

день: 18.12.2023г

6 понедельник

неделя:

2

возрастная категория:

1-11 класс

сезон:

осенне-зимний



Ирина Борисовна М.Н.

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	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	
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	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>676</b>	<b>30,47</b>	<b>26,55</b>	<b>74,91</b>	<b>616,47</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Печенье "Юбилейное"	30	2,50	3,54	22,47	125,00	
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>230</b>	<b>3,10</b>	<b>3,54</b>	<b>55,47</b>	<b>259,40</b>	



*Аманжол М.М.*

день: *19.12.2023г*

7 вторник  
1-11 класс

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-1з-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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>31,00</b>	<b>28,25</b>	<b>100,70</b>	<b>687,45</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>11,6</b>	<b>37,5</b>	<b>288</b>	

день: 20.12.2023г

8 среда

возрастная категория:

1-11 класс



Самаялова М.М.

№ рец.	наименование блюда	масса		белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
		порции	Завтрак					
54-10-2020	Омлет натуральный	150	150	25,7	19,2	3,2	284,8	
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,9	2,9	11,2	86	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Пром.	Хлеб ржаной	16	16	0,78	0,16	7,17	33,6	
Пром.	Фрукт (банан)***	150	150	2,3	0	33,6	143,4	
	Итого за Завтрак:	606	606	35,75	22,66	71,96	631,1	
	Второй завтрак							
Пром.	Кефир	200	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Печенье	20	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй завтрак:	220	220	7,30	7,00	22,90	183,40	1,90



*Минская обл.*

9 четверг

1-11 класс

*21.10.2023*

возрастная категория:

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
<b>Завтрак</b>							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	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	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>22,97</b>	<b>25,90</b>	<b>54,49</b>	<b>615,00</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>12,70</b>	<b>15,70</b>	<b>51,30</b>	<b>396,90</b>	



*М. М. Мусыгалы*

*22.12.2020*

день: 10 пятница

возрастная категория: 1-11 класс

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
54-16з-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	
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.	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>566</b>	<b>24,55</b>	<b>25,06</b>	<b>92,26</b>	<b>615,9</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	
	<b>Итого за Второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>7,00</b>	<b>22,90</b>	<b>183,40</b>	