МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХАРАЧОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Харачойская СОШ»
Альвиев И.И

1ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	274	Рыба припущенная	75	13,77	59,7	13	0,5	0,8
	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35	139,8	2,4	3,6	24,5
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	36,71	39		0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты								
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	15	2,75	111,9	0,1	12,3	0,2
	булочное	428	Булочка	60	11,01	118,8	3,8	5,9	9,6
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

2ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	286	Сырники из творога запеченые	150	27,53	195	17	4	19
	гор.напиток	378	Чай с молоком или сливками	200	36,71	83,8	1,5	1,4	15,9
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	75,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

3ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка из творога	150	27,53	286,4	23,9	11,6	22,5
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04	36		0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	60	11,01	117,9	4,7	0,6	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	73,6	1,2	0,4	16,8
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	10	1,84	72,6	0,1	8,2	0,1
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

4ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4.3	Греча отварная	100	18,35	149,6	5,7	4,1	25,8
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85	210,4	6,7	12,6	19,6
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04	36		0,1	9,5
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,8	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	73,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

5ДЕНЬ

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	Рис отварной	100	18,35	126,2	2,4	3,6	24,5
	гор.блюдо	283	Котлета куриная	70	12,85	210,4	6,7	12,6	19,6
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	180	33,04	35,1		0,1	8,6
	хлеб	878	Хлеб пшеничный	50	9,18	116,9	3,9	0,5	24,1
	фрукты	338	Яблоко	100	18,35	73,6	1,2	0,4	16,8
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								