

день: четверг		02.01	Утверждаю			
неделя: первая			Директор школы О.В. Малофеева			
возрастная категория: 12-18 л		Медсестра Т.В. Синельникова				
4 день						
№ реч.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак	12-18 л				
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

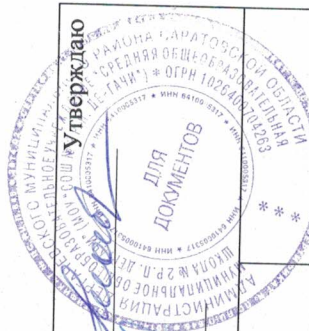


день: пятница		неделя: первая		возрастная категория: 12-18 л		10.01		Утверждено Директор школы О.В. Малофеева Медсестра Т.В. Синельникова		энергетическая ценность (Ккал)	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)					
			Б	Ж	У						
5	Завтрак	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	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		13.01		Директор школы О.В. Малофеева		Утверждаю	
неделя: вторая				Медсестра Т.В. Синельникова			
возрастная категория: 12-18 л							
6	день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
	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 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	49,02	45,82	108,41	1196,27	
	итого		69,12	68,9	217,97	1873,95	

день: вторник		14.01	Утверждаю		
неделя: вторая			Директор школы		
возрастная категория: 12-18 л			О.В. Малофеева		
7					
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)		
			Б	Ж	У
Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	4,82	49,5
380	Бутерброд с маслом	50/10	8,41	10,05	21,41
299	Чай с сахаром	100	0	0	15
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6
	Итого завтрак	30 руб	18,29	15,47	107,92
Обед					
251	Свекла тушенная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,5	8,78	25,06
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96
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	38,27	38,51	110,63
	Итого		47,01	46,72	201,98
					1645,12



день: среда		15.01		Утверждаю		Директор школы			
неделя: вторая				О.В. Малофеева					
возрастная категория: 12-18 л				Медсестра		Т.В. Синельникова		Для ДОКУМЕНТОВ	
8 день									
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)			
		12-18 л	Б	Ж	У	К			
132	Завтрак 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: четверг		неделя: вторая		16.01		Утверждаю	
возрастная категория: 12-18 л						Директор школы О.В. Малофеева Медсестра Т.В. Синельникова	
№	день	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
				Б	Ж	У	
реп.	9		12-18 л				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		1.7.01		Директор школы О.В. Малофеева		Утверждаю	
неделя: вторая				Медсестра Т.В. Синельникова		Для ДОКУМЕНТОВ	
возрастная категория: 12-18 л							
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 соленные (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	