



день: понедельник		Утверждаю				
неделя: вторая		директор школы				
возрастная категория: 12-18 л		О.В. Малофеева				
б						
день						
№ рек.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
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
	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 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 пшеники	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

завхоз



день: вторник		Утверждаю					
неделя: вторая		директор школы					
возрастная категория: 12-18 л		О.В. Малофеева					
7							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	4,82	49,5	268,24	
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11	
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12	
	итого завтрак	30 руб	18,76	18,8	96,86	634,27	
	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	

завхоз

Син



день: среда		25.09	Утверждаю директор школы О.В. Малофеева			энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
8 день						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак	12-18 л				
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
	итого завтрак	30 руб	16,36	42,63	50,57	650,02
	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
	Напиток Витошка	200	0	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный вс	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

завхоз

Селл

день: четверг		Утверждаю				
неделя: вторая		директор школы				
возрастная категория: 12-18 л		О.В. Малофеева				
9						
день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак	12-18 л				
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
	итого завтрак	30 руб	21,15	24,09	91,58	671,82
	Обед					
	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
	итого обед	80 руб	57,02	24,99	120,07	1173,31
	ИТОГО		75,47	45,54	222,18	1791,17

завхоз

СМ

день: пятница	27.09	Утверждаю				
неделя: вторая		директор школы				
		О.В. Малофеева				
возрастная категория: 12-18 л						
10 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 л				
	Завтрак					
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
	итого завтрак	30 руб	31,38	15,09	93	584,43
	Обед					
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
	ИТОГО ОБЕД	80 руб	33,03	29,09	78,94	860,84
	ИТОГО		59,94	50,92	178,04	1494,44

завхоз