

день: понедельник		неделя: первая		возрастная категория: 12-18 лет		20.01		Утверждено	
Директор школы О.В. Малофеева		Медсестра Т.В. Синельникова							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)			
			Б	Ж	У				
1 день		12-18 лет	Б	Ж	У	К			
	Завтрак								
114	Каша рисовая молочная жидкая	280	10,12	10,01	68,41	404,18			
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12			
380	Бутерброд с маслом, сыр порция	50\10/10	8,41	10,05	21,41	212,11			
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107			
	Итого завтрак	30 руб	22,6	20,7	126,24	769			
	Обед								
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91			
45	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5			
214	Рагу из птицы: птица, картофель, лук, морковь, томаты	200	21,96	27,97	26	459,25			
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	80 руб	23,34	26,23	115,93	834,79			
	Итого		45,64	50,22	231,7	1605			



день: вторник	21.01	Утверждаю Директор школы О.В. Малюфеева			
неделя: первая		Медсестра Т.В. Синельникова			
возрастная категория: 12-18 лет		ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ			
2 день					
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность (Ккал)	
		12-18 лет	Б	Ж	У
					К
	Завтрак				
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	300	7,93	11,15	31,95
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
365	масло порция	10	0,01	7,2	0,1
314	булочка молочная	80	1,74	2,39	28,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6
	Итого	30 руб	14,25	25,4	106,1
	Обед				
301	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,83	2,86	21,76
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54
174/265	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16
294	Напиток Витошка	200	0	0	19,4
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	80 руб	29,27	32,89	93,26
	ИТОГО		43,52	58,36	199,36
					1580,65

день: среда		неделя: первая		возрастная категория: 12-18 л		22.01		Утверждаю Директор школы О.В. Малофеева		Медсестра Т.В. Синельникова		энергетическая ценность (Ккал)	
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)							
			Б	Ж	У								
3	день	12-18 л	Б	Ж	У <td>К</td>	К							
	Завтрак												
141	Запеканка из творога	250	26,7	19,38	39,59	442							
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43							
380	Бутерброд с маслом	50/15	8,41	10,05	21,41	212,11							
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107							
	Итого завтрак	30 руб	37,5	31,8	89,9	845							
	Обед												
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13							
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24							
227	Макаронные изделия отварные	180	7,49	7,09	51,58	254							
180	Гуляш из говядины	100	18,95	17,89	4,05	352,97							
294	Кисель Витошка	200	0	0	94	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							
	Итого обед	80 руб	33,03	29,09	78,94	860,84							
	ИТОГО		70,51	60,82	168,17	1606,38							



день: четверг		23.01	Утверждаю Директор школы О.В. Малофеева			
неделя: первая			Медсестра Т.В. Синельникова			
возрастная категория: 12-18 л			ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ			
4 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 л				К
	Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	300	7,77	10,09	38,97	180
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380	Бутерброд с маслом,повидлом	50/10/15,	8,41	10,05	21,41	225
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого завтрак	30 руб	39,48	46,4	190,91	614,38
	Обед					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
42	Рассольник ленинградский нам/к. бульоне	250	5,02	11,3	32,37	162,1
193	плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
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	80 руб	26,71	30,75	117,74	1005,87
	ИТОГО		46,66	55,44	219,77	1620,25

день: пятница		неделя: первая		возрастная категория: 12-18 л		24.01-		Директор школы О.В. Малофеева		Медсестра Т.В. Синельникова		Утверждаю	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)							
			Б	Ж	У		К						
5 день		12-18 л											
102	Завтрак Каша "Дружба" на молоке	300	7,67	8,2	52,47	314,32							
380	Бутерброд с маслом, с сыром	50/10/15	8,41	10,05	21,41	212,11							
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12							
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107							
	итого завтрак	30 руб	18,45	20,55	102,11	617,86							
	Обед												
301	Капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19							
63	Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне	250*	2,09	6,33	10,64	107,83							
130	Пюре из гороха с маслом	180	31,23	5,19	53,71	412,4							
212\265	птица отварная с соусом томатным	100	7,04	10,33	4,19	209,02							
294	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							
	итого обед	80 руб	57,02	24,99	120,07	1173,31							
	итого		75,47	45,54	222,18	1791,17							



№ реп.	день	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
				Б	Ж	У	
108		Завтрак Каша пшеничная, молочная жидкая	250	9,32	10,11	44,22	305,79
380		Бутерброд с маслом, сыр	50/10/10	8,41	10,05	21,41	212,11
299		Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
109		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
		итого завтрак	30 руб	20,1	23,08	109,56	677,68
		Обед					
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 перловая	180	17	2,1	128	576
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
		итого обед	80 руб	49,02	45,82	108,41	1196,27
		итого		69,12	68,9	217,97	1873,95



2701
 Утверждено
 Директор школы
 О.В. Малофеева
 Медсестра
 Т.В. Синельникова

день: вторник		неделя: вторая		возрастная категория: 12-18 л		28.01		Директор школы О.В. Малофеева		Медсестра Т.В. Синельникова		Утверждаю * *	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)							
			Б	Ж	У								
	Завтрак												
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	4,82	49,5	268,24							
380	Бутерброд с маслом	50/10	8,41	10,05	21,41	212,11							
299	Чай с сахаром	100	0	0	15	45,12							
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107							
	Итого завтрак	30 руб	18,29	15,47	107,92	632,47							
	Обед												
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62							
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,5	8,78	25,06	210,12							
219	Каша гречневая 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							
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	80 руб	38,27	38,51	110,63	1058,61							
	Итого		47,01	46,72	201,98	1645,12							

день: среда	2901		Утверждаю		Директор школы			
неделя: вторая			О.В. Малофеева					
возрастная категория: 12-18 л			Медсестра		Т.В. Синельникова		Для ДОКУМЕНТОВ	
8 день								
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)		
			12-18 л	Б	Ж		У	К
	Завтрак							
132	Омлет натуральный	250	11,32	34,7	4,02			372,5
382	Бутерброд с повидлом, маслом	50/15,/10	1,27	4	20,6			123,6
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95			153,92
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6			107
	Итого завтрак	30 руб	16,53	34	49,62			664
	Обед							
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	Коллета из говядины	100	14,2	15,58	7,63			285,07
294	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
	итого обед	80 руб	28,25	27,92	105,12			1055,57
	ИТОГО		54,54	54,92	201,52			1585,67



день: четверг		30.01	Директор школы О.В. Малофеева			энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая			Медсестра Т.В. Синельникова			
возрастная категория: 12-18 л		масса порции	пищевые вещества			К
		12-18 л	Б	Ж	У	
9	день					
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)			
реп.		12-18 л	Б	Ж	У	К
	Завтрак					
380	Бутерброд с маслом, повидлом	50/10/10	8,41	10,05	21,41	212,11
108	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,32	10,11	44,22	305,79
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого завтрак	30 руб	21,15	24,09	91,58	671,82
	Обед					
301	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	Кисель Витошка	200	0	0	94	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
	итого обед	80 руб	57,02	24,99	120,07	1173,31
	итого		75,47	45,54	222,18	1791,17

Утверждаю

день: пятница						Утверждаю		
неделя: вторая	21.01					Директор школы О.В. Малофеева		
возрастная категория: 12-18 л						Медсестра Т.В. Синельникова		
10 день								
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)		
			Б	Ж	У		К	
	Завтрак	12-18 л						
140	Вареники ленивые	260	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		
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107		
	Итого завтрак	30 руб	35	1434	93,06	692		
	Обед							
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13		
37	Борщ с капустой и картофелем на курином 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		
	Итого обед	80 руб	33,03	29,09	78,94	860,84		
	Итого		59.94	50,92	178,04	1494,44		

