


Согласовано.  
Начальник ЛОУ:  
 В.С.Барыкина

Утверждаю  
Директор МБОУ Кесовогорская СОШ:  
 О.В. Ляйлова



№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая цен.ккал
			жиры	белки	углевод ы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
72	Каша рисовая на молоке с маслом и сахаром	150/5/10	5,27	8,37	36,31	248,20
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
9\1	Бутерброд с маслом	30/20	8,6	2,03	0,44	129,1
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56
	<b>ОБЕД</b>					
206	Суп картофельный с горохом	250	10,7	14,5	21,1	243,7
302	Греча отварная	150	64,16	0,38	0,62	581,38
290	Курица отварная в сметанном соусе	100	22,45	12,75	1,40	258,34
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88
458	Банан	200	1,5	0,5	21,0	120,00
70	Огурцы свежие	20	0,37	4,2	1,2	44,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1927,06</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>					
469	Запеканка Творожная со сгущ.молоком	150/20	8,1	17,47	1507	166,8
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
2\8	Бутерброд с сыром	50	1,0	16,0	70,0	335,49
13\648	Кисель	200	-	-	15,3	49,60
498	Яблоко	150	0,6	0,0	16,9	69,00
	<b>ОБЕД</b>					
197	Суп рассольник на мясном бульоне	250	11,2	10,8	20,0	230,9
309	Макаронны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51
34/437	Гуляш из говядины	80	12,54	6,03	4,62	125,0
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
42/368	Кофейный напиток	200	2,10	2,24	25,03	117,80
71	Свежие помидоры	20	0,4	0,0	1,8	8,00
60\410	Ватрушка	75	10,69	10,4	4,47	153,59
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1780,89</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
3/4	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	150/3/3	1,23	2,27	16,23	197,11
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	8,32	3,48	17,20	157,60
12\368	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26,0	58,00
	<b>ОБЕД</b>					
170	Борщ со свежей капустой на мясном	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5

	бульоне со сметаной					
312	Пюре картофельное	150	16,71	2,34	3,79	174,02
83/354	Рыба тушеная с овощами	130	4,14	7,88	3,74	182,78
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88
60/410	Ватрушка с творогом	75	10,69	10,40	4,47	153,59
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1311,38</b>
	<b>4 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
421	Яйцо варёное	40	12,7	11,5	0,7	157,00
70	Огурец свежий	20	0,37	4,2	1,2	44,00
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
62	Бутерброд с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
42/368	Кофейный напиток	200	2,1	2,24	25,03	118,8
	<b>ОБЕД</b>					
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульон	250	9,0	7,1	17,5	174,3
645	Плов из птицы	250	2,33	2,08	12,75	75,15
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88
458	Мандарин	80	0,80	0	8,60	38,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1184,28</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
438	Омлет натуральный	150	11,29	16,05	1,56	140,00
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
9/1	Бутерброд с маслом	30/10	8,6	2,03	0,044	129,1
	Чай с шоколадной конфетой	200/33	0,1/0,98	0/3,5	9,4/25,28	37,4/100
498	Яблоко	100	0,04	0	11,27	46,00
	<b>ОБЕД</b>					
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	11,0	9,9	10,0	186,2
309	Макаронны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51
536	Сосиски	80	6,48	5,23	11,05	242,9
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
	Свежие помидоры , огурцы	20 / 20	0,2	0	0,9	4,00
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1401,97</b>
	<b>бдень</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
4/297	Каша «Дружба»	200	8,6	6,2	42,7	284,3
8	Хлеб пшеничный	30	0,8	2,4	16,7	85,7
13\648	Кисель	200	-	-	15,3	49,60
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76
60/410	Выпечка (ватрушка)	80	10.69	10.4	4.47	153,59
	<b>ОБЕД</b>					
217	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9,0	7,1	17,5	175,40
290	Курица в сметанном соусе	100	22,45	12,75	1,40	258,34
309	Макаронны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
17/399	Сок фруктовый	200	0,2	0,9	8,1	38,76

2\8	Бутерброд с сыром	50	1,0	16,0	70,0	335,49
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1829,96</b>
	<b>7 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
399	Биточки манные со сгущённым молоком	150/10	3,16/0,75	0,15/0,85	27,07/5,	120,95/13
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76
177/553	Выпечка(булка творожная)	80	5,05	10,0	40,49	238.46
	<b>ОБЕД</b>					
170	Борщ с капустой на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5
265	Плов из говядины	250	11,7	14,14	13,97	214,34
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
7	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,0
2\8	Бутерброд с сыром	30/20	1,0	16,0	70,0	335,49
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1293,66</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
172	Каша гречневая с молоком	150	7,58	9,83	40,42	287,44
8	Хлеб пшеничный	30	0,8	2,4	16,7	85,7
6/2	Бутерброд с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
16/693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,5
	<b>ОБЕД</b>					
197	Рассольник на мясном бульоне	250	11,2	10,8	20,0	230,9
90/379	Жаркое по-домашнему	200	19,1	25,0	25,1	313,55
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
60/410	Булка творожная	50	5,05	10,0	40,49	238.46
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1838,19</b>
	<b>9день</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
469	Творожная запеканка со сгущен.молоком	150/20	8,1	17,47	1507	166,8
	Бутерброд с маслом и сыром	50	0,48	2,6	1,05	335,49
16/693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,5
42/368	Фрукты	80	0,2	0,9	8,1	38,76
	<b>ОБЕД</b>					
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	6,9	10,3	12,3	163,5
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
309	Макаронны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51
536	Сосиска отварная	80	6,48	5,23	11,05	242,9
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76
177/553	Пирожки с повидлом	80	5,2	4,7	50,9	217,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1790,42</b>
	<b>10 день</b>					

	<b>ЗАВТРАК</b>					
72	Каша рисовая на молоке с маслом и сахаром	150/5/10	5,27	8,37	36,31	248,20
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
9\1	Бутерброд с маслом	30/20	8,6	2,03	0,44	129,1
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56
	<b>ОБЕД</b>					
206	Суп картофельный с горохом	250	10,7	14,5	21,1	243,7
302	Греча отварная	150	64,16	0,38	0,62	581,38
290	Курица отварная в сметанном соусе	100	22,45	12,75	1,40	258,34
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88
458	Банан	200	1,5	0,5	21,0	120,00
70	Огурцы свежие	20	0,37	4,2	1,2	44,00
						<b>1912,56</b>
	<b>11 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
4/297	Каша «Дружба»	200	8,6	6,2	42,7	284,3
8	Хлеб пшеничный	30	0,8	2,4	16,7	85,7
13\648	Кисель	200	-	-	15,3	49,60
42/368	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	38,76
60/410	Выпечка (ватрушка)	80	10,69	10,4	4,47	153,59
	<b>ОБЕД</b>					
217	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	9,0	7,1	17,5	175,40
290	Курица в сметанном соусе	100	22,45	12,75	1,40	258,34
309	Макаронны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
17\399	Сок фруктовый	200	0,2	0,9	8,1	38,76
2\8	Бутерброд с сыром	50	1,0	16,0	70,0	335,49
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>					<b>1792,85</b>
	<b>12 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
3/4	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	150/3/3	1,23	2,27	16,23	197,11
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	8,32	3,48	17,20	157,60
12\368	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26,0	58,0
	<b>ОБЕД</b>					
170	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5
312	Пюре картофельное	150	16,71	2,34	3,79	174,02
83/354	Рыба тушеная с овощами	130	4,14	7,88	3,74	182,78
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,40
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88
60/410	Ватрушка с творогом	75	10,69	10,40	4,47	153,59
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>					<b>1311,38</b>
	<b>13 ДЕНЬ</b>					

	<b>ЗАВТРАК</b>					
438	Омлет натуральный	150	11,29	16,05	1,56	140,00
8	Хлеб пшеничный	30	0,80	2,40	16,70	83,70
9/1	Бутерброд с маслом	30/10	8,6	2,03	0,044	129,1
	Чай с шоколадной конфетой	200\33	0,1/0,98	0/3,5	9,4/25,28	37,4/100
498	Яблоко	100	0,04	0	11,27	46,00
	<b>ОБЕД</b>					
187	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	11,0	9,9	10,0	186,2
309	Макароны отварные	150	9,35	8,77	57,93	336,51
536	Сосиски	80	6,48	5,23	11,05	242,9
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
	Свежие помидоры , огурцы	20 / 20	0,2	0	0,9	4,00
17/399	Сок	200	0,2	0,9	8,1	38,76
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1401,97</b>
	<b>14 ДЕНЬ</b>					
	<b>ЗАВТРАК</b>					
421	Яйцо варёное	40	12,7	11,5	0,7	157,00
70	Огурец свежий	20	0,37	4,2	1,2	44,00
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
6\2	Бутерброд с повидлом	55	12,64	13,78	60,11	394,35
42/368	Кофейный напиток	200	2,1	2,24	25,03	118,8
	<b>ОБЕД</b>					
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульон	250	9,0	7,1	17,5	174,3
645	Плов из птицы	250	2,33	2,08	12,75	75,15
7	Хлеб ржаной	40	0,48	2,6	1,05	72,4
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88
458	Мандарин	80	0,80	0	8,60	38,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>					<b>1184,28</b>
	<b>ВСЕГО СРЕДНЕЕ В ДЕНЬ:</b>					<b>1568,6</b>