

Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
1 День									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога с молоком ступенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223			
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	0,96	56,40	338			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	58,55	420,40				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103			
Каша расыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302			
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПШ			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПШ			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за обед:	770	25,77	20,18	102,09	712,45				
Итого за весь день:		43,84	33,95	160,64	1132,85				
Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
2 День									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229			
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312			

льгота 2х разовое 5-1 кл школа

Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	477	16,09	10,17	53,76	377,25	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	770	23,40	23,33	90,12	673,59	
ИТОГО за весь день						
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	70	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	500	20,41	17,37	95,30	620,50	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	80	11,73	12,91	0,25	164,00	288

Льгота 2х разовое 5-11кл школа

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овоши по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из пшеницы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	517	22,86	16,08	103,43	650,32	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	680	23,53	17,29	89,37	623,53	
ИТОГО за весь день:		46,39	33,37	192,80	1273,85	
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда						

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
5 день							
ЗАВТРАК							
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268	
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	430	17,42	33,14	51,77	567,26		
ОБЕД							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97	
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Каша рассыпчатая	180	4,33	5,19	45,04	203,55	302	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	770	21,87	13,81	121,48	677,11		
Итого за день:		39,29	46,95	173,25	1244,37		
Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
6 день							
ЗАВТРАК							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП	
Омлет натуральный	150	16,17	28,80	3,06	336,00	210	

Льгота 2х разовое 5-11кл школа

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	20,78	31,68	41,06	532,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	770	23,53	23,47	108,93	752,17	
ИТОГО за весь день:		44,31	55,15	149,99	1284,67	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПШ	
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397	
Итого за завтрак:	500	21,94	17,43	108,01	681,82		
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143	
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПШ	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПШ	
Итого за обед:	700	20,59	36,12	69,07	681,71		
Итого за весь день:		42,53	53,55	177,08	1363,53		
Неделя: вторник							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Твороги мясные I вариант	100	0,74	8,19	10,72	142,73	278	
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
Овощи по - сезону	35	0,99	2,47	4,38	43,74	52	

льгота 2х разовое 5-11кл_школа

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	505	13,55	15,35	83,05	564,22	
ОБЕД						
Расольник ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	680	19,72	17,03	64,21	495,45	
Итого за весь день:		33,26	32,37	147,26	1059,67	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Фрукты свежие	150	2,85	0,95	39,90	182,40	338	
Итого за завтрак:	537	16,85	14,80	93,59	578,14		
ОБЕД							
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83	
Каша расщипчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294	
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Итого за обед:	780	25,34	22,58	130,25	837,38		
ИТОГО за весь день:		42,18	37,38	223,84	1415,52		
Неделя: вторая							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292	
Овощи по-сезону	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23	

д\ьгота 2х разовое 5-11кл школа

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	467	16,44	15,26	45,16	383,62	
Суп картофельный с макаронными изделиями						
	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша расщепчатая	180	4,33	5,19	45,04	203,55	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Итого за обед:	770	21,42	13,72	117,24	657,86	
Итого за весь день:		37,86	28,98	162,40	1041,48	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	40	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	507	22,86	16,08	103,43	650,32	
ОБЕД						
Расольник Ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96
Птица, тушеная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292

льгота 2х разовое 5-11 кл школа

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
12 День						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	69,35	420,40	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Рыба, припущенная в молоке	75	10,52	7,15	2,14	115,00	228
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за обед:	762	21,11	17,70	76,96	560,50	
Итого за весь день:		39,18	31,47	146,31	980,90	
Неделя: третья						
13 День						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ППП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	465	14,43	27,62	48,44	502,37	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,34	5,51	2,41	139,71	104
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ППП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ППП
Итого за обед:	660	23,26	19,72	65,91	586,65	
Итого за весь день:		37,68	47,35	114,34	1089,02	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ППП
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338

дыгота 2х разовое 5-11кл_школа

Итого за завтрак:		580	12,57	12,39	92,40	540,61	
ОБЕД							
Итого за обед:		670	22,55	13,60	77,73	532,89	
Итого за день:			35,12	25,98	170,13	1073,50	
Неделя: третья							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
15 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312	
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Итого за завтрак:	467	16,09	10,17	53,76	377,25		
ОБЕД							
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	5,11	14,16	131,89	84	
Каша расплпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302	
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	

льгота 2х разовое 5-11кл_школа

Итого за обед:		720	28,14	25,41	107,98	792,09	
ИТОГО за весь день:			44,23	35,59	161,74	1169,34	
Неделя: четверг							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
		16 день					
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
		ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная		205	7,25	11,44	36,17	278,21	182
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный		75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Кисель витаминизированный		180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП
Итого за завтрак:		500	19,29	15,73	107,72	648,71	
		ОБЕД					
Суп с бобовыми		250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
Фрикадельки из кур		65	8,11	12,10	4,79	160,73	297
Картофель отварной		100	1,91	2,88	15,34	94,90	310
Овощи по-сезону		60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный		180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40,00	
Итого за обед:		715	20,93	23,93	76,24	618,00	
Итого за весь день:			40,23	39,66	183,96	1266,71	
Неделя: четверг							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
		17 день					
		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№

Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	116	12,50	22,27	2,37		259,84	210
Икра кабачковая	60	0,60	2,36	3,86		39,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		40,00	392
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235		184,50	406
Итого за завтрак:	471	24,69	28,89	64,77		617,34	
ОБЕД							
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87		114,00	97
Каша расщипчатая	180	7,58	5,41	46,62		265,50	302
Тефтели II вариант	100	6,88	16,49	9,99		226,00	279
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49		70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02		52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20		41,00	393
Итого за обед:	787	21,27	25,40	108,19		769,20	
Итого за весь день		45,97	54,29	172,96		1386,54	
Неделя: четверг							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
18 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44		137,25	312
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59		137,25	239
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20		41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15		117,50	ПП

Итого за завтрак:		477	14,57	12,57	65,38	433,00	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	780	24,71	22,38	85,50	658,09		
Итого за весь день:		39,28	34,94	150,88	1091,09		
Неделя: четверг							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
19 День							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
Птица отварная с соусом	100	19,19	21,13	0,41	268,36	288	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	470	31,01	25,81	68,36	646,11		
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98	
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312	
Рыба, запеченная с морковью	90	7,44	7,25	10,59	137,25	253	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
20 день						
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:	530	17,33	16,84	72,55	516,24	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленые из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	735	18,38	30,70	70,57	640,32	
Итого за весь день:		35,70	47,54	143,11	1156,56	