

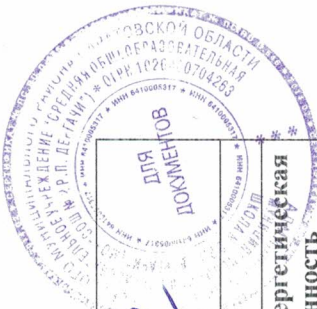
№ п/п	№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 12-18 лет	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
114		Каша рисовая молочная жидкая	180	10,12	10,01	68,41	404,18
299		Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380		Бутерброд с маслом, сыр порция	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11
		итого завтрак	30 руб	22,3	23,99	115,77	770,21
		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

Утверждаю
директор школы
О.В. Малюфеева

14.10

день: понедельник
неделя: первая
возрастная категория: 12-18 лет

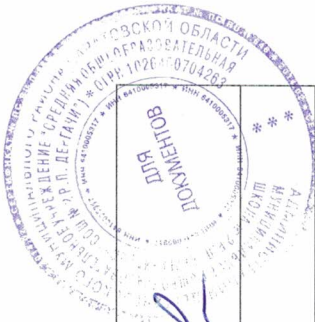
м/с см
ЗавХОЗ



№ п/п	день: вторник	неделя: первая	возрастная категория: 12-18 лет	2 день	№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порций	Утверждаю директор школы О.В. Малюфеева				энергетическая ценность (Ккал)		
								Б	Ж	У	К			
							12-18 лет							
						Завтрак								
109						Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	250	7,93	11,15	31,95		259,98		
299						Чай с сахаром	200	0	0	15		45,12		
365						масло порция	5	0,01	7,2	0,1		66		
314						булочка молочная	100	1,74	2,39	28,5		158		
						итого завтрак	30 руб	14,25	25,47	106,1		731,9		
						Обед								
						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		
						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		

Завхоз [Signature]

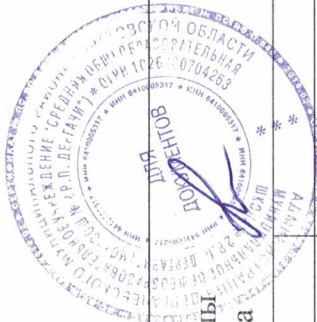
М/с



день: среда		Утверждаю					
неделя: первая		директор школы					
возрастная категория: 12-18 л		О.В. Малофеева					
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность (Ккал)	Б	Ж	У
3	день	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	100	8,41	10,05	21,41	212,11	
	итого завтрак	30 руб	37,48	31,04	89,23	745,54	
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	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	33,03	29,09	78,94	860,84	
	ИТОГО		70,51	60,82	168,17	1606,38	

завХОЗ

мис ас



№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)		
			Б	Ж	У
107	Завтрак Каша манная молочная жидкая	250	7,77	10,09	38,97
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
380	Бутерброд с маслом	100	8,41	10,05	21,41
	итого завтрак	30 руб	19,95	24,69	102,03
	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

завхоз

м.с. о.

17.10

Утверждаю
директор школы
О.В. Малофеева



№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)		
			Б	Ж	У
день: пятница неделя: первая возрастная категория: 12-18 л			Утверждаю директор школы № 10 О.В. Малофеева		
5	день				
Завтрак					
102	Каша "Дружба" на молоке	250	7,67	8,2	52,47
380	Бутерброд с маслом	100	8,41	10,05	21,41
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
	итого завтрак	30 руб	18,45	20,55	102,11
Обед					
	Капуста квашеная промышленного производства	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
	Напиток Витوشка	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

ЗавХОЗ

М.С. Д.

день: понедельник		21.10		Утверждаю			энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая				директор школы О.В. Малофеева			
возрастная категория: 12-18 л							
б	день						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	
			12-18 л	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 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	

ЗавХОЗ

СМК

день: вторник		22.10		Утверждаю					
неделя: вторая				директор школы					
возрастная категория: 12-18 л				О.В. Малюфеева					
7	день								
№	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







день: среда	23.10	Утверждаю директор школы О.В. Малофеева							
неделя: вторая									
возрастная категория: 12-18 л									
8 день									
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (Ккал)	К		
		12-18 л							
	Завтрак								
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 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			

завхоз

Сел

день: четверг		24.10	Утверждаю			энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая			директор школы О.В. Малофеева			
возрастная категория: 12-18 л		масса порции	пищевые вещества			К
9	день		Б	Ж	У	
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	12-18 л				
Завтрак						
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

завх03

СМ

день: пятница	25.10.		Утверждаю			
неделя: вторая			директор школы			
возрастная категория: 12-18 л			О.В. Малофеева			
10 день			энергетическая		ценность	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества		(Ккал)	
		12-18 л	Б	Ж	У	К
	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 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	33,03	29,09	78,94	860,84
	итого		59,94	50,92	178,04	1494,44

ЗавХОЗ

