

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Самарская средняя

общеобразовательная школа»

« 10 » 09 2024 Сорокина А.П.



МКОУ «Самарская СОШ» дошкольное образование

Наименование блюд	№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
День первый понедельник						
Макароны с сыром и маслом слив.	206	250/10/7	9,26	13,8	39,81	332
Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50	3,2	7,25	21,7	164,30
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
обед						
свекольник	131	250	4,38	1,9	12,24	94,74
Гречка с мясом	154	100	13,96	9,43	10,27	181,87
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
печенье		50	4	6	35	210
итого			37,74	45,52	306,42	1395,87
День второй вторник						
какао	534	200	1,92	1,68	18,07	91,7

Каша гречневая с маслом	508	200	8,8	9,1	35,5	260
Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50	3,2	7,25	21,7	164,30
обед						
Суп с клецками	327	250	4,8	3,5	5,4	72,2
Мясо тушенное с картофелем	310	200	24,6	18	54,3	504
компот	500	200	0,32	0	32,86	129,52
хлеб		50	3,85	1,2	26,7	127
полдник						
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
шоколадка		100	9	30	60	540
вафли			5,5	6,5	34,9	210,9
йогурт			7,33	3,00	12,29	106
итого			53,77	40,18	371,69	1690,25
День третий среда						
завтрак						
Каша пшенная с маслом сливочным	214	250/10	5,68	99,9	45,73	285,7
Кофейный напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94
Хлеб с маслом сливочным		50	3,2	7,25	21,7	164,30
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Суп рисовый	339	250	7,18	2,94	11,76	102,26
манты	723	150	9,32	13,9	15,56	220,71

Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
хлеб		50	3,85	1,2	26,7	127
Огурец свежий		50	0,4	0,1	1,4	7,5
полдник						
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
Булочка с повидлом	426	60	5,3	2	6,2	
итого			29,43	19,61	304,04	1092,09
День четвертый четверг						
завтрак						
Суп лапша	215	200	3	0,4	34,60	158
какао	534	200	1,92	1,68	18,07	91,7
сок		200	0,2		106	84
обед						
Рыбный суп	105	200	8,6	10	3,42	172
Сложный гарнир	371/155	200	4,25	4,68	7,86	133,9
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
хлеб		50	3,85	1,2	26,7	127
полдник						
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
пряник		50	2,4	1,4	38,85	167,9
йогурт			7,33	3,00	12,29	106
итого			32,5	40,26	271,87	1105,32
День пятый пятница						
завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	215	200	3	0,4	34,60	158
Коф.напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94

Хлеб пшеничный масло сливочное		50	3,2	7,25	21,7	164,30
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Суп картофельный с фрикадельками	83	250	3,92	3,11	9,26	81
Спагетти	331	100	7,33	6,39	41,61	253,98
гуляш	308	75	9,71	6,91	44,68	276,5
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
мафины		28	1,10	5,12	18,56	124,60
шоколадка		100	9	30	60	540
итого			38,9	30,73	333,84	1468,72
День шестой понедельник						
завтрак						
Макароны с сыром и маслом сливоч.	206	250/10/7	9,26	13,8	39,81	332
Хлеб пшеничный с маслом сливоч.		50	3,2	7,25	21,7	164,30
Чай с сахаром	525	200	0,2	0,5	15,01	56,85
обед						
борщ	72	250	8,5	13,3	28,8	237,5
плов	364	200	10,8	13,7	29,4	240,5
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
полдник						

Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
вафли			5,5	6,5	34,9	210,9
итого			47,78	38,39	346,15	1615,15
День седьмой вторник						
завтрак						
Каша кукурузная с маслом сливочным	214	200	8,3	1,2	75	240,8
Хлеб с маслом сливочным		50	3,2	7,25	21,7	164,30
какао	534	200	1,92	1,68	18,07	91,7
обед						
Суп лапша	101	250	1,32	7,18	24,34	223,16
Перловка	257	100	3	4,49	20	139,44
гуляш	308	75	9,71	6,91	8,44	125,05
Свежий огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
компот	500	200	0,32	0	32,86	129,52
полдник						
йогурт			7,33	3,00	12,29	106
шоколадка		50	3,8	2,51	17,24	141
итого			34,92	58,9	293,53	1705,17
День восьмой среда						
завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	215	200	3	0,4	34,60	158
Коф.напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94

Хлеб пшеничный с маслом сливоч.		50	3,2	7,25	21,7	164,30
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Суп гороховый	198	250	2,03	1,67	4,49	77,88
Пельмени с маслом	525	200	7,36	29,69	9,94	518,23
огурец		50	0,4	0,1	1,4	7,5
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
Булочка с повидлом		100	4,8	2,8	77,7	335,80
итого			27,57	26,51	313,24	1320,03
День девятый четверг						
завтрак						
Каша пшенная с маслом	214/250	10	5,68	9,99	45,73	285,7
Хлеб с маслом сл.		50	3,2	7,25	21,7	164,30
какао	524	200	1,92	1,68	18,07	91,7
обед						
Суп гречневый	101	250	2,4	2,4	35,6	192,10
Пирог рыбный	258	100	4,1	15,3	24,9	253,7
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
полдник						
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
йогурт			7,33	3,00	12,29	106
Печенье						

итого			54,13	40,98	350,66	1459,86
	День пятница					
завтрак						
Каша манная с маслом	215	200	5,32	5,18	16,34	103,36
Коф.напиток	531	200	3,5	1,64	30,52	135,94
Хлеб пшеничный с маслом		50	3,2	7,25	21,7	164,30
сыр		10	0,8	2,7	3,22	39,6
обед						
Суп с перловой крупой	136	250	4,4	4,1	24,4	135
рыба	641	100	11,64	5,07	3,10	106,68
Картофельное пюре	903	100	1,52	2,67	8,47	61,79
Хлеб пшеничный		50	3,85	1,2	26,7	127
Компот из с/фруктов	500	200	0,32	0	32,86	129,52
полдник						
Сок натуральный		200	0,2	-	106	84
фрукты		100	0,41	0,41	9,2	40
шоколад		50	3,8	2,51	17,24	141
печенье		100	7,5	9,8	74,4	417

