

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7

М.В. Палотина



## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### понедельник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Д
<b>Завтрак</b>						
257-1996	Каша молочная манная с маслом сливочным	1/200/10	7,80	14,59	43,20	334,20
642-96	Какао на молоке	1/200	9,8	10	65	380
	Батон	1/100	3,8	1,5	25,4	132
ТТК	Бутерброд с сыром и маслом	1/50	6,27	7,86	13,8	307
			<b>37,67</b>	<b>40,35</b>	<b>164,4</b>	<b>1314,6</b>
<b>Обед</b>						
138-3-96	Суп картофельный гороховый с тушенкой говяжьей	1/25/250	28	17,75	63,25	515
618-2007	Тефтели из говядины(ф.гов.)	115/50	20,55	24,4	20,7	387,6
463-96	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/180/10	12,6	16,2	61,88	254,5
627-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	57
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
687-96	Пирог с повидлом	1/100	5,3	6,2	77,2	380,7
			<b>65,45</b>	<b>59,58</b>	<b>187,2</b>	<b>1344,52</b>
<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день</b>			<b>76,93</b>	<b>56,48</b>	<b>283,88</b>	<b>2659,12</b>

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7



М.В. Палютина

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЦ
<b>Завтрак</b>						
1-2015	Гренка с сыром	1/70	8,1	31,5	9,10	260
265-96	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/20	28,2	24,1	27,8	446
627-96	Чай с сахаром	1/200	0	0	15	57
	Йогурт	1шт	2,3	21,3	12	123
			<b>35,9</b>	<b>39,4</b>	<b>178,2</b>	<b>1123,6</b>

### Обед

гтк	Салат здоровье	1\100	18,00	1,6	5,10	93,7
139-3-96	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками(ф.гов.)	1/250/17,5	16,25	9,25	54,25	357,5
401-96	Гуляш из свинины	50/75	21	13,38	5,63	226
465-96	Рис отварной с маслом	1/180	4,3	7,2	44,1	262,8
867-2007	Компот из кураги +С	1/200	2,4	0,0	63,2	252
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			<b>49,6</b>	<b>35,93</b>	<b>209,78</b>	<b>1347,3</b>

### Полдник

			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

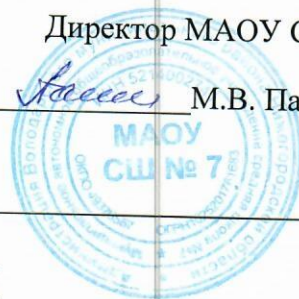
<b>Всего за день</b>			<b>63,25</b>	<b>93,25</b>	<b>257,09</b>	<b>2470,9</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7



М.В. Палютина

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

**среда**

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНД
<b>Завтрак</b>						
225-2015	Печень по-строгановски	1/100	15,9	14,4	16	261
469-96	Макаронны отварные с маслом сливочным	1/180	11,3	9,7	60,8	381,9
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	5	7,2	57,4	123
	Батон	1/50	3,80	1,50	24,50	132,0
	Фрукт	1/200	2,3	0	4,2	124
			<b>55,2</b>	<b>56,8</b>	<b>84,3</b>	<b>1018,05</b>

**Обед**

75-96	Икра свекольная	1/100	2	7,5	9,3	111
138-2004	Суп картофельный с крупой(рис)на цыпленке	1/14/250	1,8	5,2	16,5	254,9
642-2007	Рагу из птицы(кур.грудка)	1/250	9,3	3	11,6	521,9
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
585-96	Компот из св.яблок +С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80
			<b>22,5</b>	<b>19,4</b>	<b>128,1</b>	<b>1315,5</b>

**Полдник**

			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

<b>Всего за день</b>			<b>81,94</b>	<b>89,34</b>	<b>266,88</b>	<b>2468,4</b>
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7

*М.В. Палютина* М.В. Палютина



## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНД
<b>Завтрак</b>						
286-96	Рыба в омлете(минтай)	1/200/75	14,20	31,05	89,5	349,2
642-96	Какао на молоке	1/200	2,84	2,20	19,35	106,95
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты	1/200	0,40	0,00	22,60	82,00
			<b>38,44</b>	<b>46</b>	<b>218,65</b>	<b>1417,25</b>
<b>Обед</b>						
	Икра кабачковая	1\100	0,8	0	3,8	9,2
131-96	Суп картофельный с рыбными консервами(пшено)	1/65/250	10,4	2,7	22,01	151,01
403-3	Плов из свинины	50/200	20,7	11	51,2	402,3
588-96	Компот из сухофруктов +С	1/200	0,47	0,00	22,47	88,20
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	0,60	24,00	114,00
			<b>29</b>	<b>26,45</b>	<b>109,14</b>	<b>1084</b>
<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день</b>			<b>64,92</b>	<b>62,68</b>	<b>268,44</b>	<b>2501,25</b>

Зав. Производством *Латина* Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер *Травкина* О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7

 М.В. Палютина



## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

### пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Д
<b>Завтрак</b>						
705-96	Гренка с сыром	1/70	9,60	8,1	34,8	260,10
257-96	Каша молочная «Янтарная» с маслом сливочным	1/200/10	11,40	19,80	64,60	473,20
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,67	1,05	20,3	93,1
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
			<b>37,07</b>	<b>45,9</b>	<b>126,2</b>	<b>1058,5</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец соленый	1/100	1,1	0	0	25,3
110-96	Щи из свежей капусты с туш.гов. и сметаной	25/250/20	11,84	9,8	25,56	240,9
330-96	Шницель рыбный(минтай)	1/100	11,2	9,4	3,1	342,1
470-96	Картофель отварной	1/180	1,9	2,6	18,6	202,3
	Сок	1/200	0	0	0,23	192
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			<b>39,52</b>	<b>18,15</b>	<b>152,88</b>	<b>939,26</b>
<b>Полдник</b>						
			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день</b>			<b>60,66</b>	<b>55,86</b>	<b>297,29</b>	<b>1997,76</b>

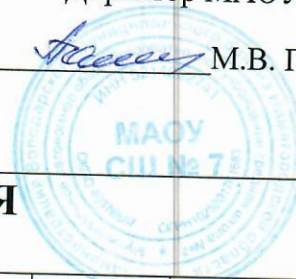
Зав. Производством  Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер  О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7

*М.В. Палютина* М.В. Палютина



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
понедельник						
№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
<b>Завтрак</b>						
257-96	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	1/200/10	5,8	9,2	31,8	240
8-2011	Гренка с сыром	1/60	7,9	15,7	15	235
642-96	Какао на молоке	1/200	2,9	2,2	19,4	107
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
	йогурт	1/150	12,3	21,3	12,	125
			<b>27,07</b>	<b>27,97</b>	<b>138,4</b>	<b>1070,61</b>
<b>Обед</b>						
135-96	Суп из овощей с туш.гов.и сметаной	25/250/20	7,5	8,3	10,5	149,1
225-2015	Печень по-строгановски	1/100	15,9	14,4	16	261
469-96	Макароны отварные	1/180	6,3	5,4	33,8	212
646-96	Компот «Лесная поляна»+С	1/200	0,1	0	25,9	99
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
ТТК2-14-96	Плюшка "Московская"	1/100	8,3	7,7	66,4	367,5
			<b>43,9</b>	<b>43,9</b>	<b>185,9</b>	<b>1313,6</b>
<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день</b>			<b>70,97</b>	<b>71,87</b>	<b>324,3</b>	<b>2384,21</b>

Зав. Производством *Латина* Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер *Травкина* О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7



М.В. Палютина

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
<b>Завтрак</b>						
2-2004	Бутерброд с сыром и маслом	1/70	1,7	2,8	19,7	111,1
286-96	Омлет натуральный с зел.конс.горошком	1/200/50	14,20	31,05	2,50	349,2
	Молоко кипяченое	1/200	0	0	15,0	57,0
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты	1/200	0,80	0,00	22,60	92,00
			<b>29,10</b>	<b>41,90</b>	<b>104,40</b>	<b>908,30</b>
<b>Обед</b>						
53-96	Винегрет	1/100	3,1	18,1	10,9	215
218-2007	Суп лапша домашняя на кур.грудке	14/250	8,4	9,5	17	187,5
420-96	Рулет с луком и яйцом(грудка кур.)	1/106,5	13,6	11,3	11	202,3
465-96	Рис отварной с маслом	1/180	3,6	6	36,75	219
588-96	Компот из сухофруктов +С	1/200	0,47	0	22,47	88,2
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			<b>47,47</b>	<b>60,2</b>	<b>155,22</b>	<b>1333,5</b>
<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день</b>			<b>48,27</b>	<b>60,2</b>	<b>177,82</b>	<b>2241,80</b>

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7



М.В. Палютина

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### Среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
<b>Завтрак</b>						
274-96	Макароны с сыром	1/180/15	10,6	12,3	34,2	300,71
23-96	Биточки (говяжьи)	1/100	15,9	4,4	16,0	261
627-96	Чай с молоком	1/200	0,2	0	12	57
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
			<b>20,4</b>	<b>28,6</b>	<b>91,6</b>	<b>714</b>

<b>Обед</b>						
т24-96	Помидор свежий	1/70	1,1	0	5	23
138-2004	Суп картофельный с крупой(рис) и фрикадельками	1/17,5/250	11,84	9,8	25,56	240,9
507	Рыба тушеная с овощами(минтай)	75/65	11,2	9,4	3,1	342,1
215(3)	Рагу из овощей	1/180	4	16,6	23	250
585-96	Компот из св.яблок+С	1/200	0,16	0,16	23,88	93,8
	Фрукт	1/200	0,40	0,00	22,60	82,00
	Хлеб ржаной	1/50	3,8	0,6	24	114
			<b>32,5</b>	<b>36,56</b>	<b>127,14</b>	<b>1145,8</b>

<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>Всего за день</b>	<b>75,50</b>	<b>64,08</b>	<b>271,64</b>	<b>1859,8</b>
----------------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина



Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7



М.В. Палютина

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭН/Ц
<b>Завтрак</b>						
	Йогурт	1шт	5,64	21,0	25	159
355-2004	Лапша молочная с маслом	1/200	14,9	21,2	13,8	307
642-96	Какао на молоке	1/200	2,8	3,2	24,7	134
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукты (яблоко)	1/150	0,4	0	11,3	46,8
			<b>27,54</b>	<b>31,4</b>	<b>75,2</b>	<b>691,86</b>

<b>Обед</b>						
75-96	Икра свекольная	1/100	2,0	7,5	9,3	111,0
132-96	Суп из овощей на к/б со сметаной	250/20	9	14,2	25,8	262
460-96	Котлета куриная	1/100	9,1	6,2	9,6	131,3
472-96	Пюре картофельное	1/180	4,13	8,3	21,8	398,3
	Хлеб	1/50	3,8	0,6	24	114
	Фрукт	1/200	1,8	0	16,8	76
			<b>34,53</b>	<b>34,6</b>	<b>164,9</b>	<b>1317,8</b>

<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>Всего за день</b>			<b>62,07</b>	<b>66</b>	<b>240,1</b>	<b>2009,66</b>
----------------------	--	--	--------------	-----------	--------------	----------------

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина

Утверждаю

Директор МАОУ СШ № 7



М.В. Палютина

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНД
<b>Завтрак</b>						
265-96	Запеканка творожная со сг/мол	1/170/30	28,20	24,1	27,8	443,00
1-2004	Бутерброд с маслом	1/40	12,53	16,38	26,74	303,8
	Фрукт Яблоко	1/150	0,40	0,00	22,60	82,00
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
642-96	Какао на молоке	1/200	2,84	2,22	19,35	106,95
			<b>36,44</b>	<b>43,57</b>	<b>199,2</b>	<b>1126,56</b>
<b>Обед</b>						
	Яйцо	1 шт.	5,08	4,6	0	161,2
129-96	Рассольник "Ленинградский" с цыпл, со сметаной	12,5/250/10	5,8	7,2	24,5	453
590-2007	Жаркое по-домашнему	1/300	21,9	25	42	468,2
867-2007	Компот из кураги+С	1/200	2,4	0	63,2	252
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114
			<b>33</b>	<b>26,2</b>	<b>157,6</b>	<b>1474,8</b>
<b>Полдник</b>						
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,8</b>	<b>82,7</b>	<b>271,4</b>	<b>2601,36</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>1226,53</b>	<b>1295,52</b>	<b>1423</b>	<b>46987,30</b>

Зав. Производством Латина Т.Н. Латина

Гл. бухгалтер Травкина О.И. Травкина