

день: понедельник		неделя: вторая		возрастная категория: 12-18 л		Утверждаю ио директора школы Нитишева О.А.	
день	№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (Ккал)
6			12-18 л				К
		<b>Завтрак</b>					
108		Каша пшеничная, молочная жидкая	180	9,32	10,11	44,22	305,79
380		Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11
299		Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
		<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>20,1</b>	<b>23,08</b>	<b>109,56</b>	<b>677,68</b>
		<b>Обед</b>					
24		лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
46		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	6,9	5,42	16,84	146,8
220		Каша из «Геркулеса» вязкая	180	3,03	5,45	15,74	115,62
210		Курица в соусе с томатом	100	31,09	35,43	5,89	456,9
289		Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108		Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>80 руб</b>	<b>49,02</b>	<b>45,82</b>	<b>108,41</b>	<b>1196,27</b>
		<b>ИТОГО</b>		<b>69,12</b>	<b>68,9</b>	<b>217,97</b>	<b>1873,95</b>

завхоз



день: вторник		Утверждаю ио директора школы Нитишева О.А.	энергетическая ценность (Ккал)		
неделя: вторая	206		пищевые вещества	Ж	У
возрастная категория: 12-18 л		масса порции	Б	Ж	У
7 день		12-18 л	Б	Ж	У
№ реп.	прием пищи, наименование блюда				
	<b>Завтрак</b>				
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	4,82	49,5
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>18,76</b>	<b>18,8</b>	<b>96,86</b>
	<b>Обед</b>				
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,5	8,78	25,06
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6
	<b>Итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>38,27</b>	<b>38,51</b>	<b>110,63</b>
	<b>Итого</b>		<b>47,01</b>	<b>46,72</b>	<b>201,98</b>
					<b>1645,12</b>

завхоз

день: среда		304	Утверждаю ио директора школы Нитишева О.А.			энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая			масса порции	пищевые вещества		
возрастная категория: 12-18 л		12-18 л		Б	Ж	У
8 день						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					
132	Омлет натуральный	200	11,32	34,7	4,02	372,5
382	Бутерброды с повидлом	50	1,27	4	20,6	123,6
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>16,36</b>	<b>42,63</b>	<b>50,57</b>	<b>650,02</b>
	<b>Обед</b>					
24	Лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
43	Свекольник на м\к бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95
189	Котлета из говядины	100	14,2	15,58	7,63	285,07
	Напиток Витошка	200	0	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>28,25</b>	<b>27,92</b>	<b>105,12</b>	<b>1055,57</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,54</b>	<b>54,92</b>	<b>201,52</b>	<b>1585,67</b>

Завхоз

день: четверг		4.04	Утверждаю ио директора школы Нитишева О.А.			
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
9						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)			
		12-18 л	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,32	10,11	44,22	305,79
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>21,15</b>	<b>24,09</b>	<b>91,58</b>	<b>671,82</b>
	<b>Обед</b>					
	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
51	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	3,52	7,98	18,09	167,89
222	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96	310,05
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>57,02</b>	<b>24,99</b>	<b>120,07</b>	<b>1173,31</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>75,47</b>	<b>45,54</b>	<b>222,18</b>	<b>1791,17</b>

завхоз



день: пятница	Утверждаю				
неделя: вторая	ио директора школы				
возрастная категория: 12-18 л	Нитишева О.А.				
10	5.04				
день					
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность (Ккал)	
		12-18 л	Б Ж У К	К	
	<b>Завтрак</b>				
140	Вареники ленивые	200	27,74 8,17	28,47	301,05
382	Бутерброды с повидлом	50	1,27 4	20,6	123,6
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37 2,3	28,23	91,43
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>31,38</b>	<b>15,09 93</b>	<b>584,43</b>
	<b>Обед</b>				
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8 0,1	2,3	13
37	Борщ с капустой и картофелем на кур.бульоне	250	1,9 6,6	10,81	111,11
211	Плов из отварной курицы	200	21,92 27,35	40,63	496,63
289	Напиток из шиповника	200	0,4 0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3 0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3 0,6	0,6	107
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>33,03</b>	<b>29,09 78,94</b>	<b>860,84</b>
	<b>итого</b>		<b>59,94</b>	<b>50,92 178,04</b>	<b>1494,44</b>

завхоз