

День:

11.03.2022

6 понедельник

Неделя:

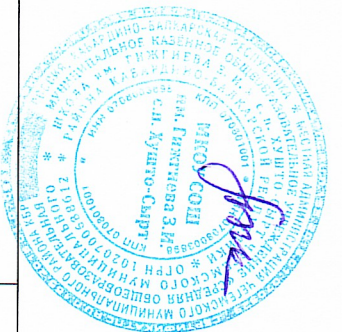
2

Возрастная категория:

1-11 класс

Сезон:

осенне-зимний



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
Завтрак								
54-23-2020	Овощи в нарезке (отруц)	60	0,35	0,10	1,30	7,30		
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с говядиной	240	24,10	22,30	20,10	353,00		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90		
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36		
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		
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,27	3,19	15,45	77,17		
	Итого за Завтрак:	681	30,47	30,15	75,01	652,47		
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		

день:

18.08.2022г

7 вторник

возрастная категория:

1-11 класс



№ рещ.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12,50	8,40	5,20	99,70	
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	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	
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	60	4,55	6,39	30,91	154,35	
	Итого:	586	31,00	28,25	100,70	687,45	
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	

день:

18.08.2024

8 среда

возрастная категория:

1-11 класс



№ реч.	наименование блюда	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
		масса порции	белки	жиры	углеводы				
54-10-2020	Омлет натуральный	150	25,7	19,2	3,2		284,8		
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3		12,8		
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2		86	0	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1		36		
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	35,75	26,26	72,06		667,1		
		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	

9 четверг
 возрастная категория: *14.08.2002*¹⁻¹¹ класс



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (опулец)	60	0,35	0,10	1,30	7,30	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19,10	29,10	6,30	328,30	
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	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1	36	
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:	570	22,97	25,90	54,49	651,00	
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	

день: 15.03.2024г

10 пятница

возрастная категория:

1-11 класс



№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.	
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4		89,5	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	240	20,2	17,4	58,6		394,4	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6		27,9	
	Масло сливочное	5	0	3,6	0,1		36	
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.	Итого за Завтрак:	571	24,55	28,66	92,36		615,9	
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	