

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "Леоньевская СОШ"



С.А. Давыдова
 02.09.2024
 СОШ №1
 МБОУ "Леоньевская СОШ"



УТВЕРЖДАЮ
 Индивидуальный предприниматель
 Инина
 И.А. Балахнина
 02.09.2024

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 12 - 17 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2017 год

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	180	7,57	5,40	46,30	265,50	302
	отурец свежий	50	0,50	0,05	0,15	8,00	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	550	24,29	17,70	94,00	698,20	
	Итого за день:	550	24,29	17,70	94,00	698,20	
День 2							
ЗАВТРАК:	рыба тушеная с овощами	120	12,92	6,90	4,56	141,60	229
	сливочным	200	3,39	9,08	23,88	267,53	125
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	580	19,20	16,34	57,53	545,87	
	Итого за день:	580	19,20	16,34	57,53	545,87	

День 3

ЗАВТРАК:	каша молочная рисовая жидкая	220	3,26	3,93	6,75	251,00	182
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	апельсин	100	0,90	0,20	23,10	107,48	338
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	Итого за завтрак:	570	8,18	4,65	66,00	535,38	
	Итого за день:	570	8,18	4,65	66,00	535,38	

День 4

ЗАВТРАК:	птица жареная	100	25,00	27,21	0,08	346,00	293
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,36	46,64	292,57	
	огурец свежий	30	0,35	0,05	0,95	6,00	70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	560	39,68	35,14	83,82	821,47	
	Итого за день:	560	39,68	35,14	83,82	821,47	

День 5

ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	макаронные изделия отварные	200	3,43	5,41	27,63	169,44	309
	чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	Итого за завтрак:	550	21,61	20,49	78,61	640,85	
	Итого за день:	550	21,61	20,49	78,61	640,85	

Неделя 2

День 1									
ЗАВТРАК:	запеканка из творога	200	40,98	30,84	39,20	556,00	223		
	яблоко свежее	150	0,60	0,60	16,33	78,33	338		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
Итого за завтрак:		550	41,65	31,46	70,53	694,33			
Итого за день:		550	41,65	31,46	70,53	694,33			
День 2									
ЗАВТРАК:	яйцов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	316,80	291		
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70		
	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14			
Итого за завтрак:		560	20,24	11,23	74,62	500,54			
Итого за день:		560	20,24	11,23	74,62	500,54			
День 3									
ЗАВТРАК:	яйца из курицы	270	19,76	16,43	18,04	338,91	292		
	огурец свежий	50	0,58	0,08	1,26	10,00	70		
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349		
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	12,69	70,14			
Итого за завтрак:		550	23,37	16,90	64,13	551,85			
Итого за день:		550	23,37	16,90	64,13	551,85			

День 4									
ЗАВТРАК:									
	котлеты рубленные из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294		
	каша пшениная	200	8,80	7,60	50,56	306,00	302		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376		
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70		
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90			
	Итого за завтрак:	550	25,47	19,89	99,51	737,30			
	Итого за день:	550	25,47	19,89	99,51	737,30			
День 5									
ЗАВТРАК:									
	кнедли из кур с рисом	90	12,01	17,87	1,20	226,80	301		
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,31	7,36	46,64	292,57	47		
	капусты квашеная	50	0,85	2,50	4,22	42,85	376		
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00			
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90			
	Итого за завтрак:	570	27,19	28,25	88,21	739,12			
	Итого за день:	570	27,19	28,25	88,21	739,12			
	Итого за весь период:	5590	250,878	202,05	776,958	6464,91			
	Среднее значение за период:	559	25,09	20,21	77,70	646,49			

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная