

Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

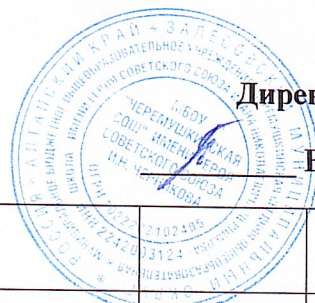


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая	230	6.5	9.20	44.10	286.0	№184
	Масло (порция)	20	0.1	16.50	0.20	150.0	№14
	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11.6	51.2	№54-34x4-2020
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
итого за завтрак		500	10.7	26.50	76.0	598.20	
обед	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	3.10	2.20	15.20	94.00	№101
	Каша гречневая рассыпчатая с томатным соусом	200	10.40	6.20	47.10	285.00	№181
	Котлета свиная	100	13.70	30.30	0	328.00	полуфабрикат
	Напиток из шиповника	180	0.60	0.20	15.20	77.00	№388
	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
итого за обед		730	31.70	39.50	97.60	894.60	
Итого за день:		1230	42.40	66.00	173.70	1493.0	

Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова



День 2							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Каша овсяная «геркулес» вязкая	200	7.80	10.10	31.80	250.0	№184
	Зефир	50	0.40	0.10	38.70	158.00	
	Какао с молоком	200	3.80	3.00	14.70	102.00	№382
итого за завтрак		500	15.80	13.80	105.30	620.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Свекольник со сметаной с гренками	220	3.60	4.60	19.60	141.00	54-18с-2020
	Картофельное пюре	180	3.50	13.50	24.80	235.00	№128
	Рыба ,запеченная с сыром и луком(минтай)	90	16.50	22.20	5.20	311.00	№54-12р-2020
	Чай с сахаром	180	0	0	6.10	24.00	№430
итого за обед		720	27.50	40.90	75.80	821.60	
Итого за день:		1220	43.30	54.70	181.10	1442.20	

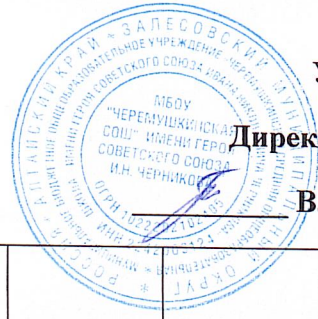
Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова



День 3							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Каша манная	230	8.20	9.20	42.50	286.00	№184
	Сыр	20	4.60	5.90	0	73.00	№14
	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.20	13.50	57.00	№394
итого за завтрак		500	16.90	15.90	76.10	526.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Суп из овощей	230	5.60	7.70	8.60	127.00	№95
	Плов из отварной курицы	240	24.90	27.80	41.30	515.00	№375
	Кофейный напиток с молоком	180	3.00	2.20	13.50	86.00	№379
итого за обед		700	37.40	38.30	83.50	838.60	
Итого за день:		1200	54.30	54.20	159.60	1365.20	



Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

День 4							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Каша жидкая молочная кукурузная	210	6.00	6.80	31.10	209.00	№54-1к-2020
	Джем	20	0.10	0	14.10	55.00	
	Кофейный напиток с молоком	180	1.50	1.10	11.90	64.00	№379
	Яйца вареные	40	5.00	4.50	0.30	61.00	№209
итого за завтрак		500	16.50	13.00	77.50	499.99	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Жаркое подомашнему	210	14.90	34.90	19.30	451.00	№258
	Овощи натуральные свежие(капуста белокоч)	80	1.40	4.90	3.70	65.00	№71
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	19.60	83.00	№389
	Компот из кураги	180	0.9	0.10	19.60	83.00	№349
итого за обед		720	22.10	40.70	82.30	792.60	
Итого за день:		1220	38.60	53.70	159.80	1292.59	



Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

День 5							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Макароны с сыром	170	6.20	10.80	34.20	259.00	№210
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	пром
	Компот из кураги	180	0.90	0.10	19.80	83.00	№349
итого за завтрак		500	11.40	11.90	83.90	499.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Рассольник ленинградский	200	6.00	7.80	13.10	148.00	№96
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.30	8.30	46.50	302.00	№181
	Гуляш из мясо кур	90	12.70	14.80	3.30	198.00	№260
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.1	0	7.7	32.00	№431
итого за обед		700	33.00	31.50	90.70	790.60	
Итого за день:		1200	44.4	43.40	174.60	1290.20	



Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

День 6							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Каша овсяная «Геркулес»	200	7.90	10.60	32.0	256.00	№184
	Зефир	50	0.40	0.10	38.70	158.00	
	Чай с молоком	200	1.1	0.9	8.3	46.00	№378
итого за завтрак		500	13.30	12.20	99.10	570.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6.1	8.0	7.8	130.0	№84
	Макаронные изделия отварные	170	4.90	8.60	30.40	218.00	№202.1
	Тефтели (полуфабрикат)	100	9.80	26.40	0	277.00	Полуфабр
	Напиток из плодов шиповника	180	0.60	0.20	15.20	77.00	№388
итого за обед		700	25.30	43.80	73.50	812.60	
Итого за день:		1200	38.60	56.00	172.60	1383.20	



Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

День 7							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Каша пшенная жидкая	210	7.30	11.60	37.10	283.00	№182
	Джем	20	0.10	0	14.10	55.00	
	Чай с сахаром	180	0	0	6.10	24.00	№430
	Яйца вареные	40	5.00	4.50	0.30	61.00	№209
итого за завтрак		500	16.30	17.10	77.70	533.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	
	Суп гороховый с гречками	200	7.40	3.40	21.40	150.00	№127
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3.90	8.10	22.10	178.00	№410
	Птица отварная	90	12.10	10.40	0.40	144.00	№366
	Компот из кураги	180	0.90	0.10	19.80	83.00	№349
итого за обед		700	28.20	22.60	83.80	665.60	
Итого за день:		1200	44.50	39.70	160.90	1199.20	



Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

День 8							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Каша рисовая	230	6.50	9.20	44.10	287.00	№184
	Сыр	20	4.60	5.90	0	73.00	№14
	Напиток из плодов шиповника	200	0.70	0.30	23.90	113.00	№388
итого за завтрак		500	15.70	16.00	88.10	583.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Жаркое подомашнему	210	14.90	34.90	19.30	451.00	№258
	Овощи натуральные свежие(капуста белокоч)	80	1.40	4.90	3.70	65.00	№71
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	19.60	83.00	№389
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	25.10	104.00	№394
итого за обед		720	21.40	40.80	87.80	813.60	
Итого за день:		1220	37.10	56.8	175.90	1397.20	





Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова

День 9							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Каша «дружба»	230	5.40	8.70	28.20	213.00	№190
	Масло	20	0.10	16.50	0.20	150.00	№14
	Кофейный напиток с молоком	200	3.30	2.40	26.60	142.00	№379
итого за завтрак		500	12.70	28.20	75.10	615.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Борщ с фасолью	230	7.50	8.80	12.40	162.00	54-19с-2020
	Картофельное пюре	180	3.50	13.50	24.80	235.00	№128
	Рыба ,запеченная с сыром и луком(минтай)	90	16.50	22.20	5.20	311.00	№54-12р-2020
	Кофейный напиток с молоком	180	3.00	2.20	13.50	86.00	№379
итого за обед		730	34.40	47.30	76.00	904.60	
Итого за день:		1230	47.10	75.50	151.10	1520.20	

Утверждаю

Директор школы

В.А.Бойкова



День 10							
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	пром
	Макароны с сыром	170	6.20	10.80	34.20	259.00	№210
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	Пром
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.1	0	7.70	32.00	№431
итого за завтрак		500	10.60	11.80	71.80	448.60	
обед	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.6	20.1	110.6	Пром
	Суп из овощей	230	5.60	7.70	8.60	127.00	№95
	Плов из отварной курицы	240	24.90	27.80	41.30	515.00	№375
	Компот из кураги	180	0.9	0.1	19.6	83.0	№349
итого за обед		700	35.30	36.20	89.60	835.60	
Итого за день:		1200	45.90	48.00	161.40	1284.20	