

день: понедельник		20.11		Утверждаю			
неделя: первая				Врио директора			
возрастная категория: 12-18 лет				А.Б. Алыягыреева			
1 день							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 лет	Б	Ж	К		
	Завтрак						
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	10,12	10,01	68,41	404,18	
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
380	Бутерброд с маслом, сыр	50\7	8,41	10,05	21,41	212,11	
	итого завтрак	30 руб	22,3	23,99	115,77	770,21	
	Обед						
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91	
45	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5	
227	Макаронные изделия отварные	180	7,49	7,09	51,58	254	
174\265	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	
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	
	итого обед	70 руб	23,34	26,23	115,93	834,79	
	итого		45,64	50,22	231,7	1605	

ЗавХ03

день: среда		неделя: первая		возрастная категория: 12-18 л		3 день		Утверждаю Брио директора А.Б. Адылдириева	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)	пищевые вещества			К		
				Б	Ж	У			
		12-18 л							
	Завтрак								
141	Запеканка из творога	200	442	26,7	19,38	39,59	442		
287	Кофейный напиток с молоком	200	91,43	2,37	2,3	28,23	91,43		
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	212,11	8,41	10,05	21,41	212,11		
	итого завтрак	30 руб	745,54	37,48	31,73	89,23	745,54		
	Обед								
247	Овощи соленые (огурцы)	100	13	0,8	0,1	2,3	13		
37	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (говядина)	250	111,11	1,9	6,6	10,81	111,11		
193	плов из отварной говядины	200	418,37	24,33	20,69	33,71	418,37		
289	Напиток из шиповника	200	75,76	0,4	0,2	15,72	75,76		
108	Хлеб пшеничный в\с	60	135,6	2,3	0,9	15,8	135,6		
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	107	3,3	0,6	0,6	107		
	итого обед	70 руб	860,84	33,03	29,09	78,94	860,84		
	ИТОГО		1606,38	70,51	60,82	168,17	1606,38		

завхоз

день: четверг		Утверждаю			
неделя: первая		Врио директора			
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адылгирева			
4 день	23.11	масса порции			
№ рец.	прием пищи, наименование блюда		пищевые вещества		энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 л	Б	Ж	У
	Завтрак				К
107	Каша манная молочная жидкая	200	7,77	10,09	38,97
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31
380	Бутерброд с маслом, сыр	50\7	8,41	10,05	21,41
	итого завтрак	30 руб	19,95	24,69	102,03
	Обед				
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43
63	Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне	250	2,09	6,33	10,64
221	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24
212\265	птица отварная с соусом томатным	100	7,04	10,33	4,19
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
	ИТОГО обед	70 руб	26,71	30,75	117,74
	ИТОГО		46,66	55,44	1620,25

завхоз

день: пятница		Утверждаю			
неделя: первая		Врио директора			
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адьлгирева			
5 день		масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность (Ккал)	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	12-18 л	Б Ж Х К	К	
	Завтрак				
102	Каша "Дружба" на молоке	200	8,2	52,47	314,32
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	10,05	21,41	212,11
294	чай с лимоном	200	0,01	15,31	61,62
	итого завтрак	30 руб	20,55	102,11	617,86
	Обед				
	Капуста квашеная промышленного производства	100	1,1	2,2	19
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	6,82	19,01	175,1
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,5	54	316,56
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,01	0,96	310,05
	Напиток Витошка	200	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,6	0,6	107
	итого обед	70 руб	24,99	120,07	1173,31
	итого	75,47	45,54	222,18	1791,17

завхоз

День: понедельник		прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)			
№ рец.	Б			Ж	У	К	
6	день	12-18 л					
неделя: вторая							
возрастная категория: 12-18 л							
Утверждаю Врио директора А.Б. Алыл ирева							
Завтрак							
108		Каша пшеничная, молочная жидкая	200	9,32	10,11	44,22	305,79
380		Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11
294		чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
		итого завтрак	30 руб	20,1	23,08	109,56	677,68
		Обед					
251		Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
46		Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	6,9	5,42	16,84	146,8
228		Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,18	7,86	45,64	282,8
212		Птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,69
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
		итого обед	70 руб	49,02	45,82	108,41	1196,27
		Итого		69,12	68,9	217,97	1873,95

завхоз

день: вторник		прием пищи, наименование блюда	масса порции	Утверждаю		энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая				Врио директора		
возрастная категория: 12-18 л				А.Б. Адылгирева		К
7 день				пищевые вещества		
№ рец.		12-18 л		Б	Ж	
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200		6,58	4,82	268,24
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/7		8,41	10,05	212,11
294	чай с лимоном	200		0,07	0,01	61,62
	итого завтрак	30 руб		18,76	18,8	634,27
	Обед					
24	Лук термически обработанный	100		2,2	4,5	91
43	Свекольник на м\к бульоне	250		1,93	6,34	104,16
239	Картофель отварной	180		3,76	8,44	218,95
189	Котлета из говядины	100		14,2	15,58	285,07
	Напиток Витошка	200		0	0	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60		2,3	0,9	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40		3,3	0,6	107
	ИТОГО обед	70 руб		28,25	27,92	1055,57
	ИТОГО			47,01	46,72	1645,12

завхоз

день: среда		29.11		Утверждаю		Врио директора		энергетическая	
неделя: вторая				А.Б. Альбрехта		А.Б. Альбрехта		ценность	
возрастная категория: 12-18 л				пищевые вещества		Ж		(Ккал)	
8 день				Б		У		К	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		Б	Ж	У	К		
132	Завтрак								
	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		
	итого завтрак	30 руб		16,36	42,63	50,57	650,02		
	Обед								
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100		2,92	4,82	12,43	101,62		
42	Рассольник ленинградский на кур. бульоне	250		5,02	11,3	32,37	162,1		
211	Плов из отварной курицы	200		21,92	27,35	40,63	496,63		
283	Компот из смеси сухофруктов	200		0,56	0	27,89	113,79		
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		
	итого обед	70 руб		38,27	38,51	110,63	1058,61		
	ИТОГО			54,54	54,92	201,52	1585,67		

ЗАВХОЗ



день: четверг		неделя: вторая		возрастная категория: 12-18 л		Утверждаю Врио директора А.Б. Алыгыреева		энергетическая ценность (Ккал)	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	Б	Ж	У			
9 день		12-18 л							
380	Завтрак Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11			
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,32	10,11	44,22	305,79			
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62			
	итого завтрак	30 руб	21,15	24,09	91,58	671,82			
	Обед								
48	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19			
222	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1			
172	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56			
274	Рыба тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96	310,05			
108	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110			
109	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107			
	итого обед	70 руб	57,02	24,99	120,07	1173,31			
	ИТОГО		75,47	45,54	222,18	1791,17			

завхоз



