

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Марзой-Мохкская средняя общеобразовательная школа»
Веденского муниципального района ЧР**

с.Марзой-Мохк, ул.М.Книшева,27

тел. 8938 000 42 33

День	Наименование	№ Рецептуры	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	Стоимость		
								1 порция	Стоимость 100 порций	
1 день	Ша из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728	
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287	
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	1512	
	Итого			601	14,08	47,88	59,51	725,28	65,59	5047
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892	
	Макароньы отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,32	208,67	27,06	2706	
Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214		
Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720		
Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740		
Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287		
Итого			616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559	
2 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440	
3 день	Итого			616	21,33	30,65	71,43	65,59	6559	
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740	
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252	
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740	
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214	
Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440		



	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	66,56	7,28	728
	Винегрет овощной	67	100	1,39	20,04	13,1	238,32	6,38	638
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Яблоки	338	100	0,4	0,4	9,8	44,4	15,12	
	Итого		601	14,08	47,38	59,51	725,28	65,59	5047
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из моркови с сахаром	62	100	1,23	0,09	11,48	51,65	2,52	252
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный	51	51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Бананы	338	100	1,5	0,5	21	94,5	13,82	1382
	Итого		701	16	28,67	86,88	669,55	65,59	6559
	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740

8 день	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
	Рассольник домашний	95	200	1,67	4,07	10,15	83,91	8,92	892
	Макаронны отварные с сыром	204	125	8,46	9,95	21,52	208,67	27,06	2706
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	7,2	720
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
Итого		616	21,33	30,65	71,43	646,89	65,59	6559	
9 день	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плов	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		631	29,01	30,18	70,57	669,94	65,59	6559
10 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
11 день	Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,44	3,94	8,75	76,22	7,4	740
	Салат из свежих огурцов и помидоров	24	100	0,96	6,08	3,65	73,16	16,34	1634
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214

12 день	Масло сливочное порциями	14	20	0,16	14,5	0,26	132,18	14,4	1440
	Пачетик из пороков пшеницы	388	200	0,68	0,28	20,76	88,28	7,91	791
	Итого		601	14,23	34,16	58,05	596,56	65,59	6559
	Щи из свежей капусты	87	200	1,4	3,91	4,72	59,67	6,25	625
	Плюс	265	150	16,49	16,89	26,02	322,05	36,93	3693
	Хлеб пшеничный		51	4,03	0,51	24,63	119,23	2,14	214
	Сыр порциями	15	30	6,96	8,85	0	107,49	17,4	1740
	Чай с лимоном	377/375	200	0,13	0,02	15,2	61,5	2,87	287
	Итого		631	29,91	30,18	70,57	669,94	65,59	6559