

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250 |  | 146 | 3 | 6 | 21 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 3 | Батон с маслом | 30/20 |  | 321 | 15 | 13 | 61 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 18 | 19 | 82 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 45 | Салат из капусты с р/м | 60 |  | 38 | 1 | 2 | 4 |
| 1 блюдо | 96 | Суп картофельный с рисом | 250 |  | 12 | 5 | 1 | 4 |
| 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная с мпаслом | 90 |  | 75 | 7 | 4 | 3 |
| гарнир | 302/528ч.1 | Гречка отварная с соусом | 150/50 |  | 350 | 7 | 13 | 47 |
| сладкое | 432 | Кофейный напиток с сахаром | 200 |  | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 43 | 43 | 187 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250 |  | 146 | 3 | 6 | 21 |
| гор. напиток | 432 | Кофейный напиток с сахаром | 200 |  | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб | 2 | Батон с повидлом | 30/20 |  | 214 | 11 | 8 | 26 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 16 | 17 | 68 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч. 2 | Салат из солен. огурцов с р/м | 60 |  | 96 | 0 | 0 | 2 |
| 1 блюдо | 111 | Суп картофельный с вермишелью на м. б. | 250 |  | 9 | 0 | 0 | 2 |
| 2блюдо | 291 | Плов из курицы | 200 |  | 427 | 22 | 23 | 75 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сладкое | 342 | Компот из яблок с сахаром | 200 |  | 53 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 770 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 41 | 41 | 173 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | День | 1.3 |
| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор. блюдо | 175 | Каша пшенная молочная с сахаром и маслом | 250 |  | 146 | 3 | 6 | 21 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 3 | Батон с маслом | 30/20 |  | 321 | 15 | 13 | 61 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 18 | 19 | 82 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 33 | Салат из кр. свеклы с р/м | 60 |  | 38 | 1 | 2 | 4 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 |  | 36 | 1 | 2 | 5 |
| 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная | 90 |  | 75 | 7 | 4 | 3 |
| гарнир | 309/528ч.1 | Рожки отварные с соусом | 150/50 |  | 316 | 10 | 15 | 35 |
| сладкое | 517 | Кисель с сахаром | 200 |  | 120 | 3 | 0 | 32 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 43 | 43 | 187 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250/15/10 |  | 149 | 3 | 5 | 22 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 2 | Батон с повидлом | 30/20 |  | 318 | 14 | 13 | 60 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | яблоко | 100 |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Помидор соленый | 60 |  | 8 | 0 | 0 | 1 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобов. (горох) | 250 |  | 75 | 5 | 0 | 14 |
| 2 блюдо | 278 | Тефтели | 90 |  | 223 | 5 | 3 | 20 |
| гарнир | 312 | Картофельное пюре | 200 |  | 61 | 4 | 14 | 6 |
| сладкое | 382 | Какао с сахаром | 200 |  | 218 | 8 | 6 | 38 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 42 | 42 | 187 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250/15/10 |  | 305 | 13 | 14 | 57 |
| гор. напиток | 342 | Компот из яблок с сахаром | 200 |  | 53 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 3 | Батон с маслом | 30/20 |  | 112 | 5 | 4 | 24 |
|  |  | Яблоко | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 525 |  | 470 | 18 | 18 | 81 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч. 2 | Салат из солен. огурцов с р/м | 60 |  | 96 | 0 | 0 | 2 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ из свеж. капусты с картофелем на м. б. | 250 |  | 24 | 0 | 0 | 5 |
| 2 блюдо | 246 | Гуляш из мяса птицы | 90 |  | 279 | 13 | 14 | 24 |
| гарнир | 302 | Перловка отварная | 200 |  | 179 | 9 | 9 | 48 |
| сладкое | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 |  | 110 | 2 | 2 | 20 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 43 | 42 | 186 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250 |  | 146 | 3 | 6 | 21 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 3 | Батон с маслом | 30/20 |  | 321 | 14 | 12 | 60 |
| фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 17 | 18 | 81 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 45 | Салат из капусты с р/м | 60 |  | 38 | 1 | 2 | 4 |
| 1 блюдо | 111 | Суп картофельный с вермишелью | 250 |  | 9 | 0 | 0 | 2 |
| 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная | 90 |  | 75 | 7 | 4 | 3 |
| гарнир | 304/528ч.1 | Рис отварной с соусом | 150/50 |  | 353 | 12 | 14 | 49 |
| сладкое | 432 | Кофейный напиток с сахаром | 200 |  | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 42 | 42 | 186 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250 |  | 146 | 3 | 6 | 21 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 2 | Батон с повидлом | 30/20 |  | 321 | 13 | 11 | 47 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 16 | 17 | 68 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч.2 | Салат из соленых огурцов с р/м | 60 |  | 96 | 0 | 0 | 2 |
| 1 блюдо | 96 | Суп картофельный с рисом на м.б | 250 |  | 12 | 5 | 1 | 4 |
| 2 блюдо | 246 | Гуляш из мяса птицы | 90 |  | 176 | 11 | 11 | 3 |
| гарнир | 309 | Рожки отварные | 150 |  | 243 | 6 | 11 | 70 |
| сладкое | 342 | Компот из яблок с сахаром | 200 |  | 53 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 810 |  | 700 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1170 | 41 | 41 | 173 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250 |  | 167 | 5 | 4 | 30 |
| гор. напиток | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 3 | Батон с маслом | 30/20 |  | 300 | 11 | 12 | 37 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 16 | 16 | 67 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 33 | Салат из кр. свекла | 60 |  | 58 | 1 | 3 | 5 |
| 1 блюдо | 96 | Рассольник Ленинградский | 250 |  | 36 | 1 | 2 | 5 |
| 2 блюдо | 278 | Тефтеля | 90 |  | 49 | 3 | 4 | 16 |
| гарнир | 302/528 ч.1 | Гречка отварная с соусом | 150/50 |  | 322 | 14 | 14 | 21 |
| сладкое | 517 | Кисель с сахаром | 200 |  | 120 | 3 | 0 | 32 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 41 | 40 | 172 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250/15/10 |  | 149 | 13 | 4 | 47 |
| гор. напиток | 342 | Компот из яблок с сахаром | 200 |  | 53 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб | 2 | Батон с повидлом | 30/20 |  | 268 | 5 | 13 | 33 |
| Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 525 |  | 470 | 18 | 17 | 80 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  | Помидор солёный | 60 |  | 8 | 0 | 0 | 1 |
| 1 блюдо | 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 |  | 24 | 0 | 0 | 5 |
| 2 блюдо | 227 | Рыба припущенная | 90 |  | 75 | 7 | 4 | 3 |
| гарнир | 312 | Картофельное пюре | 200 |  | 260 | 7 | 13 | 32 |
| сладкое | 382 | Какао с сахаром | 200 |  | 218 | 8 | 6 | 38 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 860 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 43 | 41 | 185 |

Утверждаю:

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МБОУ «Ахтырская основная общеобразовательная школа» | | | Отд./корп | 1-4 |  | | 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 | 250 |  | 146 | 3 | 6 | 21 |
| гор. напиток | 432 | Кофейный напиток с сахаром | 200 |  | 110 | 2 | 3 | 21 |
| хлеб | 3 | Батон с маслом | 30/20 |  | 214 | 11 | 8 | 36 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 500 |  | 470 | 16 | 17 | 78 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска | 37 ч.2 | Салат из солёных огурцов с р/м | 60 |  | 96 | 0 | 0 | 2 |
| 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобов. (фасоль) | 250 |  | 75 | 5 | 0 | 14 |
| 2 блюдо | 291 | Плов из курицы | 200 |  | 411 | 17 | 23 | 63 |
| гарнир |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сладкое | 375 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 0 | 0 | 0 |
| хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб черн. |  | Хлеб | 60 |  | 120 | 3 | 1 | 26 |
| Фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 770 |  | 705 | 25 | 24 | 105 |
|  |  |  |  |  |  | 1175 | 41 | 41 | 183 |