УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп День **1**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,4	150	2,52	4,65	19,12
	гор.напиток	968/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	5,5	94	0,14		24,76
	хлеб	1350/2002	Чурек	30	1,5	86	2,88	0,35	17,74
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14/2010	Помидоры свежие	60	2,6	14	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	041/2005	Плов из птицы	55/200	19,2	458	30,92	36,57	51,62
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп

День **2**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	200/2005	Суп картофельный с горохом	250	3,8	134,8	5,49	5,28	16,33
	гор.напиток	686/2005	Компот из кураги	200	10,2	107,4	1,04		26,69
	хлеб	1035/2005	Чурек	30	1,0	85,6	2,88	0,35	17,74
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	33/2010	Салат из свеклы	60	2,5	56,3	0,86	3,65	5,02
	1 блюдо	608/2005	Котлеты из говядины	1/50	18,6	114,4	7,78	5,68	17,92
	2 блюдо	679/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	230,5	5,61	5,61	20,78
	гарнир								
	сладкое		Пряник пром.произ-ва	50	5,4	166,5	2,2	1,45	38,55
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп _____ День **3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	361/2005	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	47,2	174,1	18,9	7,77	6,18
	гор.напиток	859/2002	Компот из свежих яблок	200	6,6	110,0	0,2	0,2	22,3
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	244/2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	17,5	150,0	13,87	7,85	6,53
	2 блюдо								
	гарнир	355/2005	Рис отварной	150	7,2	180,0	3,6	5,85	28,35
	сладкое								
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	40	1,5	114,2	3,84	0,47	23,65
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа: МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" | Отд./корп: | День: **4**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	104,8	2,69	2,84	17,14
	гор.напиток	686/2005	Компот из кураги	150	10,2	80,6	0,78		20,02
	хлеб		Хлеб ржаной	40	2,1	69,6	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	547/2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	2,8	67,4	0,44	3,6	8,53
	1 блюдо	637/2005	Птица отварная	80	21,0	165,0	10,88	10,88	
	2 блюдо	336/2010	Капуста тушеная	50	2,9	71,2	0,93	2,16	11,51
	гарнир	679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,9	160,3	4,95	3,28	26,45
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа | МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" | Отд./корп | | День | **5**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	20,8	113,0	0,18	3,3	14,65
	гор.напиток	859/2005	Компот из свежих груш	200	7,4	110,0	0,2	0,2	22,3
	хлеб	1035/2005	Чурек	40	1,5	114,2	3,84	0,47	23,65
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14/2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	4,9	79,6	1,3	6,19	4,72
	1 блюдо	301/2005	Птица тушеная	80/80	22,1	221,0	17,65	14,58	4,7
	2 блюдо	688/2005	Макароны отварные	150	5,6	168,5	5,52	4,52	26,45
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп _____ День **6**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	197/2005	Рассольник с мясом петербуржский с перловой крупой	250/15	31,0	149,3	4,4	5,68	16,67
	гор.напиток	686/2005	Компот из кураги	200	10,2	107,4	1,04		26,69
	хлеб		Хлеб ржаной	40	2,1	69,6	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты	847/2005	Груша свежая	100	7,7	47,0	0,44	0,34	10,38
Обед	закуска	42/2010	Салат из белокачанной капусты	60	2,3	51,5	0,85	3,05	5,19
	1 блюдо	591/2005	Гуляш из говядины	1	20,3	101,5	11,9	9,76	2,87
	2 блюдо	679/2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,8	187,0	4,79	4,26	30,9
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа | МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" | Отд./корп | | День | 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	71/2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	8,5	103,1	5,27	6,8	14,25
	напиток		Сок (нектар) фруктовый пром.произ-ва	200	17,0	94,0	1	0,03	24
	хлеб	1035/2005	Чурек	40	1,5	114,2	3,84	0,47	23,65
Завтрак 2	фрукты	847/2005	Яблоко	100	7,2	47	0,4	0,4	9,8
Обед	закуска	45/2010	Винегрет овощной	100	7,0	55,0	0,81	3,7	4,61
	1 блюдо	486/2005	Рыба тушенная с овощами	75/75	17,5	150,0	13,87	4,85	6,53
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое		Зефир пром.произ-ва	40	7,2	154,0	0,04		29,8
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20	1,1	34,8	1,32	0,24	6,68

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп День **8**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	3,8	134,8	5,49	5,28	16,33
	гор.напиток	859/2005	Компот из плодов свежих	200	7,4	110,0	0,2	0,2	22,3
	хлеб	1350/2005	Чурек	30	1,0	85,6	3,84	0,47	23,65
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42/2004	Салат из свежей капусты	100	3,6	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо	244/2015	Плов с мясом	175	45,0	380,7	9,59	22,94	39,33
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа: МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп: _____ День: **9**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	187/2005	Суп из свежей капусты с карт.и говядиной	250/15	30,4	113,3	6,05	5,46	18,57
	напиток		Сок (нектар) фруктовый пром.произ-ва	200	17,0	94,0	1	0,03	24
	хлеб	1035/2005	Чурек	40	1,5	114,2	3,84	0,47	23,65
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	558/2005	Салат из свеклы,моркови и зел.горошка	60	6,7	60,9	0,84	4,85	3,38
	1 блюдо	252/2011	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	17,5	230,2	20,56	15,16	4,96
	2 блюдо	681/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	188,6	4,53	9,82	22,25
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа: МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп: | День: **10**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	7,9	84,75	1,75	4,89	8,44
	гор.напиток	874/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	5,5	132,80	0,2		32,6
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,1	34,80	1,32	0,24	6,68
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	51/2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	4,5	91,32	1,08	3	15
	1 блюдо	608/2005	Шницель из говядины	80	39,8	183,50	12,22	9,24	12,56
	2 блюдо								
	гарнир	694/2005	Пюре из картофеля	150	6,9	137,15	3,06	7,8	20,45
	сладкое								
	хлеб бел.	1035/2005	Чурек	30	1,0	85,63	2,88	0,35	17,74
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп _____ День **11**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	104,75	2,69	2,84	17,14
	гор.напиток	686/2005	Компот из кураги	150	7,6	80,58	0,78		20,02
	хлеб		Хлеб ржаной	40	2,1	69,60	2,64	0,48	13,36
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	547/2010	Салат из моркови с яблоками и изюмом	50	2,8	67,36	0,44	3,6	8,53
	1 блюдо	637/2005	Птица отварная	80	22,0	165,00	16,88	10,88	
	2 блюдо	336/2010	Капуста тушенная	50	2,9	71,18	0,93	2,16	11,51
	гарнир	679/2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,9	160,28	4,95	3,28	26,45
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Акбулатюртовская СОШ"
_____Мациев И.А.

Школа МБОУ "Акбулатюртовская СОШ" Отд./корп

День **12**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	3,8	134,75	5,49	5,28	16,33
	гор.напиток	859/2005	Компот из плодов свежих	200	7,4	110,00	0,2	0,2	22,3
	хлеб	350/2005	Чурек	30	1,0	85,63	3,84	0,47	23,65
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42/2004	Салат из свежей капусты	100	3,6	87,40	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо	244/2015	Плов с мясом	175	44,0	380,68	9,59	22,94	39,33
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								