день: 24.04.2023г 7 понедельник
неделя: 2
возрастная категория: 1-11 класс
сезон: осенне-зимний

№ 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	
54-3гн-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	
	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**	

день: 26.04.2023г 9 среда

возрастная категория: 1-11 класс

№ 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: 27.04.2023г 10 четверг

возрастная категория: 1-11 класс

№ 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**	

день: 28.04.2023г 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**	

день: 29.04.2023г. 12 суббота

возрастная категория: 1-11 класс

№ 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**	