

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тевзанинская СОШ

им. С.С. Зумаева»

Ш.Ш. Исраилов



## ОБЕД

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г	ЭЦ,ккал
1 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1.41	3.96	6.32	66.56
	Винегрет овощной	67	100	1.4	10.04	7.29	125.1
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.09</b>	<b>37.88</b>	<b>53.7</b>	<b>612.06</b>
2 день	Рассольник домашний	95	200	1.67	4.07	10.15	83.91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8.46	9.95	21.32	208.67
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	Сыр порциями	15	10	2.32	2.95	0	35.83
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>596</b>	<b>16.69</b>	<b>24.75</b>	<b>71.43</b>	<b>575.23</b>
3 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1.23	0.09	11.48	51.65
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.5</b>	<b>28.17</b>	<b>65.88</b>	<b>575.05</b>
4 день	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1.41	3.96	6.32	66.56
	Винегрет овощной	67	100	1.4	10.04	7.29	125.1
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.09</b>	<b>37.88</b>	<b>53.7</b>	<b>612.06</b>
5 день	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67
	Плов	291	150	16.49	16.89	26.02	322.05
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29.01</b>	<b>30.18</b>	<b>70.57</b>	<b>669.94</b>
6 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1.23	0.09	11.48	51.65

	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.5</b>	<b>28.17</b>	<b>65.88</b>	<b>575.05</b>
7 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.23</b>	<b>34.16</b>	<b>58.05</b>	<b>596.56</b>
8 день	Рассольник домашний	95	200	1.67	4.07	10.15	83.91
	Макароны отварные с сыром	204	125	8.46	9.95	21.32	208.67
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	10	0.08	7.25	0.13	66.09
	Яблоки	338	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>686</b>	<b>14.77</b>	<b>22.2</b>	<b>81.23</b>	<b>583.8</b>
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67
	Плов	291	150	16.49	16.89	26.02	322.05
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29.01</b>	<b>30.18</b>	<b>70.57</b>	<b>669.94</b>
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.23</b>	<b>34.16</b>	<b>58.05</b>	<b>596.56</b>
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1.44	3.94	8.75	76.22
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0.96	6.08	3.65	73.16
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Масло сливочное порциями	14	20	0.16	14.5	0.26	132.18
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0.68	0.28	20.76	88.28
	<b>Итого</b>		<b>601</b>	<b>14.23</b>	<b>34.16</b>	<b>58.05</b>	<b>596.56</b>
12 день	Щи из свежей капусты	87	200	1.4	3.91	4.72	59.67
	Плов	291	150	16.49	16.89	26.02	322.05
	Хлеб пшеничный		51	4.03	0.51	24.63	119.23
	Сыр порциями	15	30	6.96	8.85	0	107.49
	Чай с лимоном	377/375	200	0.13	0.02	15.2	61.5
	<b>Итого</b>		<b>631</b>	<b>29.01</b>	<b>30.18</b>	<b>70.57</b>	<b>669.94</b>