53 | | 0,0 | | | 9,87 | 41,6 |  |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | | 2,6 | | 0,48 | | | | 1,05 | 72,4 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | | | 1,58 | | 0,4 | | | | 9,6 | 46,76 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | | 200/15/7 | | | 0,53 | | 0 | | | | 9,87 | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | | | 20/15 | | | 8,9 | | 9,4 | | | | 12,5 | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шестой день** | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | Вес | Белки | | | Жиры | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак 1-4** | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150/13 | 7,1 | | | 8,9 | | 44,9 | 295,8 |  |
| Какао с молоком | 200 | | 3,35 | 3,52 | | 20,13 | | 141,36 | 3 |
| Хлеб ржаной | 20 | | 1,3 | 0,24 | | 0,525 | | 36,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | | 3,16 | 0,8 | | 19,2 | | 93,52 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец) | 70 | | 1,06 | 0,17 | | | 8,52 | 39,9 |  |
| Борщ с картофелем и мясом кур | 250 | | 12,51 | 15,240 | | | 20,235 | 378,56 |  |
| Плов с мясом | 200 | | 16,32 | 18,84 | | | 35,01 | 371,24 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | | 2,6 | 0,48 | | | 1,05 | 72,4 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | | 0,2 | 0,00 | | | 14,00 | 28,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | | 1,58 | 0,4 | | | 9,6 | 46,76 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | | | 9,87 | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | 8,9 | 9,4 | | | 12,5 | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Седьмой день** | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | Белки | | | | | Жиры | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная | | 200 | 5,05 | | | | | 3,06 | | 20,6 | 142 |  | |
| Компот из свежих фруктов(яблоки,апельсины) | 200 | | | 0,4 | | | 0,2 | | | 9,4 | 43,4 |  | |
| Хлеб пшеничный с ветчиной | | 30/15 | | 10,48 | | | 9,8 | | 22,1 | | 189,8 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(томат). | | 50 | | | 0,6 | | 0,2 | | | 4,2 | 19,9 |  | |
| Суп картофельный с вермишелью(курица) | 250 | | |  | | | 2,74 | | | 14,58 | 90,75 | 204 | |
| Рис отварной | 150 | | | | | 5,6 | 3,7 | | 35,9 | | 199,7 | 203 | |
| Сосиска отварная | 60 | | | 15,55 | | | 11,55 | | | 15,7 | 228,75 | 608 | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 2,6 | | | 0,48 | | | 1,05 | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром | 200 | | |  | | | 0,00 | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | 1,58 | | | 0,4 | | | 9,6 | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 0,53 | | | 0 | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | 8,9 | | | 9,4 | | | 12,5 | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Восьмой день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | Вес | | Белки | | | | | Жиры | | | Углеводы | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | | | 150 | | 13,87 | | | | | 25,788 | | | 45,32 | | 489,52 |  |
| Сосиска отварная | | | 60 | | 15,55 | | | | | 11,55 | | | 15,7 | | 228,75 | 608 |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | | | 0,24 | | | | 0,525 | | 36,2 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | | 200/15/7 | | | 0,53 | | | | 0,00 | | | | 9,87 | | 41,6 |  |
| Хлеб пшеничный | | 30/25 | | | 7,8 | | | | 2,43 | | | | 16,23 | | 256,22 |  |
| печенье | | | | 40 | | 2,95 | | 9,1 | | | | 34,05 | | 230,25 | |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | | | | 1,41 | | | 5,08 | | | 9,02 | | | | 87,4 |  |
| Суп гороховый | | 250 | | | 7,5 | | | 25 | | | | | 0,75 | | 130 |  |
| Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | | 7,111 | | 8,429 | | | | | | 41,184 | | 258,745 |  |
| Котлета мясная(свинина,курица) | | | 80 | | 5,74 | | | 9,952 | | | | | 11,169 | | 159,47 |  |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | 2,6 | | | 0,48 | | | | | 1,05 | | 72,4 |  |
| Чай с сахаром | | | 200/15 | | 28,00 | | | 0,2 | | | | | 0,00 | | 28 |  |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | | 7,8 | | | 0,4 | | | | | 9,6 | | 256,22 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | | 200/15/7 | | 0,53 | | | 0 | | | | | 9,87 | | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | | | 20/15 | | 8,9 | | | 9,4 | | | | | 12,5 | | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девятый день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | | | Белки | | | | | | | Жиры | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной | | 150 | | | 6,2 | | | | | | | 8,6 | | 42,7 | 284,3 | 297 |
| Грудка куриная на пару | | 80 | | | 7,52 | | | | | | | 8,32 | | 3,77 | 114,9 |  |
| Компот пл-ягодный | | 200 | | 0,6 | | | | | 0,2 | | | | 29,6 | | 125,1 |  |
| Хлеб ржаной | | 20 | | 1,3 | | | | | 0,24 | | | | 0,525 | | 36,2 |  |
| Хлеб пшеничный | | 15 | | 10,3 | | | | | 13,6 | | | | 35,6 | | 310 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат овощной с кукурузой консервир.(капуста, огурец ,помидор) | 100 | | | | | | 1,41 | | | 5,08 | | | 9,02 | | 87,4 | 43 |
| Суп картофельный с крупой (рис)(курица) | 250 | | | | | 1,98 | | | 2,74 | | | | | 14,58 | 90,75 | 204 |
| Макароны отварные | | | 150 | | | | | 13,87 | | | 25,788 | | | 45,32 | 489,52 |  |
| Сосиска отварная | | | 60 | | | | | 13,36 | | | 14,08 | | | 0,85 | 101,45 |  |
| Хлеб ржаной | | 40 | | | | 2,6 | | | 0,48 | | | | | 1,05 | 72,4 |  |
| Чай с сахаром | 200/15 | | | | | | 0,53 | | | 0,00 | | | | 9,87 | 41,6 |  |
| Хлеб пшеничный | | 15 | | | | 1,58 | | | 0,4 | | | | | 9,6 | 46,76 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | 200/15/7 | | | | 0,53 | | | 0 | | | | | 9,87 | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | | 20/15 | | | | 8,9 | | | 9,4 | | | | | 12,5 | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Десятый день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | Вес | | Белки | | | | | | Жиры | | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая | | 250 | | 5,6 | | | | | | 3,7 | | | 35,9 | | 199,7 | 203 | |
| Хлеб пшеничный с сыром | 30/15 | | | | | 8,9 | | | 9,4 | | | 12,5 | | | 166,5 | |  |
| Чай с сахаром | 200 | | | | | 0,53 | | | 0,00 | | | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Кондитерское изделие | 30 | | | | | 2,4 | | | 4,8 | | | | | 3,5 | 96,53 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец,помидор) | | | 70 | | | | | 1,06 | | 0,17 | | | | 8,52 | 39,9 |  | |
| Щи из свежей капусты(свинина) | | | 250 | | | | | 7,29 | | 5,7 | | | | 16,99 | 148,5 | 104 | |
| Картофель тушеный с мясом кур | 150 | | | | | | 3,06 | | | 4,8 | | | | 20,45 | 137,25 | 694 | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | | | | 2,6 | | 0,48 | | | | | 1,05 | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром | 200/15 | | | | | | 0,2 | | 0,00 | | | | | 14,00 | 28,00 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | | | | 1,58 | | 0,4 | | | | | 9,6 | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | | | | 0,53 | | 0 | | | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | | | | 8,9 | | 9,4 | | | | | 12,5 | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Одиннадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | | | Вес | Белки | | | | Жиры | | Углеводы | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | | 80 | | | 12,58 | | | 10,61 | | | 1,12 | | 155 |  | |
| Хлеб пшеничный с ветчиной | | 15/15 | | | | 8,9 | | | | 9,4 | | 12,5 | | 166,5 |  | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | 2,6 | | | | 0,4 | | 9,6 | | | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром и лимоном | | | | 200/15/7 | 0,53 | | | | 0 | | 9,87 | | | 41,6 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец) | 70 | | | | | 0,8 | | 0,1 | | | | 2,5 | | 14 |  | |
| борщ (со свининой и сметаной) | | | 250 | | 12,51 | | | | 15,24 | | 20,235 | | | 378,56 |  | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочном | | | 150 | | 5,6 | | | | 3,7 | | 35,9 | | | 199,7 | 203 | |
| Сосиска отварная | | | 60 | | 6,6 | | | | 8,4 | | 1,2 | | | 102 | 294 | |
| Хлеб ржаной | | | 40 | | 2,6 | | | | 0,4 | | 9,6 | | | 72,4 |  | |
| Компот из свежих фруктов(апельсин) | | 200 | | | | 0,6 | 0,2 | | | | | 29,6 | 125,1 | |  | |
| Хлеб пшеничный | | | 15 | | 1,58 | | | | 0,4 | | 9,6 | | | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | | | 200/15/7 | | 0,53 | | | | 0 | | 9,87 | | | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | | | 20/15 | | 8,9 | | | | 9,4 | | 12,5 | | | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Двенадцатый день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | | Белки | | | | | Жиры | | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис рассыпчатый | | 150 | | 4,68 | | | | | 5,743 | | | 44,795 | 245,23 |  | |
| Грудка куриная на пару | | 80 | | 7,52 | | | | | 8,32 | | | 3,77 | 114,9 |  | |
| Компот плод-ягодный | | 200 | | 0,12 | | | | | 0,1 | | | 27,5 | 111,38 |  | |
| Хлеб пшеничный | | 15 | | | | 1,58 | | 0,4 | | | 9,6 | | 46,76 | |  |
| Хлеб ржаной | | | 20 | | 1,3 | | | | | 0,24 | | 0,525 | 36,2 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с огурцом | 100 | | | | | 1,41 | | 5,08 | | | 9,02 | | 87,4 | 43 | |
| Суп картофельный с рисом и курицей | 250 | | | | | 1,98 | | 2,74 | | | | 14,58 | 90,75 |  | |
| Жаркое по-домашнему | 200 | | | | | 13,87 | | 25,788 | | | | 45,32 | 498,52 |  | |
| Хлеб ржаной | | 40 | | | | | 2,6 | 0,48 | | | 1,05 | | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром | 200/15 | | | | | 0,53 | | 0,00 | | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | | | 1,58 | | 0,4 | | | | 9,6 | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | | | 0,53 | | 0 | | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | | | 8,9 | | 9,4 | | | | 12,5 | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тринадцатый день** | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | Белки | | | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| Суп молочный вермишелевый | | 250 | 5,5 | | | 4,9 | 12,3 | 331,2 |  |
| Хлеб пшеничный с сыром | | 30/15 | 10,3 | | | 13,6 | 35,6 | 310 |  |
| Чай с сахаром и лимоном | | 200/15/7 | 0,9 | | | 0 | 12,9 | 43,6 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| Овощная нарезка(огурец,помидор) | 100 | | | 0,8 | 0,1 | | 1,7 | 11,00 |  |
| Щи из свежей капусты(со свининой) | 250 | | | 0,9 | 2,1 | | 3,1 | 31 |  |
| Греча рассыпчатая | 150 | | | 7,11 | 8,429 | | 41,184 | 258,00 |  |
| Котлета мясная (свинина,курица) | 80 | | | 5,74 | 9,952 | | 11,169 | 159,47 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 2,6 | 0,48 | | 1,05 | 72,4 |  |
| Компот из кураги | 200 | | | 0,6 | 0,2 | | 29,6 | 125,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | 1,58 | 0,4 | | 9,6 | 46,76 |  |
| **полдник** | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 0,53 | 0 | | 9,87 | 41,6 |  |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | 8,9 | 9,4 | | 12,5 | 166,5 |  |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четырнадцатый день** | | | | | | | | | | | |
| Наименование блюда | | Вес | Белки | | | Жиры | | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| Каша дружба(пшено,рис) | | 200 | 6,2 | | | 8,6 | | 42,7 | 284,3 |  | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 30/10 | | 2,9 | 11,4 | | 19,2 | | 102 | |  |
| Компот пл-ягодный | 200 | | | 0,6 | 0,2 | | | 29,6 | 125,1 |  | |
| печенье | 40 | | | 2,95 | 9,1 | | | 34,05 | 230,25 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 50 | | | 2,21 | 0,175 | | | 6,29 | 34,5 |  | |
| Рассольник Ленинградский с перловой крупой с мясом кур со сметаной | 250 | | | 8,766 | 13,897 | | | 25,176 | 361,12 |  | |
| Плов с курицей | 150 | | | 16,33 | 18,84 | | | 35,01 | 371,24 |  | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | 2,6 | 0,48 | | | 1,05 | 72,4 |  | |
| Чай с сахаром | 200/15 | | | 0,2 | 0,00 | | | 14,00 | 28,00 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | | | 1,58 | 0,4 | | | 9,6 | 46,76 |  | |
| **полдник** | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | | | 0,53 | 0 | | | 9,87 | 41,6 |  | |
| Бутерброд с колбасой | 20/15 | | | 8,9 | 9,4 | | | 12,5 | 166,5 |  | |

Утверждаю

Директор МБОУ Торопецкая СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Калинина Н.Г.

**Примерное 14-ти дневное сбалансированное меню горячего питания, (завтрак, обед) для организации питания школьников в летнем лагере дневного прибывания в возрасте 7-11 лет, 11-18 лет в МБОУ Торопецкая СОШ № 1**