

Неделя первая: день – понедельник

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Яблоко	100173	185	0,00	0,74	18,13	63,25
Каша гречневая рассыпчатая	56	150	6,68	4,61	4,83	255,33
Гуляш	591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		730	29,12	23,73	39,19	616,03
Завтрак 5-11 класс						
Каша гречневая рассыпчатая	56	180	8,02	5,53	50,19	290,79
Гуляш	591	100/75	23,8	19,52	5,74	203,00
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		595,0	34,54	25,54	67,4	623,04

Неделя первая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
Сыр порциями	283	33	3,69	3,97	0,00	82,67
Йогурт	386	200	3,62	5,79	24,00	162
Борщ с говядиной и сметаной	76	250/10/10	4,4	5,7	12,9	125,2
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого		743	14,43	15,95	48,37	499,12
Завтрак с 5-11 класс						
Борщ с говядиной и сметаной	76	250/10/10	4,4	5,7	12,9	125,2
Булочка домашняя	258	100	2,8	4,69	30,43	127,61
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого			9,92	10,88	54,8	382,06

Неделя первая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
Огурец свежий	294	100	0,72	0,09	2,9	11,00
Макароны отварные с овощ	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
Колбасные изделия от-ые	14360	80	4,3	10,01	0,00	143,92
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		590	120,49	11,77	47,49	429,2
Завтрак с 5-11 класс						
Макароны отварные с овощ	417	170	49,58	1,18	33,12	145,03
Колбасные изделия от-ые	14360	80	4,3	10,01	0,00	143,92
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		670	9,57	14,03	31,56	511,69
Итого		510	57,67	14,18	44,59	454,18

Неделя первая: день – четверг

Наименование продукта	№ рецеп-та	Масса пор-ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	100	0,85	3,05	5,41	52,44
Картофельное пюре	1718	150	1,03	3,41	0,71	106,93
Сосиски отварные	243	50	4,70	7,5	0,20	87,9
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Сок фруктовый		200	1,0	0,0	20,2	84,8
Итого		540	10,22	14,44	27,00	404,47
Завтрак с 5-11 класс						
Салат из белокочанной капусты с морковью	43	100	1,41	5,08	9,02	87,4
Картофельное пюре	1718	180	1,24	4,09	0,85	128,32
Сосиски отварные	243	98	9,21	14,70	0,39	172,28
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		618	14,58	24,36	21,73	517,25

Неделя первая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак с 1-4 класс						
Помидоры свежие	71	100	1,09	0,20	3,80	82,67
Плов с птицей	18478	230	10,76	8,38	29,69	306,64
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		577	14,97	9,16	46,24	520,87
Завтрак с 5-11 класс						
Плов с птицей	18478	280	13,10	10,20	36,14	373,30
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		527	16,22	10,78	48,89	504,86

Неделя первая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Салат из свеклы отварной	697	100	2,14	7,64	0,00	127,28
Каша перловая рассыпчатая	62	150	2,06	2,33	28,12	179,34
Рыба запечённая под молочным соусом	1765	120	43,98	24,09	7,70	126,68
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Какао с молоком	225591	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Итого			54,17	38,06	56,43	647,06
Завтрак 5-11 класс						
Каша перловая рассыпчатая	62	180	2,47	2,79	33,74	197,21
Рыба запечённая под молочным соусом	1765	120	43,98	24,09	7,70	126,68
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Какао с молоком	225591	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Итого			52,44	30,88	62,05	537,65

Неделя вторая: день - понедельник

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Помидоры свежие	71	100	1,09	0,20	3,80	43,00
Вареники с картофелем п/ф	323	200/10	5,02	4,11	30,81	177,43
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Йогурт	386	200	3,62	5,79	24,00	162
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		750	12,45	10,59	70,08	511,68
Завтрак 5-11 класс						
Вареники с картофелем п/ф	323	250/10	5,02	4,11	30,81	177,43
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		500	7,74	4,6	42,28	306,68

Неделя вторая: день – вторник

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Апельсин	338	185	0,00	0,37	14,99	44,00
Картофельное пюре	1718	150	1,03	3,41	0,71	106,93
Птица тушеная с соусом сметанным	301/354	80/80	17,65	14,58	4,70	221,0
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		735	21,4	18,85	31,87	501,18
Завтрак 5-11 класс						
Картофельное пюре	1718	180	1,24	4,09	0,85	128,32
Птица тушеная с соусом сметанным	301/354	100\100	22,06	18,23	5,88	276,25
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		620	26,02	22,81	18,2	533,82

Неделя вторая: день – среда

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Банан	338	185	2,75	0,93	38,85	158,6
Каша пшеничная на молоке	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Булочка домашняя	258	80	2,24	3,75	24,34	102,09
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		717	11,64	12,44	120,51	642,55
Завтрак 5-11 класс						
Булочка домашняя	258	100	2,80	4,69	30,43	127,61
Каша пшеничная на молоке	1054	200/5	3,53	7,18	44,57	250,3
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с лимоном	1749	200/7	0,48	0,10	12,27	59,16
Итого		552	9,45	12,45	87,75	509,47

Неделя вторая: день – четверг

продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Рис отварной	173243	150	1,43	6,21	31,15	141,63
Рыба тушеная в сметанном соусе	1858	120	30,42	18,57	3,2	293,75
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		510	34,57	25,27	45,82	564,63
Завтрак 5-11 класс						
Рис отварной	173243	180	1,70	7,69	37,38	145,95
Рыба тушеная в сметанном соусе	1858	120	30,42	18,57	3,2	293,75
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого		540	34,84	26,75	52,05	568,95

Неделя вторая: день – пятница

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Сыр порциями	42	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Бутерброд с маслом	4	10	1,01	7,81	15,33	72,87
Жаркое по домашнему	259	230	21,92	24,08	1,49	377,47
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Сок фруктовый яблочный	389	200	1,0	0,0	20,2	84,8
Итого		500	31,21	38,27	37,5	680,34
Завтрак 5-11 класс						
Жаркое по домашнему	259	350	33,35	36,65	2,26	574,41
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого						703,66

Неделя вторая: день – суббота

Наименование продукта	№ рецеп -та	Масса пор- ций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак 1-4 класс						
Каша манная молочная жидкая	390	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
Сыр порциями	42	20	4,64	5,90	0,00	72,80
Груша	338	185	0,00	0,56	17,58	63,25
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Булочка с повидлом	1025	80	3,19	10,10	45,59	138,00
Итого			16,79	23,15	94,34	561,94
Завтрак 5-11 класс						
Каша манная молочная жидкая	390	200/5	6,24	6,10	19,70	158,64
Булочка с повидлом	1025	80	3,19	10,10	45,59	138,00
Груша	338	185	0,00	0,56	17,58	63,25
Чай с сахаром	1759	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Хлеб ржаной	879	40	2,64	0,48	0,48	72,4
Итого			17,39	17,25	94,34	489,14