

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		210-17	Омлет натуральный	100	20,95	192	10	16	2
	гарнир	174-17	Каша рисовая молочная вяз	120	15,07	159	3	6	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	378-17	чай с молоком цельным	200	8,07	89	1	1	17
	гастрон	15-17	сыр порциями полутв	20	19,70	68	5	5	0
	фрукты		абрикос	100	0,00				
	конд изд								
	итого				67,23				
Обед	1 бл.	102-17	суп картоф с горохом	250	10,08	155	6	6	20
	2 БЛ	290-17	птица тушеная	100	22,48	168	11	13	2
	гарнир	203-17	макароны отварные	150	11,84	218	6	6	35
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	349-17	компот из сухофруктов вит	140	5,47	91	1	0	22
	овощи	71-17	огурцы порциями	25	6,24	3	1	0	0
			абрикос	100	0,00				
					59,55				
	итого				126,78				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209-17	яйцо отварное	40	10,06	56	5	5	0
	гарнир	156-17	каша гречневая	150	9,44	152	5	5	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	377-17	чай с лимоном	200	3,72	79	0	0	20
	фрукты	338-17	яблоко	100	12,07	47	0	0	10
	конд изд								
	итого				38,73				
Обед	1 бл.	113-17	суп лапша домашняя	250	3,58	100	2	6	10
	2 БЛ	288-17	птица отварная	82	40,77	266	20	21	1
	гарнир	125-17	картофель отварной	150	24,98	189	4	5	32
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	342-17	компот из св яблок	200	7,47	47	0	0	11
	овощи	45-05	салат из капусты	60	7,03	1	3	5	52
			черешня	100					
	итого				87,27				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		290-17	птица тушеная с овощ	100	22,48	168	11	13	2
	гарнир	156-17	каша перловая вязкая	150	9,03	152	5	5	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	383-17	какао с молок сгущенным	200	18,58	119	3	3	19
	конд изд	13053	вафли	25					
			огурцы порциями	60					
	итого				53,53				
Обед	1 бл.	351-02	суп хинкал	225	5,42	231	13	10	24
	2 БЛ	268-17	котлеты мясные запеченые	80	46,87	203	12	12	12
	гарнир	171-17	каша рисовая рассыпчатая	150	13,00	199	4	5	34
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	377-17	чай с лимоном	200	3,72	79	0	0	20
	овощи	338-17	яблоко	100	0,00	47	0	0	10
	итого				72,45				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		290-17	яйцо отварное	40	10,06	56	5	5	0
	гарнир	182-17	каша пшенная жидкая с мол	150	16,93	189	5	6	27
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток		чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	гастрон	15-17	сыр порциями полутверд	20	19,70	68	5	5	0
	фрукты	338-17	груши	100	0,00				
	итого				52,33				
Обед	1 бл.	101-17	суп каптоф с крупой	250	9,48	124	3	3	20
	2 БЛ	260-17	гуляш из мяса отварн	78	46,69	75	11	3	2
	гарнир	203-17	макароны отварные	150	11,84	218	6	6	35
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	овощи		помидор порциями	60					
	итого				73,65				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		288-17	птица отварная	50	24,72	198	12	13	0
	гарнир	156-17	каша гречневая	150	9,44	152	5	5	25
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	377-17	чай с сахаром с лимоном	200	3,72	79	0	0	20
		386-17	кефир	100	13,43	54	3	3	5
	овощи	71-17	огурцы порциями	25	6,24	3	1	0	0
	итого				60,99				
Обед	1 бл.	113-17	суп лапша домашняя	250	3,58	100	2	6	10
	2 БЛ	286-10	тефтели мясные	80	32,35	223	12	13	15
	гарнир	125-17	картофель отварной	150	24,98	189	4	5	32
	хлеб	1035-02	чвурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	фрукты	338-17	яблоко	125	0,00	59	0	0	13
					66,55				
	итого								

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		469-05	запеканка из твор с мол сгущ	88-15	55,92	164	17	11	19
	гарнир	185-11	каша гречневая мол жидк	150	19,00	156	3	4	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	фрукты	338-17	черешня	100	0,00				
	итого				80,56				
Обед	1 бл.	82-17	борщ с капустой с картофел	250	10,09	102	2	5	25
	2 БЛ	290-17	птица тушеная с овощами	100	22,48	168	11	13	2
	гарнир	156-17	каша перловая вязкая	150	9,03	152	5	5	25
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	овощи	71-17	помидор порциями	36	0,00	7	1	0	1
			черешня	100					
	итого				47,24				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		210-17	омлет натуральный	100	20,95	192	10	16	2
	гарнир	157,01	каша пшеничн вязкая	150	9,65	162	4	4	27
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	382-17	какао с молоком цельным	200	17,59	147	4	3	25
	фрукты	338-17	яблоко	100	12,07	47	0	0	10
			помидор порциями	60					
	итого				63,70				
Обед	1 бл.	102-17	суп картоф с чечев крупой	250	10,09	166	7	6	22
	2 БЛ	288-17	птица отварная	50	24,72	198	12	13	0
	гарнир	156-17	каша гречневая вязкая	150	9,44	152	5	5	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	342-17	компот из яблок свежих вит	200	7,47	47	0	0	11
		1023.01	салат из капусты и зел горош	60	7,24	40	1	2	4
	итого				62,40				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		15-17	сыр порциями полутвер	20	19,70	68	5	5	0
	суп	94-10	суп молочный с рис крупой	210	31,71	139	5	1	18
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	фрукты	338-17	яблоко	98	9,84	45	0	0	10
			огурцы порциями	60					
	итого				57,05				
Обед	1 бл.	96-17	Рассольник Ленинградский	250	13,14	125	2	5	17
	2 БЛ	291-17	плов из птицы	180	39,15	391	18	23	28
		33-11	салат из свеклы с мас.раст	60	4,30	56	1	4	5
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	348-17	компот из кураги витаминный	200	8,92	126	1	0	30
	итого				68,95				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		209-17	яйцо отварное	40	10,06	56	5	5	0
	гарнир	203-17	макароны отварные	150	11,84	218	6	6	35
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	377-17	чай с лимоном	200	3,72	79	0	0	20
	фрукты	338-17	бананы	100	19,51	95	1	1	21
			салат из свеклы с масл растит	60					
	итого				48,57				
Обед	1 бл.	102-17	суп картоф с горохом	250	10,08	155	6	6	20
	2 БЛ	293-17	птица запеченая	92	50,17	346	21	29	0
	гарнир	157-01	каша пшеничная вязкая	150	9,65	162	4	4	27
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	377-17	чай с лимоном	200	3,72	118	1	0	29
	овощи	71-17	огурцы порциями	70	0,00				
	итого				77,06				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		290-17	птица тушеная с овощами	100	22,48	168	11	13	2
	гарнир	156-17	каша гречневая вязкая	150	9,44	152	5	5	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	фрукты	338-17	яблоко	100	12,07	47	0	0	10
	итого				49,63				
Обед	1 бл.	102-17	суп картоф. с фасолью	250	9,59	152	6	6	9
	2 БЛ	436-04	жаркое из говяд по домаш	48-155	61,14	254	27	7	21
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
			абрикос	100					
	овощи		салат из овощей	60					
	итого				76,37				

Зав. производством

Утверждаю
Директор МБОУ

Школа

ЛОЛ

Отд./корп

День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гастрон	15-17	сыр порциями полутв	20	19,70	68	5	5	0
	гарнир	354-11	каша пшонная вязкая	150	9,65	152	5	5	22
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	378-17	чай с молоком цельным	200	8,07	89	1	1	17
		210-17	омлет натуральный	100	20,95	192	10	16	2
			помидор порциями	60					
	итого				61,81				
Обед	1 бл.	351-02	суп хинкал	225	5,42	231	13	10	24
	2 БЛ	649-04	голубцы ленивые	200	52,66	266	15	15	19
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
		338-17	абрикосы	100	0,00				
	овощи		помидор порциями	60					
	итого				63,72				

Зав. производством

Директор МБОУ

Школа

ЛЮЛ

Отд./корп

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		219-17	сырники из творога с мол сл	90-15	56,03	220	8	13	13
	гарнир	157-01	каша пшеничная вязкая	150	9,65	162	4	4	27
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	фрукты	338-17	яблоко	100	0,00	47	0	0	10
	конд изд								
	итого				71,32				
Обед	1 бл.	82-17	Борщ с капустой с картоф	250	10,09	102	2	5	25
	2 бл	291-17	плов из птицы	180	39,15	391	18	23	28
	напиток	376-17	чай с сахаром	200	2,20	76	0	0	20
	хлеб	1035-02	чурек	50	3,44	114	4	0	24
		338-17	яблоко	100	0,00	47	0	0	10
	овощи		салат из капусты и зел горош	60					
	итого				54,88				
					126,20				

Зав. производством