

день: понедельник		21.04		Утверждаю		
неделя: первая				Директор школы		
возрастная категория: 12-18 лет				О.В. Малофеева		
				Медсестра		
				Т.В. Синельникова		
1 день					*	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 лет	Б	Ж	
114	Завтрак					
	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, томат	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		2.2.04		Директор школы О.В. Малофеева		Утверждаю	
неделя: первая				Медсестра Т.В. Синельникова		Для документов	
возрастная категория: 12-18 лет				масса порции		энергетическая ценность (Ккал)	
2 день							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	К	
		12-18 лет					
	Завтрак						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	300	7,93	11,15	31,95	259,98	
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12	
365	масло порция	10	0,01	7,2	0,1	66	
314	булочка молочная	80	1,74	2,39	28,5	158	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107	
	Итого	30 руб	14,25	25,4	106,1	840	
	Обед						
301	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,9	
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56	
174\265	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07	
294	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	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	29,27	32,89	93,26	848,75	
	итого		43,52	58,36	199,36	1580,65	

день: среда		30.04.		Директор школы		Утверждаю	
неделя: вторая				О.В. Малофеева		Для документов	
возрастная категория: 12-18 л				Медсестра		Т.В. Синельникова	
8 день							
№	прием пищи, наименование	масса	пищевые			энергетическая	
реп.	блюда	порции	вещества			ценность	
		12-18 л	Б	Ж	У	(Ккал)	
	Завтрак					К	
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	Котлета 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: среда		2.3.04		Утверждаю	
неделя: первая				Директор школы	
возрастная категория: 12-18 л				О.В. Малофеева	
				Медсестра	
				Т.В. Синельникова	
3	день				
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность (Ккал)	
		12-18 л	Б Ж У	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 соленные (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		24.04		Утверждаю	
неделя: первая				Директор школы	
возрастная категория: 12-18 л				О.В. Малофеева	
4 день				Медсестра	
№ рец.				Т.В. Синельникова	
прием пищи, наименование блюда		масса порции	пищевые вещества		энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 л	Б	Ж	У
					К
Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	300	7,77	10,09	38,97
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
380	Бутерброд с маслом,повидлом	50/10/15,	8,41	10,05	21,41
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6
	итого завтрак	30 руб	39,48	46,4	190,91
Обед					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43
42	Рассольник ленинградский нам/к. бульоне	250	5,02	11,3	32,37
193	плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71
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	80 руб	26,71	30,75	117,74
	ИТОГО		46,66	55,44	219,77
					1620,25



день: пятница		25.04		Утверждаю	
неделя: первая				Директор школы	
возрастная категория: 12-18 л				О.В. Малофеева	
				Медсестра	
				Т.В. Синельникова	
5 день					
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества		
		12-18 л	Б	Ж	У
					К
	Завтрак				
102	Каша "Дружба" на молоке	300	7,67	8,2	52,47
380	Бутерброд с маслом, с сыром	50/10/15	8,41	10,05	21,41
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6
	итого завтрак	30 руб	18,45	20,55	102,11
	Обед				
301	Капуста квашеная	100	1,18	1,1	2,2
63	Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне	250	2,09	6,33	10,64
130	Пюре из гороха с маслом	180	31,23	5,19	53,71
212\265	птица отварная с соусом томатным	100	7,04	10,33	4,19
294	Напиток Витошка	200	0	0	19,6
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	57,02	24,99	120,07
	итого		75,47	45,54	222,18
					1173,31
					1791,17

день: понедельник		28.04		Утверждаю	
неделя: вторая				Директор школы О.В. Малофеева	
возрастная категория: 12-18 л				Медсестра Т.В. Синельникова	
6					
день					
№	прием пищи, наименование	масса	пищевые вещества		энергетическая
реп.	блюда	порции			ценность
		12-18 л	Б	Ж	(Ккал)
			У		К
	Завтрак				
108	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