Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­\_ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 3 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 43 стр.97 | Салат из капусты с маслом растительным | | 100 | 1.41 | 5.08 | 8.65 | 85.9 |
| № 304 | Плов с мясом птицы отварным | | 80/130 | 20.30 | 17.00 | 35.69 | 377.00 |
| №379 стр.271 | Кофейный напиток | | 200 | 3,5 | 2,67 | 0,13 | 155,20 |
| № 30 стр. | Бутерброд с сыром | | 40/20 | 8,08 | 12,2 | 14,9 | 206 |
|  | Хлеб ржаной- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г. .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 2 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 45 стр.107 | Салат из свежих овощей с маслом растительным | | 100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 |
| № 374 стр.192 | Рыба тушеная с овощами | | 75/50 | 15,6 | 7,6 | 7 | 170 |
| № 694 стр.319 | Картофельное пюре | | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.7 |
| № 376 стр. 270 | Чай с сахаром | | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
| № 14 стр. 86 | масло сливочное | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66 |
|  | Хлеб ржаной- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
|  | фрукт | | 100 |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | **1 ДЕНЬ** | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 30 | Бутерброд с маслом сливочным | | 50/10 | 8,08 | 12,2 | 14,9 | 206 |
| № 390 стр.169 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 |
| №382 стр.272 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
|  | Хлеб ржаной- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
|  | яблоко | | 100 | 0,4 |  | 9,8 | 47 |
|  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 4 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 292 стр.288 | Мясо птицы отварное | | 120 | 31,4 | 17,8 | 0,8 | 288 |
| № 171 стр.162 | Капуста тушеная | | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 |
| №376 | Чай с сахаром | | 200 | 0,0,7 | 0,02 | 15,0 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
|  | Хлеб ржаной- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
|  |  | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 5 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| №15 | Салат из моркови | | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| № 608 стр. | Котлета мясная | | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| № 171 стр.162 | Каша гречневая с маслом сливочным рассыпчатая | | 150/5 | 4,0 | 4,2 | 25 | 150 |
| № 379 стр. | чай сахаром | | 200 | 1,4 | 0 | 24,4 | 108 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа



П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 6 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| №14 стр.86 | Масло сливочное | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66 |
| № 390 стр.169 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | | 200 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 |
| №382 стр.272 | Какао с молоком | | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
|  | яблоко | | 100 | 0,4 |  | 9,8 | 47 |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | | | белки | | жиры | | углеводы | | ккал |
|  | 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| № 45 стр.99 | Салат из свежей моркови с яблоком | | | 100 | | 1,4 | | 5,1 | | 8,9 | | 88 |
| №203 стр.181 | Макароны отварные | | | 150/5 | | 6,0 | | 6,3 | | 40 | | 220 |
| № 608 стр. | Биточек мясной тушеный с овощами | | | 50/50 | | 7,78 | | 5,78 | | 7,85 | | 114,38 |
| №349 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 132,8 | |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | | | 40 | | 2,11 | | 0,44 | | 19,78 | | 91,96 |
|  | Кондитерское изделие | | | 20 | |  | |  | |  | |  |
|  |  | | |  | |  | |  | |  | |  |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 8 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 14 стр.86 | Масло сливочное | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66 |
| №15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 |
| №227 стр. | Рыба припущенная | | 75 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,5 |
| № 694 стр.319 | Картофельное пюре | | 180 | 3.67 | 5.76 | 24.53 | 164.7 |
| №376 | Чай с сахаром | | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 9 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 43 стр.97 | Салат из капусты с маслом растительным | | 100 | 1.41 | 5.08 | 8.65 | 85.9 |
| №286 стр. | Тефтеля мясная с рисом, тушеная с овощами | | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 |
| № 203 стр.181 | Макароны отварные | | 150/5 | 6,0 | 6,3 | 40 | 220 |
| №382 стр.272 | Какао с молоком | | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 |
|  | Хлеб ржаной- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
| № 30 | Бутерброд с сыром | | 40/20 | 8,08 | 12,2 | 14,9 | 206 |
|  |  | |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор МБОУ Гетуновская средняя

общеобразовательная школа

­­­­­­­­­­­­­­­­­ П.М.Поплевко

«30 \_» августа 2024г. .

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № Рецептуры | Наименование блюд | Выход блюда в граммах | | белки | жиры | углеводы | ккал |
|  | 10 ДЕНЬ | | | | | | |
|  | ЗАВТРАК | | | | | | |
| № 14 стр.86 | Масло сливочное | | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66 |
| № 608 стр. | Котлета мясная | | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 |
| № 171 стр.162 | Каша гречневая с маслом сливочным рассыпчатая | | 150/5 | 4,0 | 4,2 | 25 | 150 |
| № 868 стр. | Компот из свежих яблок | | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |
|  | Хлеб ржаной- пшеничный | | 40 | 2,11 | 0,44 | 19,78 | 91,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |
|  | Кондитерское изделие | | 20 |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |