



«СОШ №2 с.п.Лечинкай»

З.Б.Кибишева/

2020.09.23г

И.М.Дж.Т.Хагажева
с.п. Лечинкай

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 12 лет и стар
сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	
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:	651	31,75	39,76	92,16	854,00	

день: 2 вторник
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
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	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	

день: 3 среда
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	540	22,57	9,20	61,59	419,30

день: 4 четверг
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого:	535	22,57	8,7	79,14	485,05

день: 5 пятница
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	
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	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	510	26,22	24,49	87,20	676,35	

день: **6 суббота**
 возрастная категория: **12 лет и стар**

№ рец.							энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	

54-21гн-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	20	1,30	0,20	6,70	34,20
	Итого:	490	35,97	12,90	67,79	531,60

день: 7 понедельник
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	576	17,75	28,16	48,96	523,6

день: 8 вторник
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал

Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70
54-16к-2020	Каша рисовая со сметаной и изюмом	250	6,20	8,70	29,00	222,60
54-21гн-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
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45

день: 9 среда
 неделя: 2
 возрастная категория: 12 лет и стар
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность,
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00
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
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40
	Итого:	656	26,45	19,96	81,26	611,20

день:

10 четверг

возрастная категория:

12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	
	Итого:	525,00	22,97	25,90	54,49	543,30	

день:

11 пятница

возрастная категория:

12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	

54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	25	1,70	0,30	8,40	42,70
	Итого:	565	27,27	13,30	71,99	517,80

день: 12 суббота
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
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:	526	19,55	23,06	72,26	575,9

средняя стоимость