

день: среда		10.01		Утверждаю Врио директора школы А.Б. Адьлигирева			
неделя: первая							
возрастная категория: 12-18 л							
3	день						
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества	энергетическая ценность (Ккал)	Б	Ж	У
реп.					К		
	<b>Завтрак</b>	12-18 л					
141	Запеканка из творога	180	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	8,41	10,05	21,41	212,11	
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>37,48</b>	<b>31,04</b>	<b>89,23</b>	<b>745,54</b>	
	<b>Обед</b>						
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	
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>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>	



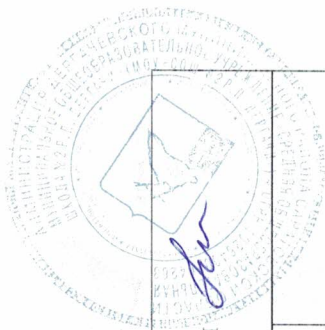
день: четверг		11.01		Утверждаю Врио директора школы А.Б. Аддылгирева				энергетическая ценность (Ккал)
неделя: первая								
возрастная категория: 12-18 л								энергетическая ценность (Ккал)
4 день								
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	К		
		12-18 л						
	<b>Завтрак</b>							
107	Каша манная молочная жидкая	180	7,77	10,09	38,97	180		
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12		
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11		
	<b>итого завтрак</b>	<b>30 руб</b>	<b>19,95</b>	<b>24,69</b>	<b>102,03</b>	<b>614,38</b>		
	<b>Обед</b>							
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		
	<b>итого обед</b>	<b>80 руб</b>	<b>26,71</b>	<b>30,75</b>	<b>117,74</b>	<b>1005,87</b>		
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,66</b>	<b>55,44</b>	<b>219,77</b>	<b>1620,25</b>		



день: пятніца		Утверждаю					энергетическая ценность (Ккал)
неделя: первая		Врио директора школы					
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адальгирева					
5 день	12.01	масса порции	Б	Ж	У	К	
№ 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>	



день: понедельник		15.01		Утверждаю Врио директора школы А.Б. Адылгиреева			энергетическая ценность (Ккал)
неделя: вторая							
возрастная категория: 12-18 л							К
б	день	масса нормции	12-18 л	Б	Ж	У	
№ реп.	прием пищи, наименование блюда			пищевые вещества			К
				Б	Ж	У	
	<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>



день: вторник		Утверждаю				
неделя: вторая		Врио директора школы				
возрастная категория: 12-18 л		А.Б. Адылгирева				
7	16.01					
№	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	<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>

№ реп.	прием пищи, наименование, блюда	масса порции	энергетическая ценность (Ккал)			
			Б	Ж	У	
день: среда		17.01	Утверждаю			
неделя: вторая			Врио директора школы			
возрастная категория: 12-18 л			А.Б. Адльгиреева			
8 день						
	<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>





день: четверг		18.01		Утверждаю					
неделя: вторая				Врио директора школы					
возрастная категория: 12-18 л				А.Б. Адьлигирева					
№	день	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)		
			12-18 л	Б	Ж	У	К		
		<b>Завтрак</b>							
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	
		<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>	