

Директор МОУ СПШ № 10

01.04.2025

/А.В. Белов
01.04.2025

прием пищи, наименование блюда

вес блюда

пищевые вещества (г)

УГЛЕВОДЫ

иры

УГЛЕВОДЫ

**номер
рецептур
(сборник)
2006 г.)**

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 НЕДЕЛЯ

зеленый горошек	25	1,25	0,05	3,45	18,25	
печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	303
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	575	27.1	16.49	69,98	538,15	

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

плов из мяса (птицы)	250	46,5	56,66	51,31	432,5	449/2
булочка	60	5,22	4,92	34,98	207,6	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	560	54,9	62,8	116,17	788,75	

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

сыр	40	9,76	12,08		147,6	13
каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480

ИТОГО		550	24,31	35,97	66,06	682,55
ЧЕТВЕРГ						
1 НЕДЕЛЯ						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	550	39,98	23,79	87,08	680,9	
ПЯТНИЦА						
1 НЕДЕЛЯ						
котлета из рыбы с м/с	100	11,3	4,6	14	143	324/3
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	2,68	1,13	10,88	68,5	480
ИТОГО	550	18,98	10,79	78,48	487,5	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,4	55,2	332	353/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	23,35	24,24	91,43	708,3	
ВТОРНИК						
2 НЕДЕЛЯ						
котлета рубленая (птица) с м/с	100	16,2	17,1	17	298	347
рис отварной	200	4,8	5	38,6	218	355/2
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65	481
ИТОГО	550	24,18	23,32	85,48	664,65	
СРЕДА						
2 НЕДЕЛЯ						
сыр	40	9,76	12,08		147,6	13

каша жидкая молочная (рис, пшено или др.) с м/с	250/10	10,6	22,25	35,83	381,05	228
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	24,31	35,97	66,06	682,55	
ЧЕТВЕРГ						

2 НЕДЕЛЯ						
гуляш (мясо или птица)	100	8	15,2	6	222,4	401/3
макаронные изделия отварные	200	6,8	5	32	200	359/3
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	18,75	21,84	68,23	576,3	

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ						
запеканка творожная (творожная-рисовая)со сгущенным молоком	150/25	24,45	18,62	38,37	430	297
сок	200	-	-	24	96	
чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15	58	430
хлеб пшеничный	35	3,75	1,58	15,23	95,9	480
ИТОГО	550	28,4	20,26	92,6	679,9	