**Утверждаю**

Директор

МКОУ «Болоховский ЦО №2»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. И. Агеева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3г-2020 | Макароны с сыром | 200 | 9 | 8 | 33 | 235,00 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7 | 28,00 |
| Пром. | Масло шоколадное | 20 | 0 | 6 | 2 | 130,00 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0 | 0 | 17 | 80,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 95,00 |
|  | **Итого за завтрак** | **630** | **12** | **14** | **79** | **568,00** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат капуста с морковью | 100 | 2 | 10 | 10 | 100,00 |
| 155 | Суп лапша с курицей | 250 | 12 | 7 | 9 | 146,00 |
| 54-10г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 5 | 6 | 27 | 174,00 |
| 54-13р-2020 | Рыба тушеная с овощами | 90 | 12 | 4 | 6 | 100,00 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0 | 20 | 81,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 12 | 59,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71,00 |
|  | **Итого за обед** | **850** | **36** | **27** | **99** | **731,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Груша | 200 | 1 | 0 | 13 | 61,00 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20 | 87,00 |
| Пром. | Вафля | 30 | 1 | 1 | 27 | 106,00 |
|  | **Итого за полдник** | **430** | **3** | **1** | **60** | **254,00** |
|  | **Итого за день** | **1910** | **51** | **42** | **238** | **1553,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г-2020 | Каша рисовая молочная | 180 | 8 | 6 | 36 | 234,00 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 5 | 4 | 13 | 100,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 95,00 |
| Пром. | Зефир в шоколаде | 50 | 0 | 0 | 40 | 162,00 |
| Пром. | Банан | 250 | 1 | 0 | 9 | 115,00 |
| Пром. | Масло сливочное (порционно) | 20 | 0 | 15 | 0 | 132,00 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **31** | **40** | **113** | **932,00** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5 | 3 | 63,00 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250/12 | 6 | 7 | 17 | 157,00 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 6 | 5 | 35 | 210,00 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 23 | 26 | 6 | 280,00 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0 | 0 | 15 | 65,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 12 | 59,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71,00 |
|  | **Итого за обед** | **862** | **40** | **43** | **103** | **905,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Мандарин | 200 | 1 | 0 | 9 | 88,00 |
| Пром. | Сок | 200 | 3 | 3 | 11 | 160,00 |
| Пром. | Йогурт | 1 шт | 6 | 8 | 15 | 132,0 |
| Пром. | Чокопай | 20 | 4 | 16 | 71 | 430,00 |
|  | **Итого за полдник** | **435** | **8** | **19** | **91** | **678,00** |
|  | **Итого за день** | **1847** | **79** | **102** | **307** | **2515,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 93 | Запеканка из творога | 200 | 7 | 7 | 24 | 281,00 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4 | 3 | 11 | 86,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 95,00 |
| Пром. | Груша | 200 | 0 | 0 | 10 | 90,00 |
| 54-1з-2020 | Сыр | 30 | 7 | 9 | 0 | 108,00 |
|  | **Итого за завтрак** | **720** | **21** | **19** | **65** | **560,00** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 1 | 0 | 3 | 14,00 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8 | 6 | 20 | 166,00 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 240 | 24 | 23 | 21 | 382,00 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0 | 0 | 18 | 76,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0 | 12 | 59,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71,00 |
|  | **Итого за обед** | **850** | **37** | **29** | **89** | **768,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Яблоко | 200 | 3 | 1 | 36 | 161,00 |
| Пром. | Снежок | 450 | 1 | 0 | 20 | 387,00 |
| Пром. | Печенье | 30 | 6 | 7 | 72 | 168,00 |
|  | **Итого за полдник** | **530** | **10** | **8** | **128** | **616,00** |
|  | **Итого за день** | **2100** | **68** | **56** | **282** | **1944,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4о-2020 | Омлет натуральный | 180 | 19 | 25 | 3 | 316,00 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком | 200 | 2 | 1 | 9 | 51,00 |
| 54-6о-2020 | Мандарин | 200 | 7 | 6 | 0 | 84,00 |
| Пром. | Масло шоколадное | 30 | 0 | 0 | 25 | 72,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 95,00 |
|  | **Итого за завтрак** | **620** | **31** | **32** | **57** | **618,00** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 106 | Помидоры свежие(порционно) | 100 | 1 | 0 | 4 | 24,00 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/12 | 6 | 7 | 13 | 138,00 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 4 | 5 | 36 | 204,00 |
| 54-5м-2020 | Бедро куриное | 100 | 23 | 14 | 0 | 232,00 |
| Пром. | Сок | 200 | 1 | 0 | 20 | 87,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 2 | 12 | 59,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71,00 |
|  | **Итого за обед** | **872** | **39** | **28** | **100** | **815,00** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Банан | 200 | 0 | 0 | 10 | 76,00 |
| Пром. | Сок | 200 | 7 | 5 | 11 | 116,00 |
| Пром. | Батончик шок. | 50 | 8 | 23 | 61 | 490,00 |
|  | **Итого за полдник** | **450** | **9** | **28** | **82** | **682,00** |
|  | **Итого за день** | **1942** | **79** | **83** | **239** | **2115,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 220 | 6 | 7 | 26 | 186,00 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0 | 0 | 7 | 28,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 95,00 |
| 54-1з-2020 | Сыр | 30 | 7 | 9 | 0 | 108,00 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 5 | 17 | 48 | 163,00 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **21** | **33** | **101** | **780** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 106 | Огурец свежий | 100 | 1 | 0 | 3 | 14,00 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/12 | 6 | 7 | 7 | 115,00 |
| 54-6г-2020 | Гречка отварная | 150 | 4 | 5 | 36 | 204,00 |
| 412 | Котлета куриная | 90 | 15 | 11 | 9 | 186,00 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0 | 0 | 15 | 65,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 2 | 12 | 59,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71,00 |
|  | **Итого за обед** | **862** | **30** | **25** | **97** | **714** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Груша | 200 | 1 | 0 | 13 | 61,00 |
| Пром. | Сок | 200 | 3 | 3 | 11 | 160,00 |
| Пром. | Чокопай | 30 | 8 | 23 | 61 | 490,00 |
|  | **Итого за полдник** | **450** | **12** | **26** | **85** | **711** |
|  | **Итого за день** | **1862** | **63** | **84** | **283** | **2205** |