

день: понедельник		9 октября	Утверждаю				энергетическая ценность (Ккал)	
неделя: вторая			Врио директора					
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адылгирева						
6 день								
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				К	
			Б	Ж	У	К		
	<b>Завтрак</b>	12-18 л						
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	
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23		91,43	
	Яблоки	200	0	0,62	15,7		68,35	
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>20,1</b>	<b>23,08</b>	<b>109,56</b>		<b>677,68</b>	
	<b>Обед</b>							
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	
	<b>итого обед</b>	<b>70 руб</b>	<b>49,02</b>	<b>45,82</b>	<b>108,41</b>		<b>1196,27</b>	
	<b>Итого</b>		<b>69,12</b>	<b>68,9</b>	<b>217,97</b>		<b>1873,95</b>	

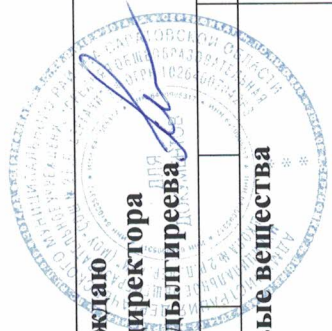
завхоз

день: вторник		10 октября		Утверждаю			
неделя: вторая				Врио директора			
возрастная категория: 12-18 л				А.Б. Адылгиреева			
7 день							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества *			энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
		12-18 л				К	
	<b>Завтрак</b>						
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	4,82	49,5	268,24	
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>18,76</b>	<b>18,8</b>	<b>96,86</b>	<b>634,27</b>	
	<b>Обед</b>						
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 в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107	
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>70 руб</b>	<b>28,25</b>	<b>27,92</b>	<b>105,12</b>	<b>1055,57</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,01</b>	<b>46,72</b>	<b>201,98</b>	<b>1645,12</b>	

завхоз

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	11 октября	Утверждаю				энергетическая ценность (Ккал)
			масса порции	Б	Ж	У	
		12-18 л				К	
132	<b>Завтрак</b> 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	
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>16,36</b>	<b>42,63</b>	<b>50,57</b>	<b>650,02</b>	
	<b>Обед</b>						
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	
	<b>итого обед</b>	<b>70 руб</b>	<b>38,27</b>	<b>38,51</b>	<b>110,63</b>	<b>1058,61</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,54</b>	<b>54,92</b>	<b>201,52</b>	<b>1585,67</b>	

завхоз

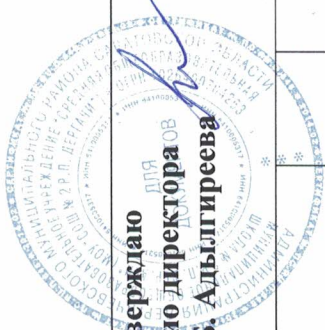



Утверждаю  
Врио директора  
А.Б. Альпигирева



день: четверг		12 октября		Утверждаю Врио директора А.Б. Адыгирсева		энергетическая ценность (Ккал)	
неделя: вторая							
возрастная категория: 12-18 л							
9 день							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции		пищевые вещества		энергетическая ценность (Ккал)	
				Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>						
380	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
269	Какао с молоком	200		3,77	3,93	25,95	153,92
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>		<b>21,15</b>	<b>24,09</b>	<b>91,58</b>	<b>671,82</b>
	<b>Обед</b>						
	капуста квашеная промышленного производства	100		1,18	1,1	2,2	19
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		9,76	6,82	19,01	175,1
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
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200		1	0,06	27,5	110
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
	<b>итого обед</b>	<b>70 руб</b>		<b>57,02</b>	<b>24,99</b>	<b>120,07</b>	<b>1173,31</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>75,47</b>	<b>45,54</b>	<b>222,18</b>	<b>1791,17</b>

завхоз



день: пятница		13 октября		Утверждаю Врио директора А.Б. Адылгирева			
неделя: вторая							
возрастная категория: 12-18 л							
10							
день							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	
		12-18 л	Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак</b>						
140	Вареники ленивые	200	27,74	8,17	28,47		301,05
382	Бутерброды с повидлом	50	1,27	4	20,6		123,6
	яблоко	200	0	0,62	15,7		68,35
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23		91,43
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>31,38</b>	<b>15,09</b>	<b>93</b>		<b>584,43</b>
	<b>Обед</b>						
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
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54		316,56
180	Гуляш из говядины	100	18,95	17,89	4,05		352,97
	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
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>70 руб</b>	<b>42,58</b>	<b>33,75</b>	<b>78,9</b>		<b>922,66</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,94</b>	<b>50,92</b>	<b>178,04</b>		<b>1494,44</b>

завхоз

3