Возрастная категория: 1-4 классы (7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из б/коч. капусты | 80 | 1 | 5.0 | 9.0 | 87.0 | 0.02 | 32.35 |  | 1.86 | 36.36 | 26.49 | 14.4 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Плов из птицы | 250 | 25.44. | 22.2. | 45.06. | 471.34. | 2.4 | 1.7 | 1.1 | 1.2 | 41.6 | 285.9 | 72.7 | 3.7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из с//фруктов | 200 | 1.22 | 0,00. | 32,06. | 133,20. | 0.01 | 0,58 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21,3. | 107,22. | 0.05 | 0.58 | 3,6 | 0,18 | 8 | 26 | 5.6 | 0,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,0 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **33.75** | **32.7** | **107.0** | **853** | **2.49** | **34.34** | **43.71** | **3.25** | **217.97** | **344.72** | **167.7** | **4,83** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 2.43. | 4.12. | 100.0 | 82.83. | 0,086 | 6,88 | 97,6 | 0 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 19.4 | 14.0 | 85.3 | 521.0 | 0.084 | 0 | 0.01 |  | 28.73 | 10.11 | 54.65 | 1.05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | Кофейный напиток | 200 | 3,40. | 3,00. | 16,40. | 101,00. | 13,5 | 0,4 | 0,01 | 1,0 | 10,0 | 10,6 | 31,0 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21.0 | 107,22. | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 34,00 | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,06. | 8,20. | 0,10. | 75.0 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,00 | 7,0 | 32,5 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Фрукт (апельсин) | 80 | 1,3 | 0,4 | 8.0 | 38,4 | 1,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1 | 0,00 | 2 | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **690** | **28.61** | **30,51** | **230.7** | **925.22** | **14,75** | **64,4** | **72,41** | **1,2** | **319,5** | **25,59** | **182,52** | **2,22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | 730 | 23.56. | 24.49. | 164.31. | 642.65. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 80 | 3.0 | 5.10 | 6.03 | 84.22 |  | 8.15 |  |  | 23.48 |  | 16.33 | 0.72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 708 | Капуста тушеная | 200 | 3.56 | 5.46 | 15 | 135.2 | 0.03 | 52.88 |  | 1.68 | 57.85 | 40.17 | 19.91 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 462 | Тефтели мясные | 90/50 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.0 | 0.07 | 0.45 | 0.1 | 1.78 | 13.4 | 225 | 17.02 | 0.62 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 5,20 | 1,00 | 8,00 | 70,03 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 5,29 | 0,26 | 3,64 | 5,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | 7,0 | 32,5 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **678** | **18.75** | **26.86** | **62.21** | **597.64** | **1.9** | **57.74** | **39.1** | **8.95** | **227.51** | **298.06** | **167.43** | **3.12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из б/коч. капусты | 80 | 1.02 | 5.02 | 9.0 | 87.05 | 0.02 | 32.35 |  | 1.86 | 36.36 | 26.49 | 14.4 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/80 | 16.1 | 9.1 | 7.03 | 170.0 | 0,04 | 0,77 | 3,00 | 0 | 10,3 | 67,40 | 8,00 | 0,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3.93 | 5.44 | 27.32 | 183.0 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | 0 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349 | Компот из с/фр | 200 | 1.22 | 0,00. | 32,06. | 133,20. | 6,40 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 10,0 | 7,0 | 32,5 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **700** | **25.4.** | **20.63** | **96.61** | **680.14** | **7.65** | **34.12** | **87.51** | **0.01** | **70.25** | **103.23** | **192.1** | **2.93** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пятница** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 6 | 8,1 | 93,8 | 0,01 | 3,04 | 0,9 |  | 26 | 29 | 15 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 | Рис отварной | 200 | 12 | 20 | 100.0 | 594 | 0.58 |  | 0.13 | 1 | 140.76 | 392.09 | 115.22 | 3.59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 4 | 16 | 3 | 197 | 0.063 | 3.1 | 0.05 | 0.09 | 14.3 | 171.2 | 24.6 | 2.34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.0 | 4.0 | 18.0 | 118.0 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.0 | 122.0 | 14.00 | 90.00 | 0.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21.0 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 120 | 1.0 | 1.0 | 15.0 | 70.0 | 0.1 | 12 | 6.0 | 0.3 | 19.2 | 0.0 | 2.7 | 10.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **750** | **32.17** | **48.07** | **165.1** | **1180.2** | **7.20** | **19,55** | **49.74** | **0.66** | **313,51** | **612.62** | **322.52** | **18.38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Котлета (мясо) с соусом | 100/6 | 12 | 18 | 10 | 258.00 | 0.063 | 3.1 | 0.05 | 0.09 | 14.3 | 171.2 | 24.6 | 2.34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6 | 4,06 | 38,6 | 243,8 |  |  | 1,2 | 2,6 | 14,7 | 1,4 | 22,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 | Кисель из концентрата п/лодовоягодного | 200 | 1.2 | 0 | 29 | 122 | 6,40 | 0,18 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21.0 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,0 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **615** | **25.75** | **27.56** | **98.6** | **785,62** | **13,86** | **3.28** | **63.86** | **2.88** | **30.02** | **174,76** | **48,8** | **3,62** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **вторник** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Суп –лапша домашняя | 250 | 3 | 3 | 3 | 113 | 0,086 | 6,88 | 97,6 | 0 | 13,8 | 54,6 | 20,8 | 0,86 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100 | 28 | 18 | 32 | 280 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |  | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,03 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 5,29 | 0,26 | 3,64 | 5,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин или мандарин | 80 | 1,1 | 0,2 | 8 | 38 | 0,1 | 63,8 | 13,2 | 0,2 | 217,2 | 0 | 12 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **35.37** | **22.27** | **79** | **598.22** | **6.67** | **64.84** | **17.14** | **5.67** | **472.6** | **359.74** | **120.57** | **2.23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **среда** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 60 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 0,015 | 0 | 1,0 | 0,05 | 5 | 11,5 | 7 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 436 | Жаркое по домашнему | 230 | 28,1 | 8,3 | 22,2 | 265 | 0,13 | 9,5 | 35,2 | 0 | 25 | 230 | 45 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4.0 | 4.0 | 18.0 | 118.0 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.0 | 122.0 | 14.00 | 90.00 | 0.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0,06. | 8,20. | 0,10. | 75.0 | 1,00 | 0 | 59,00 | 0,00 | 1 | 0,00 | 2 | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **550** | **36.23.** | **21.61** | **63.6** | **586.22** | **6,48** | **19,16** | **3,62** | **5,47** | **7,28** | **18,8** | **15,0** | **0,44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **четверг** | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 9,3 | 94 | 0,02 | 3,01 | 97,2 | 0 | 16 | 29 | 13 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 13 | 14 | 86 | 526 | 0,06 | 0 | 21,0 | 0 | 12 | 36.85 | 13.79 | 0.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 301 | Птица тушеная с соусом | 95/85 | 18.11 | 15.11 | 4.06 | 221.24 | 0.53 | 0.97 | 0.08 | 0.46 | 16.45 | 166.5 | 19.4 | 16.1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | 3,40. | 3,00. | 16,40. | 101,00. | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 34,00 | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,0 | 132,0 | 5,25 | 75,00 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **675** | **41.96** | **44,81** | **64.74** | **1104.04** | **7.02** | **0,97** | **25.68** | **0,69** | **67.46** | **216.23** | **40.19** | **17,24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **пятница** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 43 | 284 | 0,12 | 0,16 | 0,16 | 2,2 | 8,3 | 257,3 | 86,7 | 2,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/8 | 5,20 | 1,00 | 8,00 | 70,33 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 5,29 | 0,26 | 3,64 | 5,0 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 21 | 107,22 | 6,40 | 0 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 449 | Оладьи с повидлом | 100 | 9.05 | 6.11 | 46.15 | 270.0 | 0,07 | 0,0 | 0 | 0 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 34 | 62,4 | 0,1 | 12 | 6,0 | 0.3 | 19,2 | 0,0 | 2,7 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **678** | **23.94** | **17.34** | **152.15** | **793.95** | **6.58** | **15,47** | **48.76** | **2,68** | **162.62** | **272.93** | **168.04** | **13,88** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого среднее значение за десять дней** |  | **30** | **29** | **112** | **810** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Завтрак** | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 2.43. | 4.12. | 100.0 | 82.83. | 82 |
| **1 неделя** | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 19.4 | 14.0 | 85.3 | 521.0 | 204 |
| **2день** | Кофейный напиток | 200 | 3,40. | 3,00. | 16,40. | 101,00. | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21.0 | 107,22. | 1 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06. | 8,20. | 0,10. | 75.0 | 41 |
|  | Фрукт (апельсин) | 80 | 1,3 | 0,4 | 8.0 | 38,4 | 19 |
|  | **Итого:** | **690** | **28.61** | **30,51** | **230.7** | **925.22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из б/коч. капусты | 80 | 1 | 5.0 | 9.0 | 87.0 | 43 |
|  | Плов из птицы | 250 | 25.44. | 22.2. | 45.06. | 471.34. | 304 |
| **1день** | Компот из с//фруктов | 200 | 1.22 | 0,00. | 32,06. | 133,20. | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21,3. | 107,22. |  |
| Завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **33.75** | **32.7** | **107.0** | **853** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1неделя** | Салат из б/коч. капусты | 80 | 1 | 5.0 | 9.0 | 87.0 | 43 |
|  | Плов из птицы | 250 | 25.44. | 22.2. | 45.06. | 471.34. | 304 |
| **1день** | Компот из с//фруктов | 200 | 1.22 | 0,00. | 32,06. | 133,20. | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 21,3. | 107,22. |  |
| Завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **33.75** | **32.7** | **107.0** | **853** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Винегрет с маслом | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
|  | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
| 4день | Куры тушеные с соусом | 50/30 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **31.26** | **18.81** | **95.28** | **824.3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Винегрет с маслом | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
|  | Макароны отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
| 4день | Куры тушеные с соусом | 100/40 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **685** | **31.26** | **18.81** | **95.28** | **824.3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Каша молочная рисовая | 200 | 6,32. | 8,96. | 12,56. | 250,1. | 297 |  |  |
| **2 неделя** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20. | 0,00. | 14,00. | 70,33. | 17 |  |
| **5 день** | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22 | 377 |  |
| **Завтрак** | Оладьи с повидлом | 100 | 9.05. | 8.11. | 85.15. | 330.0. | 449 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 33,6. | 62,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 772 | 22.42 | 22.77. | 151.61. | 874.65 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Каша молочная рисовая | 250 | 6,32. | 8,96. | 12,56. | 250,1. | 16 |  | 0.01 |
| **2 неделя** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20. | 0,00. | 14,00. | 70,33. | 17 |  |
| **5 день** | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22 | 377 |  |
| **Завтрак** | Оладьи с повидлом | 100 | 9.05. | 8.11. | 85.15. | 330.0. | 449 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 33,6. | 62,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 75822 | 22.42 | 22.77. | 151.61. | 874.65 |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 436 | 0.01 |
| **2 неделя** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **3 день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **28.63** | **37.69** | **74.55** | **877.51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Жаркое по домашнему | 250 | 27,53 | 17.43 | 21.95 | 422,9 | 436 |
| **3 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **590** | **35.08** | **35.62** | **59.14** | **893.52** | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Суп лапша домашняя | 200 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Яблоко | 140 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **710** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Суп лапша домашняя | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Яблоко | 140 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **760** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | Котлета (гвяжья), соус | 100/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Кисель из концентрата | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **723.43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | Котлета (гвяжья ), соус | 100/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 325.06 | 165 |
| **Завтрак** | Кисель из концентрата | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 | 20,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **600** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **804.69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| **5 день** | Печень тушеная в соусе | 100 | 11 | 16 | 3 | 197 | 261 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Яблоко | 140 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 | 15 |
|  | **Итого:** | **720** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **803.1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Рис отварной | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| **5 день** | Печень тушеная в соусе | 100 | 11 | 16 | 3 | 197 | 261 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 140 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого:** | **770** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **902.54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из св капусты | 60 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 1неделя | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/40 | 15.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 245 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| 4день | Какао с молоком | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **585** | **24.5** | **34.71** | **95.48** | **759.39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из св капусты | 80 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 1неделя | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/40 | 15.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 245 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| 4день | Какао с молоком | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **645** | **24.82** | **37.87** | **79.45** | **672.5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22. |  |
| 1неделя | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 16.6 | 8.7 | 89.9 | 274.0 | 209 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 | 14 |
|  | Фрукт (банан) | 160 | 0,3 | 0,2 | 33,6. | 62,4 |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **770** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22. |  |
| 1неделя | Макаронные изделия отварные | 180 | 16.6 | 8.7 | 89.9 | 274.0 | 209 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 | 14 |
|  | Фрукт (банан ) | 160 | 0,3 | 0,2 | 33,6. | 62,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **840** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Куры тушеные в соусе | 80/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **587** | **22.83** | **29.95** | **73.68** | **709.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из картофеля с соленым огурцом | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 200 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Куры тушеные в соусе | 90/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **657** | **22.83** | **29.95** | **84.51** | **778.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или | 60 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
|  | Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 |  |
| **1день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 27.2 | 35.96 | 354.4 | 438 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **555** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или | 60 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
|  | Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 |  |
| **1день** | Плов с мясом | 250 | 25.94 | 27.2 | 35.96 | 354.4 | 438 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,32. | 8,96. | 12,56. | 250,1. | 297 |  |  |
| **2 неделя** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20. | 0,00. | 14,00. | 70,33. | 17 |  |
| **5 день** | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22 | 377 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) перенести на понедельник | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 15 |  |
| **Завтрак** | Оладьи с повидлом | 100 | 9.05. | 8.11. | 85.15. | 330.0. | 449 |  |
|  | Фрукт (яблоко) | 120 | 0,3 | 0,2 | 33,6. | 62,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 692 | 22.42 | 22.77. | 151.61. | 874.65 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Каша молочная "Дружба" | 250 | 6,32. | 8,96. | 12,56. | 250,1. | 16 |  | 0.01 |
| **2 неделя** | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20. | 0,00. | 14,00. | 70,33. | 17 |  |
| **5 день** | Хлеб | 50 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22 | 377 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) перенести на понедельник | 15 | 3,48. | 4,43. | 0,00. | 54,60. | 15 |  |
| **Завтрак** | Оладьи с повидлом | 100 | 9.05. | 8.11. | 85.15. | 330.0. | 449 |  |
|  | Фрукт (яблоко) | 120 | 0,3 | 0,2 | 33,6. | 62,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 742 | 22.42 | 22.77. | 151.61. | 874.65 |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Суп лапша домашняя | 200 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Яблоко | 140 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Суп лапша домашняя | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Яблоко | 140 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | Котлета (мясо), соус | 100/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **740** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **723.43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | Котлета (мясо), соус | 100/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 325.06 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  | 20,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **800** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **804.69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22. |  |
|  | Тефтели мясные | 80/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
| 1неделя | Макаронные изделия | 150 | 16.6 | 8.7 | 89.9 | 274.0 | 209 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **735** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22. |  |
| 1неделя | Макаронные изделия отварные | 200 | 16.6 | 8.7 | 89.9 | 274.0 | 209 |
|  | Тефтели мясные | 80/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **835** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 80 | 1 | 0.04 | 2.3 | 21 |  |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 150 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 436 | 0.01 |
| **2 неделя** | Какао с молоком | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
| **3 день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **490** | **28.63** | **37.69** | **74.55** | **877.51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Огурцы свежие в нарезке | 80 | 1 | 0.04 | 2.3 | 21 |  | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Жаркое по домашнему | 250 | 27,53 | 17.43 | 21.95 | 422,9 | 436 |
| **3 день** | Какао с молоком | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **590** | **35.08** | **35.62** | **59.14** | **893.52** | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Тефтели мясные | 50/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **572** | **22.83** | **29.95** | **73.68** | **709.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из картофеля с соленым огурцом | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 200 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Тефтели мясные | 80/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **670** | **22.83** | **29.95** | **84.51** | **778.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из св капусты | 60 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 1неделя | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/40 | 15.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 245 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| 4день | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **590** | **24.5** | **34.71** | **95.48** | **759.39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из св капусты | 80 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 1неделя | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/40 | 15.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 245 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| 4день | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **670** | **24.82** | **37.87** | **79.45** | **672.5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или | 60 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
|  | Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 |  |
| **1день** | Плов с мясом | 250 | 25.94 | 27.2 | 35.96 | 354.4 | 438 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Яблоко | 130 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **705** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке или | 60 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
|  | Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 |  |
| **1день** | Плов с мясом | 250 | 25.94 | 27.2 | 35.96 | 354.4 | 438 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Яблоко | 130 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **705** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Рис отварной | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| **5 день** | Куры тушеные в соусе | 80/80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 | 15 |
|  | **Итого:** | **710** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **803.1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Пюре гороховое | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| **5 день** | Куры тушеные в соусе | 80/80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого:** | **830** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **902.54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22. |  |
| 1неделя |  | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Фрукт (апельсин) | 120 | 0,5 | 0,4 | 33,6. | 56,4 |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 3,07. | 1,07. | 6,3. | 107,22. |  |
| 1неделя | Омлет натуральный | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Фрукт (апельсин) | 120 | 0,5 | 0,4 | 33,6. | 56,4 |  |
| завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **730** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 150 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 436 | 0.01 |
| **2 неделя** | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
| **3 день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **600** | **28.63** | **37.69** | **74.55** | **877.51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Жаркое по домашнему | 250 | 27,53 | 17.43 | 21.95 | 422,9 | 436 |
| **3 день** | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **700** | **35.08** | **35.62** | **59.14** | **893.52** | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Винегрет с растительным маслом | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
|  | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
| 4день | Куры тушеные с соусом | 50/30 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 399 | 21-00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **31.26** | **18.81** | **95.28** | **824.3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Винегрет с растительным маслом Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
|  | Макароны отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
| 4день | Куры тушеные с соусом | 100/40 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,99 | 2,00 | 22,40 | 122,74 | 395 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 399 | 21-00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **685** | **31.26** | **18.81** | **95.28** | **824.3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из св капусты | 60 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 1неделя | Рыба тушеная в томате с овощами | 80/40 | 15.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 245 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| 4день | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **585** | **24.5** | **34.71** | **95.48** | **759.39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из св капусты | 80 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 1неделя | Рыба тушеная в томате с овощами | 90/40 | 15.1 | 20.1 | 4.3 | 170.0 | 245 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| 4день | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого :** | **645** | **24.82** | **37.87** | **79.45** | **672.5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | Котлета (мясо), соус | 100/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **555** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **642.83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя** | Котлета (мясо), соус | 100/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 325.06 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **615** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **724.09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Салат из капусты со св.огурцом | 60 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
| **1день** | Плов из птицы | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| **завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Йогурт | 100 | 5,8 | 5.76 | 8 | 106,2 |  |
|  | **Итого** | **690** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Салат из капусты со св.огурцом | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 230 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| **завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Пюре гороховое | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| **5 день** | Куры тушеные в соусе | 80/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Яблоко | 200 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 | 15 |
|  | **Итого:** | **675** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **803.1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Пюре гороховое | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 165 |
| **5 день** | Куры тушеные в соусе | 80/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 120 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого:** | **600** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **902.54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Тефтели мясные | 50/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **572** | **22.83** | **29.95** | **73.68** | **709.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из картофеля с соленым огурцом | 80 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная | 200 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Тефтели мясные | 80/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **670** | **22.83** | **29.95** | **84.51** | **778.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 150 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **750** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **750** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Салат из капусты | 60 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Йогурт | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  | **615** |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 230 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **575** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз:

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша рисовая молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 14 |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 | 15 |
|  | Яблоко | 150 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **922.0** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  | Шоколад | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Зефир | 50 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша дружба молочная | 250 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 14 |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 | 15 |
|  | Яблоко | 150 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **872** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя | Салат из свеклы отварной | 60 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
| 3 день | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Курица порционная с соусом | 50/30 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 |  |
|  | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого** | **685** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **761.66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 неделя | Салат из свеклы отварной | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |  |
| 3 день | Макароны отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Курица порционная с соусом | 80/30 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 |  |
|  | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого** | **785** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **761.66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 70 | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 150 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 436 | 0.01 |
| **2 неделя** | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
| **3 день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 |
| **Завтрак** | Банан | 200 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 | 399 |
|  | **Итого** | **660** | **28.63** | **37.69** | **74.55** | **877.51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из капусты | 80 | 1.04 | 3.06 | 5.91 | 55.3 | 70 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Жаркое по домашнему | 250 | 27,53 | 17.43 | 21.95 | 422,9 | 436 |
| **3 день** | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **590** | **35.08** | **35.62** | **59.14** | **893.52** | 399 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 16.6 | 8.7 | 89.9 | 274.0 | 0.084 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Апельсин | 120 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 16.6 | 8.7 | 89.9 | 274.0 | 0.084 | 0 | 0.01 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Апельсин | 120 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо), соус | 80/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **642.83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо), соус | 80/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 325.06 | 165 |
| **Завтрак** | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **724.09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 |  |
| **5 день** | Куры тушеные в соусе | 80/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого:** | **675** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **803.1** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Рис отварной | 200 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 397.96 | 304 |
| **5 день** | Куры тушеные в соусе | 80/50 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Яблоко | 130 | 0.52 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого:** | **725** | **28.25** | **16.24** | **128.7** | **902.54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из свеклы отварной | 50 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Капуста тушеная | 150 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Тефтели мясные | 50/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **760** | **22.83** | **29.95** | **73.68** | **709.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 54 |
|  | Капуста тушеная | 2000 | 3.56 | 5.46 | 15 | 123.27 |  |
|  | Тефтели мясные | 50/40 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **3день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **645** | **22.83** | **29.95** | **84.51** | **778.82** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 150 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Апельсин | 160 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **710** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Апельсин | 160 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **820** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Иогурт | 100 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **615** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 250 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **565** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак | Булочка домашняя | 50 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 |  |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **702** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша «Дружба» молочная | 250 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак | Булочка домашняя | 50 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 |  |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **702** | **20.0** | **22.45** | **85.14** | **778.08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо), соус | 80/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Апельсин | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **640** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **642.83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо), соус | 80/40 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 325.06 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Апельсин | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **690** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **724.09** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рагу из овощей с мясом птицы | 200 | 6,02 | 7,77 | 27,0 | 137,22 | 137 |
| **5день** | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **510** | **15,93** | **16,23** | **89,68** | **577,53** |  |
|  | Банан | 170 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **680** | **19.71** | **20.86** | **103.38** | **694.53** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рагу из овощей с мясом птицы | 250 | 6,02 | 7,77 | 27,0 | 137,22 | 137 |
| **5день** | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Булочка домашняя | 50 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **560** | **15,93** | **16,23** | **89,68** | **577,53** |  |
|  | Банан | 170 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **680** | **19.71** | **20.86** | **103.38** | **694.53** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

**1-4** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 80 | 6.12 | 9.13 | 5.54 | 630 | 245 |
| **3день** | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **Завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **610** | **12,35** | **19,6** | **54,15** | **539,67** |  |
|  | Яблоко | 120 | 0.3 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

**5-11** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Котлета мясная | 80 | 6.12 | 9.13 | 5.54 | 630 | 245 |
|  | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
| **3день** | Картофельное пюре | 200 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Какао с молоком | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **Завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **700** | **12,35** | **19,6** | **54,15** | **539,67** |  |
|  | Яблоко | 120 | 0.3 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 150 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 100 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 40 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **750** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

5-11 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 200 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **860** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Салат из капусты | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Апельсин | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **635** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Салат из капусты | 80 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 250 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Компот из с/фруктов | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **595** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Апельсин | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **715** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Каша рисовая молочная вязкая | 200/5 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| **5день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Груша свежая | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  | **Итого:** | **640** | **12,55** | **13,02** | **65,81** | **506,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **450** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| 4 день | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Курица порционная с соусом | 50/15 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Йогурт | 100 | 0.3 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого** | **645** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **809,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | Рис отварной | 200 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатномсоусе | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| Завтрак | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **530** | **8.90** | **9.55** | **57,78** | **491.20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Капуста тушеная с курицей | 200 | 22.1 | 22.8 | 13.2 | 199.46 | 321 |  |  |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **3 день** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **580** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  | Апельсин | 140 |  |  |  |  |  |
|  |  | **790** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

5-11

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Макаронные отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Тефтели с соусом | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 462 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  | 550 | 18.06 | 15.66 | 53.25 | 558-00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо) | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Апельсин | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **600** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **655,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **510** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
| **1 неделя** | Макаронные изделия запеченные с мясом | 200 | 9,02 | 8,7 | 35,315 | 274 | 204 |
| **1 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **520** | **12,19** | **17,97** | **66,48** | **550,42** |  |
|  | Апельсин | 140 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **660** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Суп- лапша | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **510** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

**1-4** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.70 | 688 |
| **1неделя** | Тефтели мясные | 80 | 10.42 | 15.23 | 12.08 | 201.6 | 36 |
|  | Салат из моркови | 80 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 38 |
| **1день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Сок фруктовый | 200 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **770** | **22.94** | **33.70** | **82.48** | **784.72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Запеканка картофельная | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 |  |
| **5 день** | с мясом | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 |  |
| **завтрак** | Чай с лимоном | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Яблоко | 140 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **635** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2неделя | Каша Дружба молочная | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого:** | **465** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

5-11 Директор: Чернышова Е.Г. Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

**подвоз** Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| **2неделя** | Пирожки с картофелем | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |

Завхоз: Логинова Н

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 |  |
| **5 день** | Котлета мясная | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 |  |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Апельсин | 140 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **635** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2неделя | Каша рисовая молочная | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого:** | **460** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

5-11 Директор: Чернышова Е.Г. Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

**подвоз** Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| **2неделя** | Пирожки с картофелем | 150 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |

Завхоз: Логинова Н

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо) | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **690** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **655,43** |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **620** | **21,44** | **20,74** | **91.67** | **717.83** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Щи из свежей капусты | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 170 |
| **1день** | Сметана | 10 | 0.25 | 0.2 | 0.34 | 20.6 |  |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **520** | **8.09** | **8.77** | **201.8** | **555.12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

**1-4** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Щи со свежей капустой и | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 82 |
|  | Рыба тушена в томатном соусе с овощами | 80 | 6.12 | 9.13 | 5.54 | 630 | 245 |
| **3день** | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **Завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **810** | **12,35** | **19,6** | **54,15** | **539,67** |  |
|  | Яблоко | 120 | 0.3 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Макаронные отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Тефтели с соусом | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 462 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  | 550 | 18.06 | 15.66 | 53.25 | 558-00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Суп лапша домашняя | 150 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **810** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Гречка рассыпчатая | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **2день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **1день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Апельсин | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **635** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **580** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

**1-4** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 неделя | Рис отварной | 150 | 8.73 | 14.61 | 75.0 | 298.47 | 304 |
|  | Котлета мясная | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| 5 день | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 1.72 | 25.49 | 145.2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Сок фруктовый | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  | **Итого:** | **640** | **12,55** | **13,02** | **65,81** | **506,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2неделя | Каша рисовая молочная | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого:** | **460** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

5-11 Директор: Чернышова Е.Г. Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

**подвоз** Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| **1неделя** | Пирожки с капустой |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 неделя | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| 4 день | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Курица порционная с соусом | 50/15 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Банан | 140 | 0.3 | 0.2 | 13.7 | 62.4 |  |
|  | **Итого** | **645** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **809,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Пюре картофельное | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **4день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Щи с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 82 |
| 3день | Жаркое по домашнему | 150 | 20,1 | 19,3 | 17,2 | 322,9 | 436 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
| Завтрак | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Булочка домашняя | 60 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **660** | **34.7** | **33.86** | **89,98** | **877.51** |  |
|  | Банан | 150 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Каша пшенная | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Котлета | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **3день** | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **570** | **19.79** | **18.60** | **77.35** | **691.91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови с яблоком | 50 |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 9,02 | 8,7 | 35,315 | 274 | 204 |
| **1 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **460** | **12,19** | **17,97** | **66,48** | **550,42** |  |
|  | Груша | 140 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 9,02 | 8,7 | 35,315 | 274 | 204 |
| **1 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **460** | **12,19** | **17,97** | **66,48** | **550,42** |  |
|  | Груша | 140 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Суп- лапша | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **580** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Гречка рассыпчатая | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **2день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

**1-4** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 82 |
| **1 неделя** | Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| **3день** | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **Завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Банан | 140 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **770** | **12,35** | **19,6** | **54,15** | **539,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1неделя** | Макаронные отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Тефтели с соусом | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 462 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  |  | 550 | 18.06 | 15.66 | 53.25 | 558-00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **4день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **635** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | Рис отварной | 200 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатномсоусе | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| Завтрак | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **530** | **8.90** | **9.55** | **57,78** | **491.20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Яблоко свежее | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **593** | **9,95** | **18,47** | **42,86** | **535,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **450** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **580** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Плов из птицы | 200 | 24.5 | 28.97 | 40.89 | 426.94 | 646 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **450** | **27.61** | **30.04** | **71.95** | **628.36** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Подвоз Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  | **430** | **15,07** | **9,83** | **49,5** | **567.15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо) | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **490** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **655,43** |  |
|  | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **620** | **21,44** | **20,74** | **91.67** | **717.83** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 /40 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 |
| 376 | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **440** | **15,07** | **9,83** | **49,5** | **567.15** |

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 170 |
| **1день** | Сметана | 10 | 0.25 | 0.2 | 0.34 | 20.6 |  |
|  | Чай | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349 |
| **завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **8.09** | **8.77** | **201.8** | **555.12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови с яблоком | 50 |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 9,02 | 8,7 | 35,315 | 274 | 204 |
| **1 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **460** | **12,19** | **17,97** | **66,48** | **550,42** |  |
|  | Груша | 140 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Рассольник | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
| **4день** | Курица порционная с соусом | 50/15 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
| **Завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **535** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **809,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Пюре картофельное | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **4день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша перловая | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **4день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя |  |  |  |  |  |  |  |
| 4день | Рис отварной | 200 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Рыба тушеная в томатномсоусе | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| Завтрак | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **530** | **8.90** | **9.55** | **57,78** | **491.20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рагу из овощей с мясом птицы | 200 | 6,02 | 7,77 | 27,0 | 137,22 | 137 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Вафли | 30 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Яблоко | 140 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **15,93** | **16,23** | **89,68** | **577,53** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Макаронные изделия отварные | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Котлета | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **3день** | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **570** | **19.79** | **18.60** | **77.35** | **691.91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Каша гороховая | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Тефтели с соусом | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 462 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  | 550 | 18.06 | 15.66 | 53.25 | 558-00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо) | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **490** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **655,43** |  |
|  | Апельсин | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  | **590** | **21,44** | **20,74** | **91.67** | **717.83** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Суп- лапша | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
| Завтрак | Апельсин | 180 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **593** | **9,95** | **18,47** | **42,86** | **535,72** |  |
|  | Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Каша «Дружба» молочная | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого:** | **465** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

5-11 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рагу из овощей с мясом птицы | 250 | 6,02 | 7,77 | 27,0 | 137,22 | 137 |
| **4день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  | 500 | 9,29 | 8,84 | 47,3 | 314,77 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **4день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Апельсин | 100 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **615** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

**1-4** Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Салат из св.капусты | 70 | 1,41 | 3,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| **1 неделя** | Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| **3день** | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **Завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **450** | **12,35** | **19,6** | **54,15** | **539,67** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Каша пшенная рассыпчатая | 200 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Котлета | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **4день** | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **570** | **19.79** | **18.60** | **77.35** | **691.91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Борщ | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 3день | Чай | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 140 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **580** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1неделя** | Плов из птицы | 200 | 24.5 | 28.97 | 40.89 | 426.94 | 646 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **450** | **27.61** | **30.04** | **71.95** | **628.36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рагу из овощей с мясом птицы | 200 | 6,02 | 7,77 | 27,0 | 137,22 | 137 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Сыр (Российский, др.) | 10 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **24.11.21** | Булочка домашняя | 60 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **510** | **15,93** | **16,23** | **89,68** | **577,53** |  |
|  | Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин | 170 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **640** | **19.71** | **20.86** | **103.38** | **694.53** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Пюре картофельное | 200 | 6.39 | 6.12 | 40.83 | 290,15 | 688 |
|  | Рыба тушеная в | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **3день** | Томатном соусе | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **570** | **19.79** | **18.60** | **77.35** | **691.91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Капуста тушеная с мясом птицы | 150 | 25,52 | 12,89 | 8,85 | 199,46 | 321 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 140 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  |  | 740 | 43,97 | 32,64 | 69,94 | 916,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Плов из птицы | 200 | 24.5 | 28.97 | 40.89 | 426.94 | 646 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **450** | **27.61** | **30.04** | **71.95** | **628.36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Каша пшенная | 150 | 6.32 | 8.96 | 12.56 | 250.1 | 168 |
|  | Курица порционная с соусом | 50/15 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
| **5день** | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Груша свежая | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  | **Итого:** | **610** | **12,55** | **13,02** | **65,81** | **506,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | **200** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Каша рисовая молочная | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого:** | **460** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **2неделя** | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Тефтели с соусом | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 462 |
| **4день** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Банан | 180 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **740** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **809,56** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
|  | Котлета | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **4день** | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **570** | **19.79** | **18.60** | **77.35** | **691.91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо) | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
| **Завтрак** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **490** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **655,43** |  |
|  | Апельсин | 200 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  | Салат фруктовый | 60 |  |  |  |  |  |
|  |  | **620** | **21,44** | **20,74** | **91.67** | **717.83** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Щи из свежей капусты | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 170 |
| **1день** | Сметана | 10 | 0.25 | 0.2 | 0.34 | 20.6 |  |
|  | Чай | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349 |
| **завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **8.09** | **8.77** | **201.8** | **555.12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **4день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Апельсин | 150 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **615** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Пюре картофельное | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **4день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Плов из птицы | 200 | 24.5 | 28.97 | 40.89 | 426.94 | 646 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **450** | **27.61** | **30.04** | **71.95** | **628.36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Апельсин | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Макаронные отварные | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **2день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вафли | 40 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Птица, тушеная в соусе | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Яблоко | 140 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | Сок фруктовый | 200 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30.11.21** | **Итого** | **580** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Рис отварной | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
| **2день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| 30.11.21 | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови с яблоком |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 9,02 | 8,7 | 35,315 | 274 | 204 |
| **1 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **460** | **12,19** | **17,97** | **66,48** | **550,42** |  |
|  | **Йогурт** | **100** |  |  |  |  |  |
|  | **Банан** | **170** |  |  |  |  |  |
|  | **Вафли** | **40** |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Борщ | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Чай | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| 29.11.21 | Вафли | 20 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Каша рисовая молочная вязкая | 200/5 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| **5день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Груша свежая | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 |  |
|  | **Итого:** | **640** | **12,55** | **13,02** | **65,81** | **506,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **450** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
|  | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **2неделя** | Макароны отварные | 150 | 4.79 | 4.59 | 30.62 | 211.7 | 688 |
| **4день** | Курица порционная с соусом | 50/15 | 18.11 | 11.11 | 0.06 | 237.24 | 20 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  | **Итого** | **535** | **27,73** | **27,17** | **73,18** | **809,56** |  |
|  | Йогурт | 100 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Макаронные отварные | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Котлета | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
|  | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
| **4день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Салат из свеклы | 80 | 1,41 | 3,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| 4день | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 50 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 100 | 643 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **500** | **19.02** | **15.13** | **61.23** | **521.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28.10.21** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Рагу из овощей с мясом птицы | 200 | 6,02 | 7,77 | 27,0 | 137,22 | 137 |
| **3день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Сыр (Российский, др.) | 10 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **24.11.21** | Булочка домашняя | 60 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **510** | **15,93** | **16,23** | **89,68** | **577,53** |  |
|  | йогурт | 100 |  |  |  |  |  |
|  | банан | 200 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **640** | **19.71** | **20.86** | **103.38** | **694.53** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2неделя** | Гречка рассыпчатая | 200 | 6.39 | 6.12 | 40.83 | 290,15 | 688 |
|  | Котлета | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **3день** | Соус томатный | 40 | 1.16 | 4.2 | 8.01 | 89.0 | 348 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **570** | **19.79** | **18.60** | **77.35** | **691.91** |  |
| **24.11.21** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

1-4 Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/40 | 11,8 | 8,76 | 29,2 | 389,60 | 237 |
| **2 день** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **Завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **580** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **580** | **18,45** | **19,75** | **61,09** | **717,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Плов из птицы | 200 | 24.5 | 28.97 | 40.89 | 426.94 | 646 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **450** | **27.61** | **30.04** | **71.95** | **628.36** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Макронные отварные | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2неделя** | Плов из птицы | 200 | 24.5 | 28.97 | 40.89 | 426.94 | 646 |
| **2 день** | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **450** | **27.61** | **30.04** | **71.95** | **628.36** |  |
| **23.11.21** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **2 неделя** | Биточки (мясо) | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 | 268 |
| **1 день** | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,75 | 4,06 | 38,6 | 243,8 | 165 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **25.10.21** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **490** | **21.14** | **20,54** | **77,97** | **655,43** |  |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **620** | **21,44** | **20,74** | **91.67** | **717.83** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2неделя | Суп рыбный из консервов | 250 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 42 |
| 1день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| 25.10.21 | Вафли | 40 | 6,63 | 7,39 | 42,38 | 262,76 | 453 |
|  | **Итого** | **500** | **10.16** | **7.79** | **31.77** | **311.35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Каша «Дружба» молочная | 200 | 6,32 | 8,96 | 12,56 | 250,1 | 16 |
|  | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 17 |
| **5день** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
| Завтрак | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **655** | **9,95** | **18,47** | **42,86** | **535,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Каша «Дружба» молочная | 200 | 5,30 | 7,12 | 33,11 | 217,61 | 168 |
| 5день | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **450** | **12.05** | **12.62** | **53.41** | **449.76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | Салат из св.капусты | 80 | 1,41 | 3,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| **1 неделя** | Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| **3день** | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
| **01.12.21** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **490** | **12,35** | **19,6** | **54,15** | **539,67** |  |
|  | Апельсин | 200 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Йогурт** | **100** |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя |  |  |  |  |  |  |  |
| 3день | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 1,2 | 20,45 | 137,25 | 694 |
|  | Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 9,13 | 2,54 | 63,0 | 245 |
| 01.12.21 | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **520** | **8.90** | **9.55** | **57,78** | **491.20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

1-4 Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Омлет натуральный | 150 | 3,5 | 5,2 | 2,6 | 334,4 | 215 |
|  | Зеленый горошек отварной консервированный | 50 | 2,2 | 2,2 | 2,1 | 34,5 | 50 |
| 2день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | Яблоко | 140 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 51,6 |  |
|  | **Итого** | **580** | **11,33** | **20,14** | **25,88** | **702,62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1неделя | Салат из св.капусты | 80 | 1,41 | 3,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
|  | Макаронные изделия с тертым сыром | 210 | 9.02 | 8.7 | 35.32 | 274 | 204 |
| 3день | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 395 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| Завтрак | **Итого** | **460** | **14.90** | **14.86** | **73,0** | **5484.62** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20.10.21** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Салат из моркови с яблоком |  |  |  |  |  |  |
| **1 неделя** | Макаронные изделия с тертым сыром | 200 | 9,02 | 8,7 | 35,315 | 274 | 204 |
| **1 день** | Компот из с/фр | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
| **завтрак** | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 14 |
|  | **Итого** | **460** | **12,19** | **17,97** | **66,48** | **550,42** |  |
|  | **Йогурт** | **100** |  |  |  |  |  |
|  | **Яблоко** | **120** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Рис отварной | 200 | 11,64 | 18,48 | 100 | 296.94 | 643 |
|  | Птица, тушеная в соусе | 40/60 | 10.0 | 10.0 | 2,33 | 168.75 | 376 |
|  | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 70,33 |  |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | **Итого** | **550** | **24.91** | **29.55** | **122.63** | **643.24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 1-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 неделя** | Огурцы свежие (или соленые) в нарезке | 50 | 1,0 | 0,04 | 2,3 | 21 | 70 |
| **4день** | Плов с мясом | 200 | 25.94 | 22.07 | 35.96 | 446 | 438 |
| **завтрак** | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 1,72 | 25,49 | 145,2 | 382 |
|  | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Сыр (Российский, др.) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 |
|  | **Итого** | **515** | **37,01** | **29,33** | **70,05** | **774,02** |  |
|  | Яблоко | 120 | 0,3 | 0,2 | 13,7 | 62,4 |  |
|  |  | **635** | **37.31** | **29.53** | **83.75** | **836.42** |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.

Утверждаю:

Директор: Чернышова Е.Г. 5-11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | N рец |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1неделя** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 170 |
| **1день** | Сметана | 10 | 0.25 | 0.2 | 0.34 | 20.6 |  |
|  | Компот из с/фр | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 349 |
| **завтрак** | Хлеб | 50 | 3,07 | 1,07 | 6,3 | 107,22 |  |
|  | Пряник | 40 | 2.3 | 2.5 | 38.15 | 181.0 | 453 |
|  | **Итого** | **550** | **8.09** | **8.77** | **201.8** | **555.12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Завхоз: Логинова Н.Г.