

04.04.2022


 УТВЕРЖДАЮ  
 директор: Т.Е. Карандаева

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 1		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Сыр порциями	15	4,60	54	3,45	4,35	0
	гор.напиток	311	Суп молочный	180/5	9,40	244	22,08	15,42	26,55
	хлеб	685	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
			Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
					20,00	451	28,77	20,16	61
Обед	закуска		Огурцы свежие порциями	60	10,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	139*	Суп картофельный с горохом	200	19,00	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	413*	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	19,60	165	9,08	15,2	9,2
	гарнир	516*	Макароны отварные	150	5,00	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	79**	Чай с фруктовым соком	200	3,50	95	0,34	0,02	24,53
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	60,00	727	22,75	24,56	88,93

05.04.2022


 УТВЕРЖДАЮ  
 директор: Т.Е. Карандаева

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 2		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366*	Запеканка творожная с повидлом	100/20	14,00	317	27,29	12,25	23,45
	гор.напиток	685*	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	693*	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	360	20,00				
Обед	закуска	43*	Винегрет	60	3,20	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	19,00	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	462*	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	23,00	197	8,56	14,11	9,07
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	3,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	765	60,00	852	22,98	29,05	94,59

06.04.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 директор: *Т.Е. Карандаева*

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 3		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Каша молочная манная с маслом	36	8,13	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Масло сливочное	10	5,87	75	0,05	8,25	0,08
			Итого:	286	20,00	437	8,96	15,62	65,35
Обед	закуска	45*	Салат из помидоров и огурцов	60	3,20	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	14,60	117	2,26	4,3	16,68
	2 блюдо	371*	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	18,40	139	13,81	5,76	2,73
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	639*	компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	60,00	717	23,43	19,26	80,17

07.04.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 директор: *Т.Е. Карандаева*

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 4		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,88	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	8,12	262	18,44	9,14	21,03
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	530	20,00	490	21,73	17,78	55,56
Обед	закуска	33	Салат из свеклы	60	6,00	56,34	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	24,00	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	492*	Плов из птицы	200	23,00	341	27	9	37,4
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,10	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	725	60,00	738,34	32,71	18	83,65

08.04.2022

 УТВЕРЖДАЮ  
 директор: Гоним Т.Е. Карандаева

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп	День 5				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Сыр порциями	15	4,60	54	3,45	4,35	0
	гор.блюдо	311	Каша молочная пшённая с маслом	180/5	9,40	267	17,63	12,96	23,61
	гор.напиток	692	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	430	20,00	474	24,32	17,7	58,06
Обед	закуска	71*	Винегрет овощной	60	8,50	12	0,82	6,07	4,52
	1 блюдо	140*	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20,60	113	1,88	5,1	13,92
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соус	80(50/30)	15,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир		Каша гречневая	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	3,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	655	60,00	655	17,73	26,12	76,45

11.04.2022

 УТВЕРЖДАЮ  
 директор: Гоним Т.Е. Карандаева

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп	День 7				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,88	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	311	Каша молочная ячневая	180/5	8,12	235	18,33	20,22	21,48
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб	685	Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	435	20,00	463	21,62	28,86	56,01
Обед	закуска	20*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	6,90	49	0,54	4,3	1,9
	1 блюдо	139*	Суп картофельный с горохом	200	18,60	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	21,70	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	516*	Макароны отварные	150	5,40	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	638*	Компот из кураги	200	4,50	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	750	60,00	792	23,51	22,98	95,6

12.04.2022

 УТВЕРЖДАЮ  
 директор: *Карандаева* Т.Е. Карандаева

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 8		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,88	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо		Каша молочная овсяная с маслом	200	8,12	246	10,98	14,01	22,05
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,50	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	450	20,00	569	16,57	26,2	70,27
Обед	закуска	71*	Огурцы свежие порциями	60	10,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	17,60	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498*	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	20,00	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511*	Рис отварной	150	6,00	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639*	Компот из смеси сухофруктов	200	3,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	683	60,00	728	19,86	19,1	80,38

13.04.2022

 УТВЕРЖДАЮ  
 директор: *Карандаева* Т.Е. Карандаева

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 9		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,88	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	8,12	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3,04	0,34	19,44
			Итого:	435	20,00	437	8,96	15,62	65,35
Обед	закуска	45*	Винегрет	60	4,50	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	19,60	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	371*	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	18,00	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520*	Пюре картофельное	150	9,00	155	3,22	5,56	22
	сладкое	638*	Компот из чернослива	200	6,00	136	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,6	0,6
			Итого:	755	60,00	703	18,07	22,17	78,94

14.04.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 директор: *Т.Е. Карандаева*

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 10		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное	15	5,88	54	3	4	0
	гор.блюдо	302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	8,12	267	18	13	24
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,50	152	3	4	29
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3	0	19
			Итого:	435	20,00	569	27	21	72
Обед	закуска	43	Салат из свёклы	60	5,00	53	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	133*	Суп картофельный рыбный	200/12,5	16,60	107	4,57	2,80	15,30
	2 блюдо	471*	Фрикадельки из говядины, тушеные в соус	80(50/30)	19,00	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	302*	Каша пшеничная вязкая	150	5,00	154	4,21	4,80	22,99
	сладкое	638	Компот из изюма	200	3,00	128	0,36	0	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,60	0,60
			Итого:	763	60,00	708	22	20	85

15.04.2022

УТВЕРЖДАЮ  
 директор: *Т.Е. Карандаева*

Школа	МБОУ "Шатракасинская ООШ"			Отд./корп			День 11		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	5,88	75	0,05	8,25	0,08
	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	180/5	8,12	209	5,7	6,98	30,82
	гор.напиток	693	Чай с сахаром	200	3,50	57	0,2	0,05	15,01
	хлеб		Батон	40	2,50	96	3	0	19
			Итого:	425	20,00	362	9	7	65
Обед	закуска		Помидоры свежие порциями	60	10,00	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	140*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15,00	117	2,26	4,30	16,68
	2 блюдо	451*	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	21,70	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	508*	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,40	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	631*	Компот из св.яблок	200	3,00	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,90	126	2,82	0,60	0,60
			Итого:	750	60,00	800	23,56	21,26	102,01