

(1-4 класс)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
174.02	Каша молочная рисовая с маслом	200	18,00	203,25	5,03	6,93	27,44
1540	Чай с молоком и сахаром	200	5,50	55,53	1,54	1,64	9,36
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Апельсин	250	45,00	107,5	2,25	0,48	20,25
	Итого	670	70,80	413,28	10,34	9,21	66,89
21	Салат "Здоровье"	60	6,00	105,55	0,56	11,03	3,21
96.05	Рассольник ленинградский	200	11,00	106,99	2	4,46	13,84
151.02	Бефстроганов из свинины	100	43,00	360,37	11,21	33,01	3,70
302.01	Каша гречневая рассыпчатая с м.слив.	150	10,00	185,24	6,07	5,71	27,45
1542	Сок фруктовый	200	12,50	58	1	0,2	20,2
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	730	87,10	940,85	24,91	55,56	92,73
	Итого 3+0	1400,00	157,90	1354,13	35,25	64,77	159,62
65	Печенье	40		165,6	3,4	4,52	27,88
382	Какао с молоком	180		98,25	4,12	3,25	7,21
	Йогурт	125		140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	345,00	22,00	403,85	17,52	10,90	72,97
	Итого 3+0+П	1745,00	179,90	1757,98	52,77	75,67	232,59

(5-11 класс)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
174.02	Каша молочная рисовая с маслом	200	18,00	203,25	5,03	6,93	27,44
1540	Чай с молоком и сахаром	200	5,50	55,53	1,54	1,64	9,36
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Бутерброд с повидлом	40	6,00	97	1,6	0,16	22,84
	Апельсин	250	45,00	107,5	2,25	0,48	20,25
	Итого	710	76,80	510,28	11,94	9,37	89,73
21	Салат "Здоровье"	100	12,00	126,38	1,61	10,1	7,13
96.04	Рассольник ленинградский	250	16,00	123,60	2,47	4,54	17,15
151.02	Бефстроганов из свинины	100	44,00	360,37	11,21	33,01	3,70
302.03	Каша гречневая рассыпчатая с м.слив.	180	13,00	219,12	7,46	6,07	33,73
1542.01	Сок фруктовый	200	12,50	58	1	0,2	20,2
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	860	102,10	1012,17	27,82	55,07	106,24
	Итого 3+0	1570,00	178,90	1522,45	39,76	64,44	195,97
65	Печенье	40		165,6	3,4	4,52	27,88
382	Какао с молоком	180		98,25	4,12	3,25	7,21
	Йогурт	125		140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	345,00	22,00	403,85	17,52	10,90	72,97
	Итого 3+0+П	1915,00	200,90	1926,30	57,28	75,34	268,94

(1-4 класс)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калори	Белки	Жиры	Углев
255	Печень тушенная в сметанном	90	47,00	144,18	14,83	8,62	1,76
202	Макароны отварные с м.слив.	150	7,00	216,54	5,86	4,81	37,41
376.01	Чай с сахаром	180	2,00	15,78	0,47		8,37
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	104,8	3,08	1,2	19,92
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	585	89,50	621,3	34,24	17,76	105,34
40	Салат Студенческий	60	9,00	86,4	2,21	6,27	5,13
114,03	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	220	24,00	159,96	5,52	12,23	10,71
511,03	Котлета рыбная	90	26,00	165,55	12,28	6,5	13,43
1541	Пюре картофельное	150	14,00	150,7	3,26	5,2	21,61
388,01	Напиток из шиповника витамин.	180	5,00	72,54	0,61	0,25	10,49
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	760	82,50	790,55	28,98	32,43	91,35
	Итого З+О	1345,00	172,00	1411,85	63,22	50,19	196,69
	Банан	100		96	0,5	1,5	21
3,01	Бутерброд с сыром	35		101,6	5	4,59	9,84
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180		17,9	0,48	0,01	8,88
	Итого	315,00	22,00	215,50	5,98	6,10	39,72
	Итого З+О+П	1660,00	194,00	1627,35	69,20	56,29	236,41

(5-11 класс)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углев
255	Печень тушенная в сметанном	115	66,00	180,93	21,09	9,91	1,76
202	Макароны отварные с м.слив.	150	7,00	216,54	5,86	4,81	37,41
376.03	Чай с сахаром	1,07	3,50	15,78	0,47		8,37
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	104,8	3,08	1,2	19,92
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	431	110,00	658,05	40,5	19,05	105,34
508.05	Салат Студенческий	100	16,00	122,61	3,44	7,98	9,45
114,04	Борщ с капустой и картофелем говядиной и сметаной	270	33,50	192,72	6,13	14,19	13,54
234	Котлета рыбная	100	31,00	234,82	13,96	11,91	17,28
1541,1	Пюре картофельное	180	17,00	169,46	3,83	5,42	25,04
388,01	Напиток из шиповника витамин.	180	5,00	72,54	0,61	0,25	10,49
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	890	107,00	947,55	33,07	41,73	105,78
	Итого З+О	1321,07	217,00	1605,6	73,57	60,78	211,12
	Банан	100		96	0,5	1,5	21
3,01	Бутерброд с сыром	35		101,6	5	4,59	9,84
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180		17,9	0,48	0,01	8,88
	Итого	315,00	22,00	215,50	5,98	6,10	39,72
	Итого З+О+П	1636,07	239,00	1821,10	79,55	66,88	250,84

(1-4 класс)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
224	Запеканка тво.-морков. со сгущ.мол.	200	54,00	436,94	23,92	19,2	33,62
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	3,00	17,9	0,48	0,01	8,88
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Груша	150	34,00	36,35	0,26	0,35	11,31
	Итого	550	93,30	538,19	26,18	19,72	63,65
42,01	Салат картоф. со свежим огурцом	60	7,00	66,57	0,86	4,11	4,42
125,02	Сур рыбный с картофелем (минтай)	200	14,00	152,14	5,38	5,64	18,77
294	Биточек из мяса птицы	90	45,00	297,51	16,29	17,71	17,72
139,01	Капуста туш.с морков. луком и томатом	150	16,00	126,35	3,75	6,23	11,18
348,01	Компот из изюма	180	5,00	72,55	0,17	0,05	17,87
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	730	91,60	839,82	30,52	34,89	94,29
	Итого З+О	1280	184,90	1378,01	56,7	54,61	157,94
	Плюшка с сахаром	100		315	7,6	8,8	56,4
1542	Сок фруктовый	200		64,45	1,67	0,23	25,34
	Итого	300,00	22,00	379,45	9,27	9,03	81,74
	Итого З+О+П	1580,00	206,90	1757,46	65,97	63,64	239,68

(5-11 класс)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
224	Запеканка тво.-морков. со сгущ.мол.	200	54,00	436,94	23,92	19,2	33,62
377,03	Чай с сахаром и лимоном	200	4,00	26,18	0,06	0,01	2,21
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Груша	150	34,00	36,35	0,26	0,35	11,31
	Итого	570	94,30	546,47	25,76	19,72	56,98
42,02	Салат картофельный со свежим огурцом	100	13,00	108,04	1,38	6,17	6,85
125,01	Сур рыбный с картофелем (минтай)	250	20,50	201,19	5,52	10,65	19,07
294.1	Биточек из мяса птицы	100	49,00	326,81	17,93	20,47	17,04
139,02	Капуста тушенная с морковью, луком и томатом	180	22,00	151,62	4,5	8,19	13,41
348,01	Компот из изюма	180	5,00	72,55	0,17	0,05	17,87
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	860	114,10	984,91	33,57	46,68	98,57
	Итого З+О	1430	208,40	1531,38	59,33	66,4	155,55
	Плюшка с сахаром	100		315	7,6	8,8	56,4
1542,02	Сок фруктовый	200		64,45	1,67	0,23	25,34
	Итого	300,00	22,00	379,45	9,27	9,03	81,74
	Итого З+О+П	1730,00	230,40	1910,83	68,60	75,43	237,29

(1-4 класс)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
338	Шницель куриный	50	30,00	247,63	15,67	13,94	14,36
202	Макароны отварные с м.слив.	133	5,00	171,16	4,86	3,05	31,04
379.1	Кофейный напиток на молоке	180	8,00	113,89	1,86	1,56	23,28
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	508	74,30	719,68	33,91	21,84	116,4
61	Салат из свежих помидор и огурцов	60	13,00	94	1,01	8,18	3,5
132	Суп молочный с вермишелью	200	10,00	71,22	2,82	4,65	4,73
1553	Жаркое по-домашнему со свининой	250	60,50	498,29	15,2	35,35	28,09
639	Компот из сухофруктов витаминиз.	180	7,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	740	95,10	839,22	23,27	49,38	69,56
	Итого З+О	1248	169,40	1558,9	57,18	71,22	185,96
	Коржик молочный	100		327,1	4,8	14,5	45
12	Кисель плодовый витамин.	200		40,46	0,02		3,39
	Итого	300,00	22,00	367,56	4,82	14,50	48,39
	Итого З+О+П	1548,00	191,40	1926,46	62,00	85,72	234,35

(5-11 класс)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
338	Шницель куриный	50	30,00	247,63	15,67	13,94	14,36
202	Макароны отварные с м.слив.	133	5,00	171,16	4,86	3,05	31,04
379.1	Кофейный напиток на молоке	180	8,00	113,89	1,86	1,56	23,28
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	21,00	188,5	5,43	12,88	12,38
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	553	95,30	908,18	39,34	34,72	128,78
23	Салат из свежих помидор и огурцов	100	22,50	94	1,01	8,18	3,5
132.1	Суп молочный с вермишелью	250	15,00	89,03	3,53	5,82	5,91
1553,03	Жаркое по-домашнему со свининой	250	60,50	498,29	15,2	35,35	28,09
639	Компот из сухофруктов витаминиз.	180	7,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	830	109,60	857,03	23,98	50,55	70,74
	Итого З+О	1383	204,90	1765,21	63,32	85,27	199,52
	Коржик молочный	100		327,1	4,8	14,5	45
12	Кисель плодовый витамин.	200		40,46	0,02		3,39
	Итого	300,00	22,00	367,56	4,82	14,50	48,39
	Итого З+О+П	1683,00	226,90	2132,77	68,14	99,77	247,91

(1-4 класс)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
174.02	Каша молочная ячневая с маслом	205	18,00	242,56	7,33	7,2	34,11
376.01	Чай с сахаром	180	2,00	14,28			1,2
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
или	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Фрукт	100					
	Итого	530	51,30	443,84	18,85	10,49	83,03
67	Винигрет овощной	60	5,00	68,22	0,86	5,1	3,94
10.06	Суп "Крестьянский" с говядиной	200	16,00	135,83	5,88	8	13,99
234.04	Биточек рыбно-овощной	90	26,00	162,07	11,24	7,93	9,05
449.01	Рис с овощами	150	16,00	142	2,47	3,24	25,02
1544	Кисель	180	7,00	42,84			3,59
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	740	74,50	706,36	25,55	26,25	85,57
	Итого З+О	1270	125,80	1150,2	44,4	36,74	168,6
420.01	Сосиска в тесте	110		285,8	12	17,9	21,8
	Чай с сахаром	200		15,78	0,47		8,37
	Итого	310,00	22,00	301,58	12,47	17,90	30,17
	Итого З+О+П	1580,00	147,80	1451,78	56,87	54,64	198,77

(5-11 класс)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
174.02	Каша молочная ячневая с маслом	205	18,00	242,56	7,33	7,2	34,11
376.03	Чай с сахаром	200	2,50	17,85			7,50
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
410.01	Ватрушка с творогом	75	18,00	287,89	10,66	9,05	36,87
или	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Фрукт	100					
	Итого	625	69,80	735,3	29,51	19,54	126,2
67	Винигрет овощной	100	11,00	111,88	1,49	8,17	7,07
10.01	Суп "Крестьянский" с говядиной	250	23,00	180,73	6,54	11,15	17,34
234.04	Биточек рыбно-овощной	100	30,00	180,77	12,63	8,07	11,44
449.02	Рис с овощами	180	17,00	170,4	2,96	3,89	30,02
1544	Кисель	180	7,00	42,84			3,59
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	870	92,50	661,29	28,72	33,26	99,44
	Итого З+О	1495	162,30	1396,59	58,23	52,8	225,64
420.01	Сосиска в тесте	110		285,8	12	17,9	21,8
	Чай с сахаром	180		15,78	0,47		8,37
	Итого	290,00	22,00	301,58	12,47	17,90	30,17
	Итого З+О+П	1785,00	184,30	1698,17	70,70	70,70	255,81

(1-4 класс)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
212	Омлет с сосисками (колб.изд.) и м.слив.	170	55,00	375,47	5,27	21,84	1,91
382,01	Какао с молоком	180	11,00	73,84	3,29	2,60	5,73
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	94,00	3,04	0,32	19,68
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	515	99,50	683,31	21,60	27,89	65,20
1545	Салат "Летний"	60	10,00	76,38	0,71	5,12	4
111,01	Суп овощной с говядиной	210	17,50	111,46	4,9	7,77	9,36
260	Гуляш из свинины	100	42,50	327,73	11,33	29,69	3,18
302,01	Каша гречневая рассыпчатая с м.слив.	150	12,00	185,24	6,07	5,71	27,45
388.01	Напиток из шиповника витам.	180	5,00	72,54	0,61	0,25	10,49
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	750	91,60	898,05	27,69	49,69	78,81
	Итого З+О	1265	191,10	1581,36	49,29	77,58	144,01
12	Кисель фруктовый	200		40,46	0,02		3,39
7	Горячий бутерброд с помидорами, яйцом, сыром	100		150,95	5,7	6,17	11,72
	Итого	300	22,00	191,41	5,72	6,17	15,11
	Итого З+О+П	1565	213,10	1772,77	55,01	83,75	159,12

(5-11 класс)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
212	Омлет с сосисками (колб.изд.) и м.слив.	170	55,00	375,47	5,27	21,84	1,91
382	Какао с молоком	200	13,00	92,30	4,12	3,25	6,71
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	94,00	3,04	0,32	19,68
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Пряники	30	4,00	106,00	2,00	1,60	21,20
	Итого	565	101,50	701,77	22,43	28,54	87,38
1545,01	Салат "Летний"	100	16,00	97,33	1,19	5,21	6,67
111,02	Суп овощной с говядиной	250	19,00	147,33	5,18	10,81	11,03
260	Гуляш из свинины	100	42,50	327,73	11,33	29,69	3,18
302,03	Каша гречневая рассыпчатая с м.слив.	180	13,00	219,12	7,46	6,07	33,73
388.01	Напиток из шиповника витам.	180	5,00	72,54	0,61	0,25	10,49
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	860	100,10	988,75	29,84	53,18	89,43
	Итого З+О	1425	201,60	1690,52	52,27	81,72	176,81
12	Кисель фруктовый	200		40,46	0,02		3,39
7	Горячий бутерброд с помидорами, яйцом, сыром	100		150,95	5,7	6,17	11,72
	Итого	300	22,00	191,41	5,72	6,17	15,11
	Итого З+О+П	1725	223,60	1881,93	57,99	87,89	191,92

(1-4 класс)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)		Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
175	Каша молочная "Дружба" с м.слив.	205	15,50	214,95	6,09	7,39	28,23
376,01	Чай с сахаром	180	2,00	14,28			1,2
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Яблоко	100	14,50	56,40	0,48	0,48	11,76
	Итого	505	34,30	332,63	8,09	8,03	51,03
44,01	Салат из капусты с огурцами	60	6,00	43,62	0,84	3,05	2,5
114,02	Борщ с капустой и картофелем	200	17,00	131,2	2,13	8,44	10,63
1539	Оладьи из печени по-кунцевски	90	45,00	253,27	13,79	15,2	9,09
1541	Пюре картофельное	150	14,50	150,7	3,26	5,2	21,61
1542	Сок фруктовый	200	12,50	58	1	0,2	20,2
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	760	99,50	792,19	26,12	34,07	94,01
	Итого З+О	1265	134	1125	34	42	145
	Печенье сахарное	20		82,80	1,70	2,26	13,94
	Чай с сахаром	180		15,78	0,47		8,37
	Йогурт	100		90	5	2,5	14,3
	Итого	300	22,00	188,58	7,17	4,76	36,61
	Итого З+О+П	1565	156	1313	41	47	182

(5-11 класс)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
175	Каша молочная "Дружба" с м.слив.	205	15,50	214,95	6,09	7,39	28,23
376,03	Чай с сахаром	200	2,50	17,85			7,50
	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Бутерброд с маслом	35	16,00	145,30	2,33	8,49	14,84
	Яблоко	100	14,50	56,40	0,48	0,48	11,76
	Итого	560	50,80	481,50	10,42	16,52	72,17
44	Салат из капусты с огурцами	100	9,00	72,7	1,4	5,09	4,17
114,02	Борщ с капустой и картофелем	250	20,00	159,56	2,64	10,13	13,18
1539,02	Оладьи из печени по-кунцевски	100	54,50	306,23	15,54	19,32	10,69
1541,1	Пюре картофельное	180	16,00	169,46	3,83	5,42	25,04
1542,01	Сок фруктовый	200	12,50	58	1	0,2	20,2
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	890	116,50	921,35	29,51	42,14	103,26
	Итого З+О	1450	167,30	1402,85	39,93	58,66	175,43
	Печенье сахарное	20		82,80	1,70	2,26	13,94
	Чай с сахаром	180		15,78	0,47		8,37
	Йогурт	100		90	5	2,5	14,3
	Итого	300	22,00	188,58	7,17	4,76	36,61
	Итого З+О+П	1750	189,30	1591,43	47,10	63,42	212,04

(1-4 класс)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)		Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
355,02	Вареники ленивые с творогом и сметаной	170	48,00	318,89	0,39	2,25	0,54
1540	Чай с молоком и сахаром	200	5,50	55,53	1,54	1,64	9,36
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	515	84,80	561,42	13,45	7,18	57,62
43.01	Салат из б\к кап. с морковью и м.подсол.	60	4,00	63,14	0,81	5,04	3,50
452	Суп вермишелевый с говядиной	200	13,50	122,07	5,21	7,79	12,07
60	Рыба запеченная с картофелем	250	59,00	330,42	21,03	14,26	27,43
639,01	Компот из сухофруктов	180	7,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	750	88,00	722,04	32,32	29,12	81,89
	Итого З+О	1265	172,80	1283,46	45,77	36,30	139,51
1542	Сок фруктовый	200		58	1	0,2	20,2
	Пряники	100		318	6	5	61,6
	Итого	300	22,00	376,00	7,00	5,20	81,80
	Итого З+О+П	1565	194,80	1659,46	52,77	41,50	221,31

(5-11 класс)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
355,02	Вареники ленивые с творогом и сметаной	170	48,00	318,89	0,39	2,25	0,54
1540	Чай с молоком и сахаром	200	5,50	55,53	1,54	1,64	9,36
	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	18,50	162,50	5,79	8,79	14,80
	Итого	560	103,30	723,92	19,24	15,97	72,42
43.02	Салат из б\к кап. с морковью и м.под	100	7,00	105,23	1,35	8,40	5,83
111	Суп вермишелевый с говядиной	250	14,00	164,08	15,09	10,84	5,7
60	Рыба запеченная с картофелем	250	59,00	330,42	21,03	14,26	27,43
639,01	Компот из сухофруктов	180	7,00	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	840	91,50	806,14	42,74	35,53	77,85
	Итого З+О	1400	194,80	1530,06	61,98	51,50	150,27
1542,01	Сок фруктовый	200		58	1	0,2	20,2
	Пряники	100		318	6	5	61,6
	Итого	300	22,00	376,00	7,00	5,20	81,80
	Итого З+О+П	1700	216,80	1906,06	68,98	56,70	232,07

(1-4 класс)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)		Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
1558	Котлета "Калорийная"	90	32,50	251,05	11,80	16,22	13,43
1541	Пюре картофельное	150	14,50	150,7	3,26	5,2	21,61
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	94,00	3,04	0,32	19,68
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	3,00	17,9	0,48	0,01	8,88
	Апельсин	250	45,00	107,5	2,25	0,48	20,25
	Итого	710	99,50	621,15	20,83	22,23	83,85
46	Салат "Восторг"	60	5,50	50,68	0,75	3,1	3,87
461,02	Щи молочные с курой	210	21,50	222,10	7,27	15,23	11,4
291,02	Плов с курой	250	46,00	412,41	16,09	18,06	44,08
66	Компот из яблок	180	5,50	30,54	0,11	0,11	4,14
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	760	83,00	871,13	29,32	38,48	93,47
	Итого 3+О	1470	182,50	1492,28	50,15	60,71	177,32
376,03	Чай с сахаром	200		17,85			7,50
	Сосиска в тесте	110		285,8	12	17,9	21,8
	Итого	310	22,00	303,65	12,00	17,90	29,30
	Итого 3+О+П	1780	204,50	1795,93	62,15	78,61	206,62

(5-11 класс)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев оды
1558	Котлета "Калорийная"	90	32,50	251,05	11,80	16,22	13,43
1541	Пюре картофельное	150	14,50	150,7	3,26	5,2	21,61
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	94,00	3,04	0,32	19,68
377,03	Чай с сахаром и лимоном	200	4,00	26,18	0,06	0,01	2,21
	Апельсин	250	45,00	107,5	2,25	0,48	20,25
	Итого	730	100,50	629,43	20,41	22,23	77,18
46,01	Салат "Восторг"	100	9,00	82,21	1,26	5,17	6,26
461,03	Щи молочные с курой	250	24,00	241,22	8,1	15,76	13,63
291,01	Плов с курой	280	51,00	461,73	17,95	20,8	49,48
66	Компот из яблок	180	5,50	30,54	0,11	0,11	4,14
ПГ	Хлеб ржаной	60	4,50	155,4	5,1	1,98	29,98
	Итого	870	94,00	971,10	32,52	43,82	103,49
	Итого 3+О	1600	194,50	1600,53	52,93	66,05	180,67
376,03	Чай с сахаром	200		17,85			7,50
	Сосиска в тесте	110		285,8	12	17,9	21,8
	Итого	310	22,00	303,65	12,00	17,90	29,30
	Итого 3+О+П	1910	216,50	1904,18	64,93	83,95	209,97

(1-4 класс)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)		Калорийность	Белки	Жиры	Углев. оды
173,01	Каша молочная пшённая с м.слив.	200	13,50	217,76	7,31	6,25	30,44
379.1	Кофейный напиток на молоке	180	8,00	113,89	1,86	1,56	23,28
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	94,00	3,04	0,32	19,68
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	545	55,00	565,65	22,21	11,26	111,28
1403	Салат "Бурячок"	60	7,50	68,73	0,98	5,1	4,53
102,04	Суп картофельный с горохом и говядиной	210	16,50	146,63	7,93	8	14,81
293	Котлета рубленая из мяса птицы	90	46,00	295,25	16,2	18,46	15,46
488	Рагу овощное	150	11,00	154,28	2,77	9,02	14,21
1544	Кисель	180	7,00	42,84			3,59
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	740	92,60	832,43	31,95	41,73	76,93
	Итого З+О	1285	147,60	1398,08	54,16	52,99	188,21
	Груша	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	Бутерброд с сыром	35		101,6	5	4,59	9,84
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180		17,9	0,48	0,01	8,88
	Итого	315	22,00	166,50	5,88	5,00	28,52
	Итого З+О+П	1600	169,60	1564,58	60,04	57,99	216,73

(5-11 класс)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб.)	Калорийность	Белки	Жиры	Углев. оды
173,02	Каша молочная пшённая с м.слив.	200	18,00	217,76	7,31	6,25	30,44
379.1	Кофейный напиток на молоке	180	8,00	113,89	1,86	1,56	23,28
ПТ	Хлеб пшеничный	40	4,50	94,00	3,04	0,32	19,68
219	Сырники творожные со сгущ. молоком	95	28,00	283,09	16,71	14,13	20,70
	Йогурт	125	29,00	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	640	87,50	848,74	38,92	25,39	131,98
1403,04	Салат "Бурячок"	100	11,50	84,73	1,62	5,17	7,58
102,05	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	18,00	190,25	8,83	11,08	17,71
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	50,00	309,52	17,79	18,71	16,8
143	Рагу овощное	180	11,00	186,50	3,29	11,08	16,79
1544	Кисель	200	7,00	46,53			3,91
ПГ	Хлеб пшеничный	20	2,30	47,00	1,52	0,16	9,84
ПГ	Хлеб ржаной	30	2,30	77,7	2,55	0,99	14,49
	Итого	880	102,10	942,23	35,60	47,19	87,12
	Итого З+О	1520	189,60	1790,97	74,52	72,58	219,10
	Груша	100		47,00	0,40	0,40	9,80
	Бутерброд с сыром	35		101,6	5	4,59	9,84
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180		17,9	0,48	0,01	8,88
	Итого	315	22,00	166,50	5,88	5,00	28,52
	Итого З+О+П	1835	211,60	1957,47	80,40	77,58	247,62

