

МКОУ "Языковская
ОШ"

День	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С	
		7-11 лет		12 лет и старше		белки	жиры	углеводы				
1 день	Завтрак											
	Омлет натуральный	г	150.00	г	160.00	13.00	20.00	3.20	246.00	268		
	Зеленый горошек консервированный	г	60.00	г	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	157		
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Кофейный напиток с молоком	г	200.00	г	200.00	2.80	2.50	13.60	88.00	465		
	Итого завтрак		460.00		510.00	18.00	23.18	28.98	398.40			
	Обед											
	Огурцы свежие в нарезке	г	60.00	г	100.00	0.40	0.06	1.14	6.60	148		
	Щи из свежей капусты и картофеля	г	250.00	г	250.00	7.50	5.10	3.04	136.00	106		
	Рыба припущенная	г	90.00	г	100.00	9.00	5.00	4.43	177.36	299		
	Картофельное пюре	г	150.00	г	180.00	3.10	5.30	19.80	180.00	426		
	Кисель	г	200.00	г	200.00	0.43	0.12	38.62	157.60	503	Аскор. Кис.	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	1.98	0.36	10.20	54.30	110		
	Итого обед		850.00		930.00	23.91	16.52	87.51	764.26			
	Полдник											
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	501		
	Пряники	г	40.00	г	40.00	1.77	1.41	22.50	109.80	581		
	Яблоки	г	100.00	г	100.00	0.40	0.40	9.80	44.00	82		
	Итого полдник		340.00		340.00	7.97	6.81	40.30	253.80			
Итого за день			1650.00		1780.00	49.88	46.51	156.79	1416.46			

МКОУ "Языковская
ОШ"

День	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С	
		7-11 лет		12 лет и старше		белки	жиры	углеводы				
2 день	Завтрак											
	Каша пшенная молочная	г	200.00	г	250.00	8.72	12.86	37.12	299.00			
	Чай с лимоном	г	200.00	г	200.00	0.30	0.10	9.50	40.00	459		
	Масло сливочное	г	10.00	г	10.00	0.16	7.20	0.13	73.18	79		
	Сыр	г	15.00	г	15.00	3.50	4.40	3.09	53.70	54-1з		
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Итого завтрак		475.00		525.00	14.18	25.14	60.12	518.28			
	Обед											
	Помидоры свежие в нарезке	г	60.00	г	100.00	0.66	0.12	2.28	14.40	148		
	Суп гороховый	г	250.00	г	250.00	9.05	5.26	11.68	131.00	144		
	Биточки из курицы	г	100.00	г	100.00	18.00	16.20	10.00	256.00	372		
	Овощное рагу	г	150.00	г	180.00	2.80	6.14	21.00	127.50	177		
	Компот из сухофруктов	г	200.00	г	200.00	0.60	0.00	20.10	84.00	495		
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	1.98	0.36	10.20	54.30	110		
	Итого обед		860.00		930.00	34.59	28.66	85.54	719.60			
	Полдник											
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	501		
	Печенье	г	30.00	г	30.00	2.25	2.94	22.32	124.50	582		
	Бананы	г	185.00	г	185.00	1.80	0.60	22.80	96.00	82		
	Итого полдник		415.00		415.00	9.85	8.54	53.12	320.50			
	Итого за день		1750.00		1870.00	58.62	62.34	198.78	1558.38			

МКОУ "Языковская
ОШ"

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С
		7-11 лет	12 лет и старше	белки	жиры	углеводы			
3 день	Завтрак								

	Запеканка творожная	г	200.00	г	220.00	24.00	11.55	35.50	343.40	279	
	Чай с сахаром	г	200.00	г	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Мандарин	г	136.00	г	136.00	0.80	0.20	7.50	38.00	82	
	Итого завтрак		586.00		606.00	26.50	12.43	62.58	471.80		
	Обед										
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250.00	г	250.00	8.62	4.82	10.00	119.00	129	
	фрикадельки из курицы в сметанном соусе	г	140.00	г	150.00	10.90	11.00	6.00	172.00	54-29м	
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150.00	г	180.00	8.55	7.80	37.00	253.00	202	
	Чай с лимоном	г	200.00	г	200.00	0.30	0.10	9.50	40.00	459	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	19.80	0.36	10.20	54.30	110	
	Итого обед		840.00		880.00	49.67	24.66	82.98	690.70		
	Полдник										
	Конфеты шоколадные	г	50.00	г	50.00						
	Груши	г	112.00	г	112.00	0.40	0.30	10.30	47.00	82	
	Итого полдник		162.00		162.00	0.40	0.30	10.30	47.00		
	Итого за день		1588.00		1648.00	76.57	37.39	155.86	1209.50		
	МКОУ "Языковская ОШ"										
День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С		
		7-11 лет	12 лет и старше	белки	жиры	углеводы					
4 день	Завтрак										
	макароны отварные с сыром	г	165.00	г	195.00	10.05	8.60	26.50	336.00	259	
	Какао с молоком	г	200.00	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Итого завтрак		415.00		445.00	14.85	12.08	50.58	482.40		
	Обед										
	салат витаминный	г	60.00	г	100.00	1.00	3.00	3.00	44.00	2	
	суп с крупой гречневой	г	250.00	г	250.00	11.40	7.60	7.84	106.30	114	
	Плов из отварной курицы	г	200.00	г	240.00	14.76	10.00	30.00	352.50	406	
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	501	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	19.80	0.36	10.20	54.30	110	
	Итого обед		810.00		890.00	49.46	21.74	81.52	695.50		
	Полдник										
	апельсин	г	150.00	г	150.00	0.90	0.20	8.10	49.00	82	
	Печенье	г	30.00	г	30.00	2.25	2.94	22.32	124.50	582	
	Итого полдник		180.00		180.00	3.15	3.14	30.42	173.50		
	Итого за день		1405.00		1515.00	67.46	36.96	162.52	1351.40		
	МКОУ "Языковская ОШ"										
День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С		
		7-11 лет	12 лет и старше	белки	жиры	углеводы					
6 день	Завтрак										
	Каша "Дружба"	г	180.00	г	200.00	5.00	6.00	24.10	230.00	260	
	Кофейный напиток с молоком	г	200.00	г	200.00	2.800	2.500	13.600	88.000	465	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Масло сливочное	г	10.00	г	10.00	0.16	7.20	0.13	73.18	79	
	Итого завтрак		440.00		460.00	9.46	16.28	48.11	443.58		
	Обед										
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60.00	г	80.00	0.60	3.10	1.80	44.00	18	
	Рассольник "Ленинградский"	г	250.00	г	250.00	6.10	6.48	10.60	127.00	134	

	Гуляш из курицы	г	100.00	г	150.00	16.90	16.00	4.00	232.00	54-2м	
	Рис отварной	г	150.00	г	150.00	3.70	5.43	38.85	219.30	385	
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	1.00	0.20	20.20	86.00	501	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	19.80	0.36	10.20	54.30	110	
	Итого обед		860.00		930.00	49.60	32.15	95.93	815.00		
	Полдник										
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	501	
	Груши	г	112.00	г	112.00	0.40	0.30	10.30	47.00	82	
	Шоколад в упакованном виде	г	90.00	г	90.00						
	Итого полдник		402.00		402.00	6.20	5.30	18.30	147.00		
	Итого за день		1702.00		1792.00	65.26	53.73	162.34	1405.58		
	МКОУ "Языковская ОШ"										
День	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С	
		7-11 лет	12 лет и старше								
				белки	жиры	углеводы					
5 день	Завтрак										
	Омлет натуральный	г	150.00	г	160.00	13.00	20.00	3.20	246.00	268	
	Зеленый горошек консервированный	г	60.00	г	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	157	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Кофейный напиток с молоком	г	200.00	г	200.00	2.80	2.50	13.60	88.00	465	
	Итого завтрак		460.00		510.00	18.00	23.18	28.98	398.40		
	Обед										
	Суп гороховый	г	250.00	г	250.00	9.05	5.26	11.68	131.00	144	
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140.00	г	150.00	10.40	6.50	10.70	180.00	312.00	
	Картофельное пюре	г	150.00	г	180.00	3.10	5.30	19.80	180.00	426	
	Кисель	г	200.00	г	200.00	1.40	0.00	29.00	122.00	503	Аскор. Кис.
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	19.80	0.36	10.20	54.30	110	
	Итого обед		840.00		880.00	45.25	18.00	91.66	719.70		
	Полдник										
	Мандарин	г	136.00	г	136.00	0.80	0.20	7.50	38.00	82	
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	501	
	Печенье	г	30.00	г	30.00	2.25	2.94	22.32	124.50	582	
	Итого полдник		366.00		366.00	8.85	8.14	37.82	262.50		
	Итого за день		1666.00		1756.00	72.10	49.32	158.46	1380.60		
	МКОУ "Языковская ОШ"										
День	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С	
		7-11 лет	12 лет и старше								
				белки	жиры	углеводы					
7 день	Завтрак										
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180.00	г	180.00	7.40	8.00	28.00	212.80	212	
	Кофейный напиток с молоком	г	200.00	г	200.00	2.800	2.500	13.600	88.000	465	
	Масло сливочное	г	10.00	г	10.00	0.16	7.20	0.13	73.18	79	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Итого завтрак		440.00		440.00	11.86	18.28	52.01	426.38		
	Обед										
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60.00	г	80.00	0.60	3.10	1.80	44.00	18	
	Щи из свежей капусты и картофеля	г	250.00	г	250.00	7.50	5.10	3.04	136.00	106	
	Плов из отварной курицы	г	200.00	г	240.00	14.76	10.00	30.00	352.50	406	
	Чай с сахаром	г	200.00	г	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111	
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	1.98	0.36	10.20	54.30	110	
	Итого обед		810.00		870.00	26.54	19.24	64.62	677.20		
	Полдник										

	Чай с лимоном	г	200.00	г	200.00	0.30	0.10	9.50	40.00	459		
	Груши	г	112.00	г	112.00	0.40	0.30	10.30	47.00	82		
	Пряники	г	40.00	г	40.00	1.77	1.41	22.50	109.80	581		
	Итого полдник		352.00		352.00	2.47	1.81	42.30	196.80			
Итого за день			1602.00		1662.00	40.87	39.33	158.93	1300.38			
	МКОУ "Языковская ОШ"											
День	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С	
		7-11 лет		12 лет и старше		белки	жиры	углеводы				
8 день	Завтрак											
	Запеканка творожная	г	200.00	г	220.00	24.00	11.55	35.50	343.40	279		
	Чай с сахаром	г	200.00	г	200.00	0.20	0.10	9.30	38.00	457		
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Мандарин	г	136.00	г	136.00	0.80	0.20	7.50	38.00	82		
	Итого завтрак		586.00		606.00	26.50	12.43	62.58	471.80			
	Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250.00	г	250.00	8.62	4.82	10.00	119.00	129		
	фрикадельки из курицы в сметанном соусе	г	140.00	г	150.00	10.90	11.00	6.00	172.00	54-29м		
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150.00	г	180.00	8.55	7.80	37.00	253.00	202		
	Кисель	г	200.00	г	200.00	1.40	0.00	29.00	122.00	503	Аскор. Кис.	
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	19.80	0.36	10.20	54.30	110		
	Итого обед		840.00		880.00	50.77	24.56	102.48	772.70			
	Полдник											
	Конфеты шоколадные	г	50.00	г	50.00							
	апельсин	г	150.00	г	150.00	0.90	0.20	8.10	49.00	82		
	Итого полдник		200.00		200.00	0.90	0.20	8.10	49.00			
Итого за день			1626.00		1686.00	78.17	37.19	173.16	1293.50			
	МКОУ "Языковская ОШ"											
День	Наименование блюда	Вес блюда				Пищевые белки			Энергетическая ценность, ккал	номер рецептуры или технологической карты	Витамин С	
		7-11 лет		12 лет и старше		белки	жиры	углеводы				
9 день	Завтрак											
	Каша рисовая вязкая молочная	г	180.00	г	200.00	2.70	3.60	28.30	208.43	217		
	Какао с молоком	г	200.00	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462		
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Итого завтрак		430.00		450.00	7.50	7.08	52.38	354.83			
	Обед											
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60.00	г	100.00	1.00	3.00	3.00	44.00	2		
	суп с крупой гречневой	г	250.00	г	250.00	11.40	7.60	7.84	106.30	114		
	Биточки из курицы	г	100.00	г	100.00	18.00	16.20	10.00	256.00	372		
	Макароны отварные	г	150.00	г	180.00	5.55	4.95	29.55	184.50	256		
	Компот из сухофруктов	г	200.00	г	200.00	0.60	0.00	20.10	84.00	495		
	Хлеб пшеничный	г	50.00	г	50.00	1.50	0.58	10.28	52.40	111		
	Хлеб ржаной	г	50.00	г	50.00	19.80	0.36	10.20	54.30	110		
	Итого обед		860.00		930.00	57.85	32.69	90.97	781.50			
	Полдник											
	Бананы	г	185.00	г	185.00	1.80	0.60	22.80	96.00	82		
	Сок фруктовый	г	200.00	г	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	501		
	Печенье	г	30.00	г	30.00	2.25	2.94	22.32	124.50	582		
Итого полдник		415.00		415.00	9.85	8.54	53.12	320.50				



