



Утверждаю:
Директор ГКОУ КК
наст. ст-цы Крыловской
О.В.Мандрыкина

		1 неделя	4 день	Четверг 22.05.25										
		Завтрак	7-11 лет						12-18 лет					
№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб	Вес блюда ,г	Ккал	белки	жиры	углеводы	Стоимость ,руб
1	236	Каша рисовая молочная жидкая	1/240	140,0	3,45	5,1	20,0	23,91	1/250	141,0	4,16	7,08	20,11	26,09
2	457	Чай с сахаром	1/200	38,0	0,2	0,1	9,3	1,45	1/200	38,0	0,2	0,1	9,3	2,75
3	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/60	120,0	4,12	0,78	24,12	4,20	1/80	145,2	6,4	1,3	28,6	5,60
4	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/60	142,0	4,92	0,49	25,03	3,27
5	79	Масло сливочное	1/10	66,1	0,08	7,25	0,13	12,76	1/12	72,3	0,09	8,7	0,15	15,31
6	75	Сыр полутвердый	1/20	71,6	4,64	5,9	-	14,20	1/22	79,5	5,1	7	-	17,04
7	82	Яблоки	1/145	69,0	0,8	0,8	16,7	15,50	1/160	70,0	1	1	17	18,08
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/715	598,3	16,33	20,25	89,93	74,20	1/784	688	21,87	25,67	100,19	88,14
		Обед												
1	115	Суп картофельный с клецками	1/210	180,1	2,65	3,5	9,45	18,82	1/250	220,1	2,65	5,18	9,6	20,65
2	339	Котлета из мяса свинины	1/90	210,6	10,64	10,88	11,5	44,53	1/100	211,6	11,04	12,3	21,5	50,97
3	176	Рагу из овощей	1/200	176,95	5	11,6	40,19	43,28	1/220	177,5	5,2	12,3	42,9	45,48
4	495	Компот из смеси сухофруктов	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,36	1/200	84,0	0,6	0,1	20,1	2,82
5	575	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	60,0	2,06	0,39	12,06	2,10	1/40	72,6	3,2	0,65	14,3	2,80
6	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/60	142,0	4,92	0,49	25,03	3,27
		Итого: выход, калорийность (ккал)	1/770	805,25	23,99	26,79	112,98	113,27	1/870	907,8	27,61	31,02	133,43	125,99
		Полдник												
1	460	Чай с молоком	1/200	64	1,6	1,3	11,5	4,75	1/200	64	1,6	1,3	11,5	6,35
2	286	Сырники из творога запеченные	1/150	288.5	14.34	11.75	42.92	86,64	1/200	346	14,35	12	42,96	94,84
		Итого	1/350	352.5	15.94	13.05	54.45	91,39	1/400	410	15,95	13,3	54,46	101,19
		Ужин												

1	299	Рыба тушеная в томате с овощами	1/110	81	5,7	1,8	5,2	37,16	1/120	86,5	5,9	1,92	5,7	55,04
2	377	Картофельное пюре	1/160	112	4,32	6,4	9,28	28,90	1/180	125,3	4,56	7,2	10,44	34,09
3	30	Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	1/80	82,8	1,2	4,96	6,08	6,99	1/100	92	1,5	6,2	7,6	7,69
4	501	Сок фруктовый	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00	1/200	86	1	0,2	20,2	23,00
5	573	Хлеб пшеничный	1/40	93,6	3,04	0,32	19,68	2,18	1/60	142	4,92	0,49	25,03	3,27
		Итого	1/590	455,4	15,26	13,68	60,44	98,23	1/660	531,8	17,88	16,01	68,97	123,09
		Второй ужин												
1	470	Ряженка	1/150	75,75	4,35	3,75	6	20,00	1/180	90,9	5,22	4,5	7,2	24,00
2	582	Печенье	1/15	62,8	1,13	1,48	11,2	3,00	1/25	91,5	1,47	1,5	18,75	5,00
		Итого	1/165	138,55	5,48	5,23	17,2	23,00	1/205	182,4	6,69	6	25,95	29,00
		Итого за день	1/2590	2350	77	79	335	400,09	1/2919	2720	90	92	383	467,41