

Школа  Отд./корп

День

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	6	8	33	229	т № 8.	26	
				Сыр порционнo	20	5	5	0	70	т №33.	16	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	1	25	105		7	
			фрукты	Фрукт		1	0	17	80		42,27	
			<i>итого</i>		480	15	14	99	542		93,27	
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом , мясом ( свинина )	215	5	4	18	134	211	22	
				Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской	215	21	20	36	442	688, т № 21.	38	
			2 блюдо									
			напиток	Сок	200	1	0	22	88		30,27	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		3	
			<i>итого</i>		680	30	25	101	747		93,27	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1160	45	39	200	1289		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Куры в соусе	120	10	14	1	215	591	60,27	
			гарнир	Рис отварной	150	5	6	36	228	688	16	
			напиток	Напиток ягодный	200	0	0	24	58	943	15	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2	
			<i>итого</i>		500	18	21	76	584		93,27	
1	2	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с	215	2	4	8	80	187	20	
			2 блюдо	Картофельное пюре с биточками из филе кур	220	22	23	65	425	694 /591	64,27	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	15	83		3	
			<i>итого</i>		685	28	28	119	712		93,27	
1	2	<b>Итого за день:</b>			1185	46	49	195	1296		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

3

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущеным	170	17	9	21	125	1011	56,7	
				Масло сливочное	15	0,01	8,3	0,06	77	т №9.	8	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		6	
			конд.изд.	Кондитерское изделие		0,01	0	0,06	77		20,57	
						<i>итого</i>		425	20,02	18,3	65,12	442
1	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом ( свинина )	215	2	4	1	122	196	20,37	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему ( свинина )	210	19	15	10	529	599	54,9	
			напиток	Сок	200	0	0	24	58	943	15	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		3	
						<i>итого</i>		675	24	20	60	792
1	3	<b>Итого за день:</b>			1100	44,02	38,3	125,12	1234		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

4

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Митболы в соусе	120	14	5	3	120	распоряж.	64
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	14
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2
				Огурец свежий	35	3	0	17	2	т № 9.	7,27
			<i>итого</i>		535	24	14	88	518		93,27
1	4	Обед	1 блюдо	Борщ из св. капусты и картофелем ,мясом ( свинина), сметаной	230	3	4	10	85	170	31,57
			2 блюдо	Гуляш ( свинина )	100	10	14	1	215	591	48,7
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	5	6	36	201	379	9
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2
			<i>итого</i>		715	21	25	86	642		93,27
1	4		<b>Итого за день:</b>		1250	45	39	174	1160		186,54

Школа

23 Отд./корп

День

5

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета ( цыплята )	70	19	15	43	202	640	52	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	155	5	6	36	228	688	8	
			напиток	Сок	200	1	0	22	88		30,27	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	15	83		3	
			<i>итого</i>		475	28	22	116	601		93,27	
1	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом , мясом ( свинина )	220	5	4	18	134	206	29,57	
			2 блюдо	Плов ( свинина )	200	10	14	1	215	591	54,7	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		3	
			<i>итого</i>		670	19	19	75	556		93,27	
1	5	<b>Итого за день:</b>			1145	47	41	191	1157		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

6

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	215	6	10	33	222	т № 8.	26,7	
				Сыр порционно	20	5	5	0	70	т №33.	16	
			напиток	Кофейный напиток	200	0	0	13	92	911	23	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3	1	25	105		7	
			конд.изд.	Кондитерское изделие		0,01	0	0,06	77		20,57	
				<i>итого</i>			485	14,01	16	71,06	566	
2	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом , мясом	215	5	4	18	134	206	23	
			2 блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным с сосиской	215	21	20	36	442	88 т № 21	38	
			напиток	Сок	200	1	0	22	88		30,27	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2	
				<i>итого</i>			660	30	25	91	747	
2	1	<b>Итого за день:</b>			1145	44,01	41	162,06	1313		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

7

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	160	17	28	3	199	438	37,7	
				Сосиска отварная	60	16	14	0	214	т № 21.	30	
			напиток	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	693	22,57	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3	1	20	105		3	
			<i>итого</i>		460	40,9	48	55,5	708		93,27	
2	2	Обед										
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом ( свинина )	215	2	4	8	80	187	20	
			2 блюдо	Куры в соусе	100	10	14	1	215	591	54,27	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	8	22	189	694	14	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		3	
			<i>итого</i>		715	18	27	80	625		93,27	
2	2		<b>Итого за день:</b>		1175	58,9	75	135,5	1333		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

8

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш ( свинина )	120	10	14	1	215	591	67,27
			гарнир	Каша гречневая с маслом сливочным	155	5	6	36	201	379	9
			напиток	Компот ( курага ) или сок	200	1	2	31	124	944	15
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2
			<i>итого</i>		505	19	23	83	623		93,27
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник домашний с мясом	230	2	4	1	122	196	30
			2 блюдо	Биточки из филе кур с макаронами отварными с	215	24	21	79	464	591 / 688	58,27
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		3
			<i>итого</i>		695	29	26	129	727		93,27
2	3	<b>Итого за день:</b>			1200	48	49	212	1350		186,54



Школа

23 Отд./корп

День

9

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Шницель рыбный с картофельным пюре	230	13	22	24	445	699 / 694	79,27	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1	0	31	124	944	6	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2	
					Огурец свежий	30	3	0	17	2	т № 9.	6
				<i>итого</i>		490	20	23	87	654		93,27
2	4	Обед	1 блюдо	Борщ из св. капусты и картофелем ,мясом ( свинина), сметаной	230	3	4	10	85	170	32	
			2 блюдо	Митболы в соусе	100	14	5	3	120	распоряж.	40,27	
			гарнир	Рис отварной	150	5	6	36	228	688	16	
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	24	58	943	2	
			хлеб	Хлеб ржаной	50	3	1	25	83		3	
				<i>итого</i>		730	25	16	98	574		93,27
2	4	<b>Итого за день:</b>			1220	45	39	185	1228		186,54	

Школа

23 Отд./корп

День

10

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Куры в соусе	120	10	14	1	215	591	60,27			
			гарнир	Рис отварной	150	5	6	36	228	688	16			
			напиток	Напиток ягодный	200	0	0	24	58	943	15			
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2			
					<i>итого</i>		500	18	21	76	584		93,27	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп с вермишелью , цыпленком	220	5	4	18	134	211	20			
			2 блюдо	Котлета ( свинина ) с картофельным пюре	210	10	22	23	353	распоряж ./ 694	56,27			
			напиток	Компот ( курага ) или сок	200	1	2	31	124	944	15			
			хлеб	Хлеб ржаной	30	3	1	15	83		2			
						<i>итого</i>		660	19	29	87	694		93,27
			2	5	<b>Итого за день:</b>			1160	37	50	163	1278		186,54