



день: 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								
54-2з-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		
	Итого за Завтрак:	676	30,47	26,55	74,91	616,47		
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		



Гагитов М.М.

день: 7 вторник

возрастная категория: 1-11 класс

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



день: 8 среда

возрастная категория: 1-11 класс

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



9 четверг

1-11 класс

возрастная категория:

№ реч.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
							СТОИМ.
Завтрак							
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	
	Итого за Завтрак:	565	22,97	25,90	54,49	615,00	
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	



Handwritten signature

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.	Итого за Завтрак:	566	24,55	25,06	92,26	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		