



день: понедельник		Утверждаю					
неделя: первая		Врио директора школы					
возрастная категория: 12-18 лет		А.Б. Адылгирева					
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	
1 день		12-18 лет	Б	Ж	У	К	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>22,3</b>	<b>23,99</b>	<b>115,77</b>		<b>770,21</b>
	<b>Обед</b>						
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5		91
45	Суп картофельный с бобовыми на м/к 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
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>23,34</b>	<b>26,23</b>	<b>115,93</b>		<b>834,79</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,64</b>	<b>50,22</b>	<b>231,7</b>		<b>1605</b>

Завхоз *[Signature]*

день: вторник		23.01	Утверждаю Врио директора А.Б. Адылтирсева				энергетическая ценность (Ккал)
неделя: первая							
возрастная категория: 12-18 лет							
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	К	
		12-18 лет					
	<b>Завтрак</b>						
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	180	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	40	1,74	2,39	28,5	158	
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>14,25</b>	<b>25,47</b>	<b>106,1</b>	<b>731,9</b>	
	<b>Обед</b>						
	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19	
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином 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	
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>29,27</b>	<b>32,89</b>	<b>93,26</b>	<b>848,75</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,52</b>	<b>58,36</b>	<b>199,36</b>	<b>1580,65</b>	

ЗавХОЗ





день: среда		Утверждаю					
неделя: первая		Врио директора школы					
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адьлигирева					
3							
день							
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)				
реп.							
		Б	Ж				
		У	К				
	<b>Завтрак</b>						
141	Запеканка из творога	26,7	19,38	39,59	442		
287	Кофейный напиток с молоком	2,37	2,3	28,23	91,43		
380	Бутерброд с маслом	8,41	10,05	21,41	212,11		
	<b>итого завтрак</b>	<b>37,48</b>	<b>31,04</b>	<b>89,23</b>	<b>745,54</b>		
	<b>Обед</b>						
247	Овощи соленые (огурцы)	0,8	0,1	2,3	13		
50	Суп картофельный с рыбой	13,21	4,11	6,7	116,24		
227	Макаронные изделия отварные	7,49	7,09	51,58	254		
180	Гуляш из говядины	18,95	17,89	4,05	352,97		
274	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1	0,06	27,5	110		
108	Хлеб пшеничный в/с	2,3	0,9	15,8	135,6		
109	Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	0,6	107		
	<b>итого обед</b>	<b>33,03</b>	<b>29,09</b>	<b>78,94</b>	<b>860,84</b>		
	<b>итого</b>	<b>70,51</b>	<b>60,82</b>	<b>168,17</b>	<b>1606,38</b>		

ЗавХОЗ

день: четверг		Утверждаю			
неделя: первая		Врио директора школы			
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адьлигиреева			
4 день					
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)		
		12-18 л	Б	Ж	У
			К		
	<b>Завтрак</b>				
107	Каша манная молочная жидкая	180	7,77	10,09	38,97
299	Чай с сахаром	200	0	0	15
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>19,95</b>	<b>24,69</b>	<b>102,03</b>
	<b>Обед</b>				
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
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>26,71</b>	<b>30,75</b>	<b>117,74</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,66</b>	<b>55,44</b>	<b>219,77</b>
			<b>1620,25</b>		

завх03



день: пятница		Утверждаю				
неделя: первая		Врио директора школы				
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адылгиреева				
5 день		масса порции				энергетическая ценность (Ккал)
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	12-18 л	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					
102	Каша "Дружба" на молоке	180	7,67	8,2	52,47	314,32
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>18,45</b>	<b>20,55</b>	<b>102,11</b>	<b>617,86</b>
	<b>Обед</b>					
	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
	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>80 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: понедельник		Утверждаю				
неделя: вторая		Врио директора школы				
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адльгирева				
6						
день						
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
реп.		12-18 л	Б	Ж	У	К
	<b>Завтрак</b>					
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
	<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>					
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
	<b>итого обед</b>	<b>80 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		неделя: вторая		возрастная категория: 12-18 л		Утверждаю Врио директора школы А.Б. Адльгирева		энергетическая ценность (Ккал)	
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	К			
реп.		12-18 л							
	<b>Завтрак</b>								
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			
	<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>								
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			
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>38,27</b>	<b>38,51</b>	<b>110,63</b>	<b>1058,61</b>			
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,01</b>	<b>46,72</b>	<b>201,98</b>	<b>1645,12</b>			

завхоз



день: среда		Утверждаю				
неделя: вторая		Врио директора школы				
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Аддылирева				
8 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
		12-18 л				К
<b>Завтрак</b>						
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
	<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>						
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>80 руб</b>	<b>28,25</b>	<b>27,92</b>	<b>105,12</b>	<b>1055,57</b>
	<b>итого</b>		<b>54,54</b>	<b>54,92</b>	<b>201,52</b>	<b>1585,67</b>

завхоз





день: четверг		Утверждаю				
неделя: вторая		Врио директора школы				
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адылгиреева				
9						
день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
380	Бутироброд 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
	<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
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
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>80 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		неделя: вторая		02.02		Утверждаю	
возрастная категория: 12-18 л						Врио директора школы А.Б. Адьлигирева	
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (Ккал)	
10	день	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
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
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
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>33,03</b>	<b>29,09</b>	<b>78,94</b>		<b>860,84</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,94</b>	<b>50,92</b>	<b>178,04</b>		<b>1494,44</b>

завХОЗ

