

МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева



г. Нытва  
имени  
Ю.П. Чегодаева  
Глешкова Н.Н.

5-9 класс

Идень



Утверждаю  
ИП Токарева О.В.

Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
230(2018)	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,26	7,44	8,07	35,28	243,92
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>139,44</b>	<b>11,31</b>	<b>35,70</b>	<b>272,90</b>

<b>Обед</b>			Цена				
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13,00	2,88	2,88	21,76	124,13
341	Котлета "Пермская"	100	57,33	8,89	21,44	2,20	240,00
213	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,00	3,19	11,09	61,82	269,09
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>93,33</b>	<b>61,20</b>	<b>36,60</b>	<b>139,04</b>	<b>888,79</b>

ОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Утверждено:  
Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Глещикова Н.Н.

5-9 класс

2 день



Утверждаю:

ИП Токарева О.В.

Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
234(2018)	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	20,26	5,12	6,62	32,61	210,13
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>137,12</b>	<b>9,86</b>	<b>33,03</b>	<b>239,11</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
<b>Обед</b>							
95	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	6,00	1,90	6,66	10,81	111,13
371	Кнели из птицы с рисом	100	63,33	15,78	17,78	10,78	265,89
256	Макаронные изделия	180	14,00	3,19	11,09	61,82	269,09
459	Чай с сахаром с лимоном	200	8,00	0,07	0,01	15,33	61,62
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>93,33</b>	<b>29,18</b>	<b>36,53</b>	<b>151,90</b>	<b>954,00</b>

ШКОЛА №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:  
 Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Глещикова Н.Н./  
 имени Ю.П.Чегодаева

5-9класс **Здень**

Утверждаю:  
 ИП Токарева О.В.

Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Завтрак</b>							
226(2018г.)	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	20,26	7,23	6,67	39,54	246,87
457(2018г.)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>139,23</b>	<b>9,91</b>	<b>39,96</b>	<b>275,85</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Обед</b>							
100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	9,00	5,03	11,3	32,38	149,63
308	Котлета рыбная Любительская	100	56,33	12,44	10,56	6,44	175,89
377	Картофельное пюре	180	16,00	6,62	6,36	41,4	253,32
459	Чай с сахаром с лимоном	200	10,00	0,07	0,01	15,33	61,62
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,4	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4	0,59	26,4	120,83
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>93,33</b>	<b>32,4</b>	<b>29,22</b>	<b>148,71</b>	<b>886,73</b>

У №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Утверждено:  
 Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Плешкова Н.Н.  
 МБОУ СОШ №3  
 г. Нытва  
 имени  
 Ю.П. Чегодаева

5-9класс 4 день

Утверждаю:  
 Токарева О.В.  
 Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Завтрак</b>							
230(2018)	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,26	7,44	5,46	6,20	25,82
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>139,44</b>	<b>8,70</b>	<b>6,62</b>	<b>54,80</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Обед</b>							
51	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	12,00	2,31	7,75	15,43	140,59
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100/50	49,33	15,78	17,78	10,78	265,89
213	Каша гречневая рассыпчатая	180	16,00	3,19	11,09	61,82	269,09
495	Компот из сухофруктов	200	14,00	0,56	0,00	27,89	113,79
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>93,33</b>	<b>30,08</b>	<b>37,61</b>	<b>169,08</b>	<b>1035,63</b>

ОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:  
 Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Дядишкова Н.Н.  
 5-9 класс  
 5 день

Утверждаю:  
 ИП Токарева О.В.  
 Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Завтрак</b>							
226(2018г.)	Каша "Дружба" с маслом	200/5	20,26	6,65	8,33	35,09	241,11
457(2018г.)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
		<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>138,65</b>	<b>11,57</b>	<b>35,51</b>	<b>270,09</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Обед</b>							
103	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	14,00	2,09	6,33	10,64	107,83
376	Рагу из птицы	100	66,33	15,78	17,78	10,78	265,89
495	Компот из сухофруктов	200	11,00	0,56	0,00	27,89	113,79
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>93,33</b>	<b>26,67</b>	<b>25,10</b>	<b>102,47</b>	<b>733,78</b>

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Плещкова Н.Н.

5-9 класс **бдень**



Утверждаю:  
ИП Токарева О.В.

Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда					Энергетическая ценность
			Цена	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
233(2018)	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	20,26	6,04	7,27	34,29	227,16
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	38,00	0,20	0,10
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>138,04</b>	<b>48,31</b>	<b>34,81</b>	<b>246,94</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда					Энергетическая ценность
			Цена	Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>						
46	Суп картофельный с клецками	250	12,00	3,75	3,29	16,88	99,30
339	Котлета из говядины	100	57,33	8,89	21,44	2,20	240,00
225	Каша пшенная вязкая	180	9,00	3,19	11,09	61,82	269,09
294	Чай с сахаром с лимоном	200	11,00	0,07	0,01	15,33	61,62
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	4,00	0,59	26,40	120,83
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>93,33</b>	<b>24,14</b>	<b>36,82</b>	<b>149,39</b>	<b>916,28</b>

ОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

5-9 класс \_\_\_\_\_ день  
 Плещикова Н.Н./  
 г. Нытва  
 имени  
 Ю.П. Чегодаева

ИП Токарева О.В.  
 \_\_\_\_\_  
 Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда					Энергетическая ценность
			Цена	Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>							
248	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	20,26	11,79	12,29	45,41	339,41
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	38,00	0,20	0,10
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>143,79</b>	<b>53,33</b>	<b>45,93</b>	<b>359,19</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда					Энергетическая ценность
			Цена	Б	Ж	У	
<b>Обед</b>							
136	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	13,00	2,89	9,68	19,29	175,74
307	Биточки из птицы	100	54,33	14,14	9,57	9,14	187,00
241	Рис приспущенный	180	17,00	3,84	7,27	27,96	192,55
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	0,12	38,00	0,20	0,10
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	4,00	0,59	26,40	120,83
<b>Итого:</b>		<b>810</b>	<b>93,33</b>	<b>29,33</b>	<b>65,51</b>	<b>109,75</b>	<b>801,66</b>

МОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:  
Директор МОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Плещикова Н.Н./

5-9класс

8день



Утверждаю:  
И.П.Токарева О.В.

Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
	<b>Завтрак</b>						
226(2018г.)	Каша "Дружба" с маслом	180/5	20,66	6,65	5,24	6,68	27,60
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>27,66</b>	<b>138,65</b>	<b>8,48</b>	<b>7,10</b>	<b>56,58</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
	<b>Обед</b>						
44	Суп из овощей со сметаной	250	14,5	1,93	5,88	12,59	115,25
333	Голубцы ленивые	100/50	49,76	11,51	14,34	13,41	229,98
256	Макароны отварные	180	13,07	6,62	6,36	42,40	253,32
494	Компот из изюма	200	14,00	0,33	0,00	22,67	92,00
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>93,33</b>	<b>28,63</b>	<b>27,57</b>	<b>144,23</b>	<b>936,82</b>



МОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:

Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Пленцова Н.Н./  
г. Нытва  
имени  
Ю.П. Чегодаева

5-9класс

9 день



Утверждаю:

ИП Токарева О.В.

Токарева О.В./

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда					Энергетическая ценность
			Цена	Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	20,26	6,04	6,00	6,86	28,54
457(2018г)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	38,00	0,20	0,10
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>138,04</b>	<b>47,04</b>	<b>7,38</b>	<b>48,32</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда					Энергетическая ценность
			Цена	Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>						
45	Суп картофельный с бобовыми	250	11,00	2,35	3,89	13,63	98,75
79	Кура отварная	100	56,81	15,78	17,78	10,78	265,89
464	Каша пшеничная вязкая	180	13,52	3,19	11,09	61,82	269,05
280	Компот из кураги	200	10,00	0,07	0,01	15,33	61,62
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>93,33</b>	<b>29,62</b>	<b>33,76</b>	<b>154,72</b>	<b>941,58</b>

БОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева

Согласовано:  
Директор МБОУ №3 Нытва имени Ю.П.Чегодаева



Утверждаю:  
И.П. Токарева О.В.

Токарева О.В./

5-9класс

Пленшкова Н.Н.  
г. Нытва  
имени  
Ю.П. Чегодаева 10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Завтрак</b>							
226(2018г.)	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	20,26	7,23	6,67	39,54	246,87
457(2018г.)	Чай с сахаром	200	5,00	38,00	0,20	0,10	9,30
108	Хлеб пшеничный	40	2,00	94,00	3,04	0,32	19,68
		<b>240</b>	<b>27,26</b>	<b>139,23</b>	<b>9,91</b>	<b>39,96</b>	<b>275,85</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Цена	Б	Ж		У
<b>Обед</b>							
128	Суп-лапша "Домашняя"	250	17,00	2,09	6,33	10,64	107,83
375	Плов из отварной птицы	250	62,33	25,43	20,98	43,48	464,56
495	Компот из сухофруктов	200	11,00	0,56	0,00	27,89	113,79
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,00	4,24	0,40	26,76	125,44
108	Хлеб пшеничный	40	1,00	4,00	0,59	26,40	120,83
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>93,33</b>	<b>36,32</b>	<b>28,30</b>	<b>135,17</b>	<b>932,45</b>