

день:

19.12.2022

неделя:

7 понедельник

возрастная категория:

2

1-11 класс

сезон:

осенне-зимний



Согласовано

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за Завтрак:	586	24,25	20,26	56,16	507,60
Второй завтрак						
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак:	230	3,10	3,54	55,47	259,40



20.12.2020

день: *20.12.2020*
 возрастная категория: 8 вторник
 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,60	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45	
Второй завтрак							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	Итого за Второй завтрак:	200	8,3	11,6	37,5	288	



М.И. Киселев

день: 22.12.2022

9 среда
1-11 класс

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0	33,6	143,4	
	Итого за Завтрак:	606	19,05	19,76	67,26	524,1	
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	1,90



день: 10.04.2020

10 четверг
1-11 класс

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,40	0,00	1,00	5,60	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,10	20,10	4,30	258,30	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого за Завтрак:	525	22,97	25,90	54,49	543,30	
Второй завтрак							
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
	Итого за Второй завтрак:	410	12,70	15,70	51,30	396,90	

23.12.2022

день: 11 пятница
возрастная категория: 1-11 класс



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	Итого за Завтрак:	565	27,27	13,30	71,99	517,80	
Второй завтрак							
54-6т-2020	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	
	Итого за Второй завтрак:	300	17,30	9,00	28,90	266,10	

24.12.2022

день:

12 суббота

возрастная категория:

1-11 класс

24.12.2022



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
	Итого за Завтрак:	526	19,55	23,06	72,26	575,9	
Пром.							
Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	Итого за Второй завтрак:	220	7,30	7,00	22,90	183,40	