Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа: МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп: | День: № 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1с	Щи с мясом	250	33,00	85	2	5	8
	сладкое	89	Конфета	30	10,50	114	1	8	11
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	12,00	86	4	3	11
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-11с	Суп мясной с пшеном	250	31,50	92	2	3	14
	2 блюдо	54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	38,00	183	17	8	10
	гарнир								
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	88	Пряник	50	13,00	197	3	10	25
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп | День № 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	салаты								
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,30	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	сладкое	88	Печенье	50	8,00	164	3	8	21
	гарнир	54-11гн	Картофельное пюре	200	11,50	186	4	7	26
	2 блюдо	54-6р	Рыба, припущенная с овощами	90	32,50	47	7	1	3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой, картофелем, мясом	250	27,00	103	2	5	125
	2 блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему с мясом	200	35,00	318	20	19	17
	гарнир								
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	81	1	0	20
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	фрукты	75	Плоды свежие (апельсин)	100	18,00	39	1	0	8
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп | День № 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25к	Каша вязкая (рис) с маслом и сахаром, молочная	200	27,00	185	20	0	21
	закуска	3	Бутерброд с маслом и сыром	100	25,00	167	9	7	16
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-2с	Борщ с капустой, картофелем, мясом	250	23,00	103	2	5	125
	2 блюдо	54-5м	Котлета куриная	90	32,00	152	17	4	12
	гарнир	54-4г	Каша рассыпчатая (гречка)	150	12,50	234	8	6	36
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	88	Пряник	50	12,00	197	3	10	25
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа: МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп: | День: № 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2м	Гуляш с мясом курицы	90	35,00	253	20	16	6
	гарнир	54-11гн	Картофельное пюре	200	11,50	186	4	7	26
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	28	0	0	14
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
	закуска	3	Бутерброд с повидлом	100	5,50	233	3	8	38
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-11с	Суп картофельный с крупой (рис), мясом	250	27,00	91	2	3	15
	2 блюдо	54-4м	Котлета с мясом	90	30,00	266	16	16	15
	гарнир	54-1г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	262	7	7	43
	напиток	68	Сок фруктовый	200	12,00	92	1	0	20
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	49	Вафли	50	12,00	140	1	1	32
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Т.И.

Школа: МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп: | День: № 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	закуски	54-3з	Помидор нарезной	60	12,60	13	1	0	2
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Бутерброд с маслом	110	14,50	112	5	3	16
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	гарнир	54-1г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	262	7	7	43
	2 блюдо	54-16н	Тефтели мясные	90	20,00	138	13	14	7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-27с	Суп с рыбными консервами	250	30,00	168	7	8	16
	2 блюдо	54-2м	Птица тушеная	90	32,00	114	13	5	4
	гарнир	54-4г	Каша рассыпчатая (гречка)	150	12,50	234	8	6	4
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	28	0	0	14
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	88	Печенье	50	8,00	164	3	8	21
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп | День № 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250	29,00	105	3	3	17
	блюдо из яиц	90	Яйцо вареное	40	14,00	57	5	4	0
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	2	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
	закуска	5	Бутерброд с повидлом	100	7,50	216	14	13	30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-3с	Рассольник с мясом, сметаной (перловка)	250	27,00	103	3	3	17
	2 блюдо	54-6р	Рыба, припущенная с овощами	90	20,50	7	1	3	3
	гарнир	54-11гн	Пюре картофельное	200	10,00	186	4	7	26
	напиток	65	Кисель	200	5,00	122	1	0	29
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	фрукты	75	Плоды свежие (яблоко)	100	20,00	44	0	0	10
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа: МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп: | День: № 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-5м	Котлета куриная	90	32,00	152	17	4	12
	закуска	54-13з	Зеленый горошек со свеклой	60	9,00	4	1	3	3
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	28	0	0	7
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
	гарнир	54-1г	Макаронные изделия отварные	200	6,50	262	7	7	43
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-27с	Суп с рыбной консервы	250	30,00	168	7	8	16
	2 блюдо	54-2м	Гуляш мясной	90	28,00	209	15	15	4
	гарнир	54-11гн	Картофельное пюре	200	11,50	186	4	7	26
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	49	Вафли	50	13,00	140	1	1	32
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Т.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ Отд./корп День № 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2м	Гуляш мясной	90	28,00	209	15	15	4
	закуска	54-2з	Свежий огурец нарезной	60	4,00	8	1	1	2
	гор.напиток	54-2хн	Компот из кураги	200	4,00	67	1	0	16
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
	гарнир	54-4г	Каша рассыпачатая (гречка)	200	12,50	234	8	6	36
	сладкое	88	Печенье	30	5,00	99	2	5	13
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом курицы	250	27,00	105	3	3	17
	2 блюдо	54-16м	Тефтели мясные	90	31,00	135	13	13	7
	гарнир	54-11г	Пюре картофельное	200	10,00	186	4	7	26
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	70	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	49	Вафли	50	12,00	140	1	1	32
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа: МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп: | День: № 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	17,50	134	6	5	18
	Закуска	53-19з	Бутерброд с маслом	110	13,00	112	3	2	16
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты	75	Плоды свежие (яблоко)	100	20,00	44	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-1с	Щи с мясом и сметаной	250	29,00	85	2	5	8
	2 блюдо								
	гарнир								
	напиток	54-1хн	Компот из сухофруктов	200	6,00	81	1	0	20
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	46,00	301	30	11	22
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ | Отд./корп | День № 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11м	Плов с мясом говядины	200	45,00	348	15	15	39
	сладкое	89	Конфета	30	7,00	114	1	8	11
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-8с	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	28,00	135	5	5	16
	2 блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему (с курицей)	200	40,00	318	20	19	17
	гарнир								
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	88	Печенье	60	14,00	99	2	5	13
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ Отд./корп День № 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-6к	Каша пшеная молочная	200	17,50	275	8	10	38
	закуска	53-19з	Бутерброд с маслом	100	14,50	112	5	2	16
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты	75	Плоды свежие (яблоко)	100	20,00	44	0	0	10
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-11с	Суп картофельный с крупой (гречка) и мясом	250	29,50	112	2	3	15
	2 блюдо	54-11м	Плов с мясом говядины	200	45,00	315	27	8	33
	гарнир								
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	сладкое	88	Печенье	50	8,00	99	2	5	13
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская | Отд./корп | День № 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом курицы	250	29,50	105	3	3	17
	сладкое	89	Конфета	40	14,00	152	1	11	14
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	12,00	86	4	3	11
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-8с	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250	29,50	135	5	5	16
	2 блюдо	54-12м	Плов с куриным мясом	200	33,00	315	27	8	33
	гарнир								
	напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	фрукты	75	Плоды свежие (яблоко)	100	20,00	44	0	0	10
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ Отд./корп День № 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-9м	Жаркое по-домашнему с мясом	250	36,50	398	25	23	22
	сладкое	49	Вафли	60	15,50	140	1	1	32
	гор.напиток	54-2гн	Чай с ахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-3с	Рассольник с мясом, сметаной (перловка)	250	29,50	103	3	3	17
	2 блюдо	54-2р	Котлета рыбная	90	20,00	164	18	7	9
	гарнир	54-7г	Рис отварной	200	9,00	271	5	6	49
	напиток	68	Сок фруктовый	200	12,00	92	1	0	20
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	фрукты	75	Плоды свежие (апельсин)	100	15,00	39	1	0	8
Полдник	булочное								
	напиток								

Утверждено
Врио директора МБОУ Критовской СОШ
Зверева Е.И.

Школа МБОУ Критовская СОШ Отд./корп День № 14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1с	Каша кукурузная на молоке	200	27,00	208	6	6	33
	закуска	54-1з	Бутерброд с маслом и сыром	110	25,00	167	9	7	16
	гор.напиток	54-2гн	Чай с сахаром	200	3,50	1	0	0	0
	хлеб	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	54-11с	Суп картофельный с крупой (пшено), мясом	250	29,50	92	2	3	14
	2 блюдо	54-2м	Курица тушеная с морковью	90	28,50	114	13	5	6
	гарнир	54-1г	Макаронные изделия отварные	200	5,00	225	7	6	35
	напиток	64	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	3,00	122	2	0	29
	хлеб бел.	74	Хлеб пшеничный	100	6,00	214	6	2	42
	хлеб черн.								
	фрукты	75	Плоды свежие (яблоко)	100	20,00	44	0	0	10
Полдник	булочное								
	напиток								