

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 1/1 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом | 300 | 10,75 | 175 | 4 | 7 | 25 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 3,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 4,75 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 550 |  | 278 | 7 | 8 | 46 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашен. капусты с р/м | 100 | 1,1 | 63 | 2 | 4 | 6 |
| 1 блюдо | 96 | Суп картофельный с рисом | 300 | 5,94 | 44 | 1 | 2 | 6 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная | 100 | 20 | 83 | 8 | 4 | 4 |
| гарнир | 302/528ч.1 | Гречка отварная с соусом | 200/50 | 6,39 | 1162 | 1 | 128 | 1 |
| сладкое | 379 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 4,18 | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1010 | 60-00 | 1582 | 17 | 142 | 64 |
|  |  |  |  |  |  | 1860 | 24 | 150 | 110 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 1/2 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 300 | 11,96 | 175 | 4 | 7 | 25 |
| гор. напиток | 379 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 4,18 | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 3,75 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 550 |  | 385 | 9 | 11 | 67 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч. 2 | Салат из солен. огурцов с р/м | 100 | 1,1 | 160 | 1 | 1 | 4 |
| 1 блюдо | 111 | Суп картофельный с вермишелью на м. б. | 300 | 8,94 | 11 | 0 | 0 | 2 |
| 2 блюдо | 265 | Плов с мясом | 250 | 23,18 | 535 | 18 | 40 | 27 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сладкое | 375 | Чай с сахаром | 200 | 3,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 200 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1050 | 60-00 | 829 | 22 | 42 | 59 |
|  |  |  |  |  |  | 1214 | 31 | 53 | 176 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 1/3 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша ячневая молочная с сахаром и маслом | 300 | 10,11 | 175 | 3 | 6 | 25 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 3,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 4,75 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 550 |  | 278 | 6 | 7 | 46 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашен. капусты с р/м | 100 | 1,1 | 63 | 2 | 4 | 6 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник | 300 | 5,24 | 28 | 1 | 0 | 6 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная | 100 | 19,61 | 83 | 8 | 4 | 4 |
| гарнир | 309/528ч.1 | Рожки отварные с соусом | 200/50 | 6,18 | 597 | 18 | 19 | 115 |
| сладкое | 359 | Кисель с сахаром | 200 | 6,12 | 120 | 0 | 0 | 32 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1010 | 60-00 | 1011 | 32 | 28 | 189 |
|  |  |  |  |  |  | 1289 | 38 | 35 | 235 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 1/4 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 302 | Гречка отварная с сахаром и маслом | 300/20/15 | 8,98 | 1744 | 1 | 192 | 2 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 3,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 30 | 3,75 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 565 |  | 1847 | 4 | 193 | 23 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Помидор соленый | 100 |  | 13 | 1 | 0 | 2 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобов. (горох) | 300 | 5,01 | 90 | 6 | 0 | 16 |
| 2 блюдо | 423 ч.1 | Тефтели | 100 | 21,61 | 124 | 9 | 6 | 3 |
| гарнир | 312 | Картофельное пюре | 250 | 8,64 | 435 | 9 | 42 | 9 |
| сладкое | 382 | Какао с сахаром | 200 | 5,12 | 218 | 8 | 6 | 38 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1010 | 60-00 | 1000 | 36 | 55 | 94 |
|  |  |  |  |  |  | 2847 | 40 | 248 | 117 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 1/5 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 309 | Макароны отварные с сахаром и маслом | 300/20/15 | 9,75 | 1009 | 26 | 28 | 174 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 3,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 30 | 4,75 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 565 |  | 1112 | 29 | 29 | 195 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч. 2 | Салат из солен. огурцов с р/м | 100 | 1,1 | 160 | 1 | 1 | 3 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ из свеж. капусты с картофелем на м. б. | 300 | 5,12 | 28 | 1 | 0 | 6 |
| 2 блюдо | 246 | Гуляш | 100 | 18,73 | 185 | 14 | 14 | 7 |
| гарнир | 304/528ч.1 | Перловка отварная с соусом | 200/50 | 6,02 | 746 | 12 | 19 | 100 |
| сладкое | 379 | Кофейный напиток с сахаром на молоке | 200 | 7,61 | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1010 | 60-00 | 1349 | 33 | 38 | 163 |
|  |  |  |  |  |  | 2461 | 62 | 67 | 358 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 2/1 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша манная молочная с сахаром и маслом | 300 | 10,75 | 175 | 4 | 7 | 25 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 2,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 4,14 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 278 | 7 | 8 | 46 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 47 | Салат из квашен. капусты с р/м | 100 | 1,1 | 63 | 2 | 4 | 6 |
| 1 блюдо | 111 | Суп картофельный с вермишелью | 300 | 5,14 | 11 | 0 | 0 | 2 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная | 100 | 22,1 | 83 | 8 | 4 | 4 |
| гарнир | 304/528ч.1 | Рис отварной с соусом | 200/50 | 8,7 | 597 | 5 | 33 | 8 |
| сладкое | 379 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 2,18 | 98 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 60-00 | 972 | 18 | 42 | 46 |
|  |  |  |  |  |  | 1250 | 25 | 50 | 92 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 2/2 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом | 300 | 12,54 | 175 | 4 | 7 | 25 |
| гор. напиток | 379 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 2,18 | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 3,14 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 385 | 9 | 11 | 67 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч.2 | Салат из соленых огурцов с р/м | 100 | 1,1 | 160 | 1 | 1 | 3 |
| 1 блюдо | 96 | Суп картофельный с рисом на м.б | 300 | 5,14 | 44 | 1 | 2 | 6 |
| 2 блюдо | 246 | Гуляш | 100 | 22,06 | 185 | 14 | 14 | 7 |
| гарнир | 309 | Рожки отварные с соусом | 200 | 7,95 | 673 | 18 | 19 | 115 |
| сладкое | 375 | Чай с сахаром | 200 | 2,14 | 3 | 3 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 60-00 | 1185 | 40 | 37 | 157 |
|  |  |  |  |  |  | 1570 | 49 | 48 | 224 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 2/3 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 120 | Лапша молочная вермишелевая с сахаром и маслом | 300 | 10,04 | 200 | 6 | 4 | 36 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 2,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 4,14 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 303 | 9 | 5 | 57 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 93 ч.2 | Винегрет с р/м | 100 | 1,1 | 96 | 2 | 5 | 8 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник | 300 | 5,14 | 44 | 1 | 2 | 6 |
| 2 блюдо | 423 ч.1 | Тефтеля | 100 | 21,42 | 124 | 9 | 6 | 3 |
| гарнир | 302/528 ч.1 | Гречка отварная с соусом | 200/50 | 7,15 | 1162 | 1 | 128 | 1 |
| сладкое | 359 | Кисель с сахаром | 200 | 5,12 | 120 | 0 | 0 | 32 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 60-00 | 1666 | 16 | 142 | 76 |
|  |  |  |  |  |  | 1969 | 25 | 147 | 133 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 2/4 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 309 | Макароны отварные с сахаром и маслом | 300/20/15 | 8,91 | 1009 | 26 | 28 | 174 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 | 2,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб |  | Батон | 30 | 3,14 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1112 | 29 | 29 | 195 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Помидор солёный | 100 |  | 13 | 1 | 1 | 2 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 300 | 5,04 | 28 | 1 | 0 | 6 |
| 2 блюдо | 229 | Рыба тушеная | 100 | 21,17 | 83 | 8 | 4 | 4 |
| гарнир | 312 | Картофельное пюре | 250 | 8,13 | 435 | 9 | 42 | 9 |
| сладкое | 382 | Какао с сахаром | 200 | 7,72 | 218 | 8 | 6 | 40 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 60-00 | 897 | 30 | 54 | 87 |
|  |  |  |  |  |  | 2009 | 59 | 83 | 282 |

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 5-9 |  | | День | 2/5 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша молочная ячневая с сахаром и маслом | 300 | 10,96 | 175 | 4 | 7 | 25 |
| гор. напиток | 379 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 2,18 | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб |  | Батон | 50 | 4,14 | 100 | 3 | 1 | 21 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 385 | 9 | 11 | 67 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч.2 | Салат из солёных огурцов с р/м | 100 | 1,1 | 160 | 1 | 1 | 3 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобов. (фасоль) | 300 | 6,12 | 90 | 6 | 0 | 16 |
| 2 блюдо | 265 | Плов с мясом | 250 | 28,39 | 535 | 18 | 40 | 27 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сладкое | 375 | Чай с сахаром | 200 | 2,14 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 | 3,75 | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 60-00 | 908 | 28 | 42 | 72 |
|  |  |  |  |  |  | 1293 | 37 | 53 | 139 |