



день: понедельник		3.02		Утверждено		
неделя: первая				Директор школы О.В. Малофеева		
возрастная категория: 12-18 лет				Медсестра Т.В. Синельникова		
№ п/п	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)			
1	2	3	Б	Ж	У	
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	4.02						Утверждаю		
неделя: первая							Директор школы О.В. Малофеева		
возрастная категория: 12-18 лет							Медсестра Т.В. Синельникова		
2 день							ДОКУМЕНТОВ		
№ 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	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		5.02		Утверждаю		Директор школы				
неделя: первая				О.В. Малофеева						
возрастная категория: 12-18 л				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 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		неделя: первая		возрастная категория: 12-18 л		6.02		Утверждаю Директор школы О.В. Малофеева		Для ДОКУМЕНТОВ	
4 день											
№ рец.	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	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		7.02		Утверждаю	
								Директор школы О.В. Малофеева Медсестра Т.В. Синельникова	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)			
			Б	Ж	У		К		
	Завтрак	12-18 л							
102	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			



день: понедельник		10.01		Утверждаю					
неделя: вторая				Директор школы					
возрастная категория: 12-18 л				О.В. Малофеева					
6				Медсестра					
день				Т.В. Синельникова					
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)		
				Б	Ж	У			
	Завтрак								
108	Каша пшеничная, молочная жидкая	250	305,79	9,32	10,11	44,22			
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/10/10	212,11	8,41	10,05	21,41			
299	Чай с сахаром	200	45,12	0	0	15			
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	107	3,3	0,6	0,6			
	Итого завтрак	30 руб	677,68	20,1	23,08	109,56			
	Обед								
24	лук термически обработанный	100	91	2,2	4,5	10,5			
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	146,8	6,9	5,42	16,84			
220	Каша перловая	180	576	17	2,1	128			
210	Курица в соусе с томатом	100	456,9	31,09	35,43	5,89			
289	Напиток из шиповника	200	75,76	0,4	0,2	15,72			
108	Хлеб пшеничный в/с	60	135,6	2,3	0,9	15,8			
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	107	3,3	0,6	0,6			
	Итого обед	80 руб	1196,27	49,02	45,82	108,41			
	Итого		1873,95	69,12	68,9	217,97			



11.02

день: вторник								Утверждено	
неделя: вторая								Директор школы	
возрастная категория: 12-18 л								О.В. Малофеева	
								Медсестра	
								Т.В. Синельникова	
7	день								
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)			
		12-18 л	Б	Ж	У	К			
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	200	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		12.05		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)			
			Б	Ж	У				
	Завтрак	12-18 л				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			

13.01

день: четверг					Директор школы О.В. Малофеева		энергетическая ценность (Ккал)	
неделя: вторая					Медсестра Т.В. Синельникова			
возрастная категория: 12-18 л								
9								
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)		
		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		



день: пятница неделя: вторая		14.02		Директор школы О.В. Малофеева		Утверждено	
возрастная категория: 12-18 л		Медсестра Т.В. Синельникова		ДИЛЯ ДОКУМЕНТОВ		РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29 П. ВЕСЕЛЧИ * ОГРН Т/О 505407012363	
10 день							
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		К
	Завтрак						
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	