

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181.39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	160	33.59	214.4	6.6	9.96	32.25
	гор.напиток	282.11	Чай витаминизированный	200	2.20	39	0	0	9.7
	хлеб бел.	1.50	Бутерброд с сыром	40	15.00	113.00	8.06	7.00	15
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.4	0.3	13.8
	фрукт	38	Яблоко	100	12.00	47	0.4	0.4	9.8
Завтрак 2				530	64.44	479.40	17.46	17.66	80.55
Обед	закуска	2.10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	13.84	62	1.38	3	7
	1 блюдо	65.08	Суп с гречневой крупой	200	14.30	102	2.02	2.45	12.3
	2 блюдо	97.64	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	35.40	257.88	14.2	18	21.08
	гарнир								
	сладкое	294.01	Компот из свежих плодов	200	5.00	68	0.16	0	18.89
	хлеб бел.	420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	2.00	130	4	0.5	27.5
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	2.00	88	3.20	0.4	18.4
				730	72.54	708.00	24.96	24.43	105.17

понедельник

[illegible]

ВТОРНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	38/81	Пельмени отварные с соусом сметанный с томатом	230	49.35	414	18	20.9	39.7
	гор.напиток	285	Чай с лимоном и сахаром	200	2.20	42.28	0.06	0.01	10.19
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	напиток	86.12	Сок фруктовый	200	20.00	92.00	1.00	0.20	20
				660	73.2	626.28	21.46	21.41	86.59
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21.10	Салат витаминный	100	12.00	90.00	1.60	4.60	11.10
	1 блюдо	58	Суп картофельный	250	16.00	107	2.4	2.5	18.1
	2 блюдо	506.25	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	29.15	180.64	14	12.21	8.85
	гарнир	611.02	Рис припущенный	180	19	250	6	7.88	32
	сладкое	293	Компот из смеси сухофруктов	200	5.00	128.6	1	0.09	29
	хлеб бел.	1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				890	84.45	900.24	29.80	#VALUE!	#VALUE!

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	66.65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	280	50.20	235	13	15.71	21
	гор.напиток	305.11	Витаминизированный кисель	200	5.00	95	0	0	23.5
	хлеб	1.3	Бутерброд с маслом и сыром	45	15.00	146.05	5.07	6.59	16.57
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3.00	88	3.20	0.4	18.4
				565	73.2	564.05	21.27	22.7	79.47
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	33.10	Салат "Пестрый"	100	12.00	105	1	5	10
	1 блюдо	129.14	Суп картофельный с горохом и гренками	270	16.50	252	8.47	4.87	37.09
	2 блюдо	684.1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	46.30	253	14	18	23.44
	гарнир								
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	5.00	39.9	0	0	9.98
	хлеб бел.	420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.00	104	3.2	0.4	22
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				840	84.45	819.90	28.87	#VALUE!	#VALUE!

СОШ с.	С 12 лет и ст	Отд./корп	1 неделя	День	четверг
--------	---------------	-----------	----------	------	---------

Отд./корп

День

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	131.81	Плов из мяса птицы (филе)	200	48.70	296	14	16	30.3
	гор.напиток	282.11	Чай витаминизированный	200	2.20	39	0	0	9.7
	хлеб	1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
	закуска	2.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	19.00	103.53	2.3	5.13	11.68
Завтрак 2				560	73.20	582.53	21.10	#VALUE!	#VALUE!
Обед	закуска	516.3	Маринад овощной без томата	100	12.00	123.00	1.20	8.90	9.80
	1 блюдо	53.05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	16.50	104.2	2.03	5.7	23.5
	2 блюдо	118.1	Рагу овощное с отварным мясом	200	42.95	305	16.21	16.2	19
	гарнир								
	сладкое	294.01	Компот из свежих плодов	200	5.00	68	0.16	0.16	22
	хлеб бел.	420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4.00	130	6	0.5	27.5
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	4.00	88	2.40	0,3	13,8
				840	84.45	818.20	28.00	#VALUE!	#VALUE!

СОШ с.	С 12 лет и ст	Отд./корп	1 неделя	День	пятница
--------	---------------	-----------	----------	------	---------

Отд./корп

День

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493.21	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	39.00	245	12	19	35.61
	гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	128.6	0.44	0.09	25
	хлеб	420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.00	104	3.2	0.4	18
		закуска	476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	29.00	84	3.00	2.5
				550	73.2	561.6	18.64	21.99	91.21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17.4	Салат из моркови	100	8.00	100	1	5	15
	1 блюдо	56.13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	15.60	100.62	2.03	5.67	10
		2 блюдо	233.24	Филе грудки , припущенное в томатном соусе	100	33.20	155.55	16.2	15.3
	гарнир	497.03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	185	18	303.55	5.6	4.3	49
	сладкое	285	Чай с лимоном с сахаром	200	5.00	42.28	0.06	0.01	10.19
	хлеб бел.	1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3.00	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				905	84.45	846.00	29.79	#VALUE!	#VALUE!

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211.07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	220	42.35	285.05	14	14.6	38.8
	гор.напиток	283	Чай с сахаром	200	2.20	39.9	0	0	9.98
	хлеб	1.5	Бутерброд с сыром	40	8.65	130	5.03	5	16.5
	напиток	86.12	Сок фруктовый	200	20.00	92	1.00	0.2	20.2
				660	73.2	546.95	20.03	19.8	85.48
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17.50	Свекла отварная порционная	100	15.00	48	2	0	10
	1 блюдо	65	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	260	16.80	135	2.1	5.1	14.5
	2 блюдо	131.81	Плов из мяса птицы (филе)	200	41.50	325	15	18.85	32.3
	гарнир								
	сладкое	289	Какао с молоком	200	5.00	98	3.6	3.3	13.7
		420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4.50	130	4	0.5	27.5
	хлеб бел.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	1.65	88	3.20	0.4	18.4
	хлеб черн.			850	84.45	824.16	29.65	28.22	116.40

СОШ с.	С 12 лет и старше	Отд./корп	2 неделя	День	вторник
--------	-------------------	-----------	----------	------	---------

Отд./корп

День

ВТОРНИК

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6,25 175,	Тефтели из говядины с томатным соусом, каша гречневая вязкая с маслом	285	66.35	352.29	14.47	19	34.61
	гор.напиток	285	Чай с лимоном сахаром	200	2.20	42.28	0.06	0.01	10.19
	хлеб	420.02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3.00	104	3.2	0.4	22
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				555	73.2	564.57	20.13	#VALUE!	#VALUE!
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	516.3	Маринад овощной без томата	100	12.00	123.00	1.20	5.60	9.80
	1 блюдо	66.62	Суп-лапша (вермишель)	250	14.00	121.35	2.77	3.5	15.61
	2 блюдо	233.24	Филе грудки , припущенное в томатном соусе	100	32.15	155.55	16	14	3.25
		гарнир	611.02	Рис припущенный	180	18	250	4.55	7.88
	сладкое	293	Компот из смеси сухофруктов	200	5.00	128.6	0.44	0.09	29
	хлеб бел.	1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				890	84.45	922.50	29.76	#VALUE!	#VALUE!

СОШ с.	С 12 лет и старше	Отд./корп	2 неделя	День	среда
--------	-------------------	-----------	----------	------	-------

Отд./корп

2 неделя

День

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	129.17	Суп картофельный с горохом и гренками, с мясом	300	58.55	240	14	15.71	37.19
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	5.00	98	3.6	5	13.7
	хлеб	1.1	Бутерброд с маслом	40	8.00	144.1	2.48	7.55	16.63
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				570	73.2	548.1	22.48	#VALUE!	#VALUE!
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	21.10	Салат витаминный	100	11.60	90.00	1.60	4.60	11.10
	1 блюдо	53.05	Щи из свежей капусты со сметаной	260	13.50	96.86	2.03	5.7	9.11
	2 блюдо	80.62	Рыба , тушенная с овощами(филе минтая)	100	16.50	119.99	13	7.78	2.17
	гарнир	139.07	Картофель тушеный	180	14.55	235.51	4.02	10	29.56
	гор.напиток	305,11	Витаминизированный кисель	200	5.00	95	0	0	23.5
	хлеб бел.	1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
	сладкое	476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	20.00	84	3.00	2.5	12.6
				1000	84.45	865.36	28.45	#VALUE!	#VALUE!

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	118.13	Рагу овощное с филе куриной грудки	250	49.90	270.5	14.3	19	17.15
	гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	5.00	128.6	0.44	0.09	21
	хлеб	1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.40	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
	сладкое	38/5	Пастила фруктовая	40	15.00	106	1	0	19
Завтрак 2				550	73.20	649.10	20.54	#VALUE!	#VALUE!
Обед	закуска	17.6	Морковь свежая порционная	100	12.30	32.00	1.20	0.10	6.30
	1 блюдо	67.08	Свекольник со сметаной	255	16.50	165	2.61	7	18.13
	2 блюдо	445.36	Котлеты мясные с томатным соусом	100	35.35	182.53	13	16	8.87
	гарнир	211.06	Макаронные изделия отварные с маслом	190	12	255	6.97	4.44	44.48
	сладкое	283	Чай с сахаром	200	5.00	39.9	0	0	9.98
	хлеб бел.	1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	1.65	78	2.4	0.3	16.5
	хлеб черн.	1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.40	0,3	13,8
				905	84.45	818.43	28.58	#VALUE!	#VALUE!

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	430.37	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	210	42.35	285	9	11.6	43
	гор.напиток	282.11	Чай витаминизированный	200	2.20	39	0	0	9.7
	хлеб бел.	1.50	Бутерброд с сыром	40	15.00	113.00	8.50	7.00	17
	хлеб черн.	1.2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	1.65	66	2.4	0.3	13.8
	фрукт	38	Яблоко	100	12.00	47	0.4	0.4	9.8
Завтрак 2				580	73.20	550.00	20.30	19.30	92.80
Обед	закуска	2.11	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	15.00	101	1.96	5	11
	1 блюдо	65.11	Суп с гречневой крупой	250	16.00	115	2.53	3.06	15.37
	2 блюдо	97.65	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	44.45	325	16.2	20	25.33
	гарнир								
	сладкое	294.01	Компот из свежих плодов	200	5.00	68	0.16	0	18.89
	хлеб бел.	420.06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	2.00	130	4	0.5	27.5
	хлеб черн.	421.11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	2.00	88	3.20	0.4	18.4
				840	84.45	827.00	28.05	29.17	116.00