

Согласовано

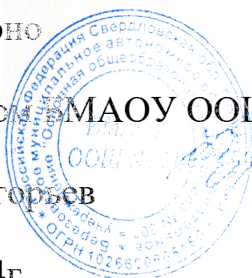
Директор МАОУ ООШ № 30

Ю.И. Григорьев

09.01.2024г.

Утверждаю

О.Ю. Козырева



Основное десятидневное

1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
1 день, понедельник						
810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
892	Омлет с картофелем	140	9,56	12	13,49	198,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Завтрак		400	16,39	16	61,59	444,7
Итого за день		400	16,39	16	61,59	444,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

2 день, вторник

1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
842	Каша ячневая молочная	250	5,6	6	43,85	248
971	вязкая с маслом сливочным	200	0,1		16	59,9
897	Чай ягодный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		500	9,47	8	87,15	440,3
Итого за день		500	9,47	8	87,15	440,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

3 день, среда

808	Бутерброд с маслом	30	1,58	8	10,41	118,5
871	Каша "Янтарная" (из пшеницы)	250	9,62	12	45	354,2
1 188	сливочным	200			16	63,8
1 148	Чай с сахаром	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		500	12,9	21	83,11	588,3
Итого за день		500	12,9	21	83,11	588,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

4 день, четверг

1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
334	Макаронные изделия	200	17,71	20	47,6	291
483	запеченные с сыром Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		450	21,13	22	96,16	500,2
Итого за день		450	21,13	22	96,16	500,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

5 день, пятница

874	Каша рисовая молочная	200	3,14	4	38,89	207,2
1 188	вязкая с маслом сливочным Чай с сахаром	200			16	63,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		460	8,28	9	86,52	488,6
Итого за день		460	8,28	9	86,52	488,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

6 день, понедельник

810	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7
892	Омлет с картофелем	140	9,56	12	13,49	198,5
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
1 148	Хлеб ржаной	30	2,55	1	17,55	77,7
Итого за Завтрак		400	16,39	16	61,59	444,7
Итого за день		400	16,39	16	61,59	444,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

7 день, вторник

1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
842	Каша ячневая молочная	250	5,6	6	43,85	248
971	вязкая с маслом сливочным Чай ягодный	200	0,1		16	59,9
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		500	9,47	8	87,15	440,3
Итого за день		500	9,47	8	87,15	440,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

8 день, среда

808	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	8	10,41	118,5
871	Каша "Янтарная" (из пшеницы с яблоками) молочная с маслом сливочным	250	9,62	12	45	354,2
1 188	Май с сахаром	200			16	63,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		500	12,9	21	83,11	588,3
Итого за день		500	12,9	21	83,11	588,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

9 день, четверг

1 046	Бутерброд с повидлом	30	1,63	1	16,6	77,6
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	20	47,6	291
483	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	11,7	51,8
Итого за Завтрак		450	21,13	22	96,16	500,2
Итого за день		450	21,13	22	96,16	500,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
-------------	--------------------	---------	---------	--------	------------	---------

10 день, пятница

874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8
Итого за Завтрак		460	8,28	9	86,52	488,6
Итого за день		460	8,28	9	86,52	488,6

