

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор МКОУ БСОШ  
 Е.А. Федосенков  
 на 01.10.2024 г  
 Длительность пребывания обучающихся в школе:  
 до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	160	3,4	3,96	27,86	161	168
	молочная с маслом и сахаром						
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	батон с сыром	30	6,45	7,27	17,77	162,25	3
		10					
<b>итого за завтрак</b>		400	9,85	11,23	57,83	372,03	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
<b>обед</b>	Суп рисовый	200	2,02	5,09	11,98	101,81	93
	с мясом						
	ежики куриные	100	15,42	17,31	12,36	255,26	286
	с капустой тушёной	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		690	22,82	29,36	72,11	691,78	
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	41
	с растит. Маслом						
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
		405	10,4	7,8	44,2	292	
<b>ИТОГО за день: День 1</b>		1495	43,07	48,39	174,14	1355,81	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МКОУ БСОШ

Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	168
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	батон с маслом	30	2,3	4,36	14,62	108	2
		5					
<b>итого за завтрак</b>		395	10,49	12,94	65,94	419,2	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
обед	Щи с мясом и сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	минтай припущенный	100	17,51	3,17	0,04	99,03	228
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Компот с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
	<b>итого за обед</b>		690	24,61	12,36	53,09	470,68
	Салат из квашенной капусты	50	1,58	4,99	7,66	83,2	81
	Фрукты	100	1	0,2	9	42	338м
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
		350	3,58	5,39	36,86	217,2	
<b>ИТОГО за день: День 2</b>		1435	38,68	30,69	155,89	1107,08	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ БСОШ

Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г.

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	168
	молочная						
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/сжж
	кондитерские изд.	30	0,6	2,7	18,6	101,7	
итого за завтрак		440	3,69	6,77	67,78	347,48	
Сумма завтрака : 25,50							
обед	Суп гороховый с мясом	200	6,7	4,58	16,28	133	54-8с
	макароны с	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М/сжж
	грудкой куриным	100	25,84	14,5	7,69	259,01	290
	Кисель	200	0		15,3	49,6	648
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
итого за обед		720	42,16	23,00	85,20	752,77	
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389М
		325	9,6	4,2	32,6	212	
Итого за день: День 3		1455	55,45	33,97	185,58	1312,25	
Итого О: Сумма: 100,00							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МКОУ БСОШ

Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники со сгущёным молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	463
	Чай с лимоном,	200	0,06	0,01	9,81	40,62	377м
<b>итого за завтрак</b>		340	18,75	12,68	21,21	274,62	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
<b>обед</b>	Рассольник с мясом и сметаной	250	2	5,11	16,93	121,75	197
	Голубцы ленивые с мясом	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		590	13,00	13,19	37,58	371,33	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	338м
		210	3,98	4,46	36,32	203,58	
<b>ИТОГО за день: День 4</b>		<b>1140</b>	<b>35,73</b>	<b>30,33</b>	<b>95,11</b>	<b>849,53</b>	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Беглицкая общеобразовательная школа**



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МКОУ БСОШ

Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	5,24	5,77	42,6	232,6	45631
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Батон с сыром	40	6,45	7,27	17,77	162,25	3
		10					
<b>итого за завтрак</b>		370	10,45	25,53	62,29	385,93	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
<b>обед</b>	Суп рыбный	250	24,65	2,66	13,19	194,1	95
	Котлета куриная с кашей гречневой	90	2,4	5,5	8,8	104,7	294
	рассыпчатой	180/5	10,1	6,3	41,7	268	297
	Компот с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		765	39,79	14,94	89,50	733,40	
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338м
		275	9,2	4,45	27,85	190,5	
<b>ИТОГО за день: День 5</b>		<b>1410</b>	<b>59,44</b>	<b>44,92</b>	<b>179,64</b>	<b>1309,83</b>	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Беглицкая общеобразовательная школа**



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МКОУ БСОШ  
Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная	200	6,2	8,6	42,7	284,3	297
	с маслом и сахаром	5					
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	377м
	Кондитерские изд.	40	2,6	3	28,8	152,6	б/н
<b>итого за завтрак</b>		445	8,86	11,61	81,31	477,52	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
<b>обед</b>	Щи с мясом и сметаной	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
	говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	281/к/ссж
	с кашей гречневой расс	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		690	22,30	22,42	57,33	580,43	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338м
		335	10,93	8,31	31,92	250,08	
<b>ИТОГО за день: День 6</b>		<b>1470</b>	<b>42,09</b>	<b>42,34</b>	<b>170,56</b>	<b>1308,03</b>	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МКОУ БСОШ

Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 7</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	180	7,3	8,9	32	238	302
	Чай	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Батон с сыром	30	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	<b>итого за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>13,75</b>	<b>16,17</b>	<b>61,97</b>	<b>449,03</b>	
	<b>Сумма завтрака : 25,50</b>						
обед	Суп крестьянский с крупой	200	8	7,38	6,32	147,86	138
	Котлета рыбная с рисовым гарниром	100	12,46	12,35	15,26	222,44	234м/ссж
	Кисель	160	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	Хлеб ржаной	200	0		15,3	49,6	648
		40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>27,88</b>	<b>28,92</b>	<b>68,59</b>	<b>712,65</b>	
	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Фрукты	100	1,35	0,3	12,15	64,5	338м
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
		<b>360</b>	<b>3,17</b>	<b>4,21</b>	<b>37,41</b>	<b>213,38</b>	
<b>ИТОГО за день: День 7</b>		<b>1440</b>	<b>44,80</b>	<b>49,30</b>	<b>167,97</b>	<b>1375,06</b>	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**



Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	168
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
	Кондитерские изд.	30	1	8,8	18,8	154,2	б/н
<b>итого за завтрак</b>		390	9,25	16,34	72,97	472	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
<b>обед</b>	Борщ с мясом и сметаной	200	1,95	2,13	10,53	70	6
	Куриный гуляш с картоф. гарниром	100	25,84	14,5	7,69	259,01	290
	Компот	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Хлеб ржаной	200	0,04	0	24,76	94,2	868
		40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		690	33,49	21,91	64,48	632,86	
	Салат из свежая капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
			385	10,45	7,25	38,01	264,44
<b>ИТОГО за день: День 8</b>		1465	53,19	45,50	175,46	1369,30	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							



**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МКОУ БСОШ  
Е.А. Федосенков

на 01.10.2024 г.

Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 9</b>							
Завтрак	Каша пшениная	200	5,63	72,4	314,28	192,2	4
	молочная с маслом и сахаром						
	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	9,81	40,62	377м
	Кондитерские изд.	30					
	<b>итого за завтрак</b>		200	5,69	72,41	324,09	232,82
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	Котлета свин-говяж. с макаронами	100	15,614	16,965	14,543	273,549	269м/ссж
	Чай	150	13,16	14,03	86,9	526,43	309
	Хлеб ржаной	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
		40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
<b>итого за обед</b>		740	33,71	34,31	131,33	1 022,41	
	Салат из консервиро. горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10
	Фрукты	150	2,25	0,75	31,5	144	338м
		250	5,23	5,94	37,75	227,6	
<b>ИТОГО за день: День 9</b>		<b>1190</b>	<b>44,63</b>	<b>112,66</b>	<b>493,17</b>	<b>1482,83</b>	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
Бетлицкая общеобразовательная школа**



Длительность пребывания обучающихся в школе:  
до 6 часов (7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Сырники со сметаной	100/10	18,69	12,67	11,4	234	463
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
<b>итого за завтрак</b>		310	22,27	15,35	39,74	385,8	
<b>Сумма завтрака : 25,50</b>							
<b>обед</b>	Суп вермишелевый	250	10,02	11,81	20,67	230,9	93
	жаркое по-домашнему	80/160	16,3	17,9	27,9	335,7	436
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15
	Кисель	200	0		15,3	49,6	648
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	7
	<b>итого за обед</b>		830	29,90	36,34	68,65	762,80
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338м
		275	9,2	4,45	27,85	190,5	
<b>ИТОГО за день: День 10</b>		<b>1415</b>	<b>61,37</b>	<b>56,14</b>	<b>136,24</b>	<b>1339,10</b>	
<b>ИТОГО: Сумма: 100,00</b>							
<b>Итого за день: Сумма: 125,50</b>							