

Школа

Отд./корп

День

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ПОНЕД. 1 НЕД ЗАВТРАК	овоши	107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	9,43	12,00	0,66	0,06	2,10
	гор.блюд	302	Омлет натуральный	150	27,91	244,60	12,90	20,00	3,46
	гор.напит.	497	Какао с молоком	200	8,44	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,20	92,69	2,98	0,32	19,40
	фрукты	112	Фрукты (яблоки) ***	100	13,80	47,00	0,40	0,40	9,80
				550	61,78	540,29	20,54	24,08	59,76
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овоши	б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	9,88	54,48	0,96	3,78	4,44
	1 блюдо	147	Суп картофельный (с макарон. издел)	250	6,75	111,25	2,70	2,85	18,80
	2 блюдо	406	Плов из отварной курицы	200	53,22	341,90	15,20	15,10	36,00
	гор. напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,38	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	1,58	52,10	1,98	0,35	9,96
		590	Кондитерское изделие пряники заварные	50	10,40	183,00	2,90	2,30	37,50
ЗИМА-ВЕСНА				820	87,86	923,23	26,54	24,62	148,40

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ВТОРНИК. 1 НЕД ЗАВТРАК	овоши	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,43	7,80	0,48	0,06	1,02
	гор.блюд	372	Голубцы ленивые	100	43,39	125,00	8,50	8,30	4,00
	гор. блюдо.	429	Картофельное пюре	150	11,00	138,00	3,15	6,60	16,35
	гор. напиток	494	Чай с сахаром с лимоном	200	4,15	61,00	0,10	0,00	15,20
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	сладкое	590	Кондитерские изделия (вафли)	25	5,39	87,50	0,70	0,82	19,30
				585	76,06	524,60	16,55	16,26	77,25
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овоши	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,43	7,80	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	144	Суп гороховый	250	12,97	108,00	2,30	4,25	15,10
	2 блюдо	381	Котлета из говядины (биточки)	110	61,45	248,48	14,56	15,10	13,52
	гарнир	423	Капуста тушеная	200	20,28	126,00	7,40	7,20	7,80
	гор. напиток	509	Компот (из свежих фруктов)	200	3,53	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
	хлеб	109	Хлеб ржаной	50	2,63	86,80	3,25	0,57	16,50
ЗИМА-ВЕСНА			Итого	920,0	113,0	790,08	32,3	27,8	101,6
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СРЕДА. 1 НЕД	гор.блюдо	317	Пудинг из творога	150	60,10	388,00	18,88	15,59	43,05

ЗАВТРАК	гор. напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	9,37	79,00	3,20	2,70	15,90
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,71	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	фрукты	112	Фрукты (яблоки)***	100	12,08	47,00	0,40	0,40	9,80
				500	84,31	619,30	26,10	19,17	90,13
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	9,88	54,48	0,96	3,78	4,44
	1 блюдо	143	Суп из овощей	250	11,12	115,50	3,67	4,40	15,27
	2 блюдо	340	Рыба запечённая с картофелем по-русски	220	24,85	215,42	14,60	8,16	20,80
	гор. напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,38	110,00	0,50	0,00	27,00
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
	хлеб	109	Хлеб ржаной	50	2,63	86,80	3,25	0,57	16,50
	фрукт	112	Фрукты (яблоки) ***	100	13,80	47,00	0,40	0,40	9,80
ЗИМА-ВЕСНА				930	69,410	746,20	27,23	17,71	118,41

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЧЕТВЕРГ. 1 НЕД ЗАВТРАК	овощи	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,75	7,80	0,48	0,06	1,02
	гор. блюдо	406	Плов из отварной курицы	200	53,78	341,90	15,20	15,10	36,00
	хол.напиток	518	Сок фруктовый	200	24,00	92,00	1,00	0,20	0,20
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	590	Кондитерские изделия	25	5,20	87,50	0,70	0,82	19,30
				515	94,38	599,70	19,68	16,42	71,22
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,75	7,80	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	145	Суп картофельный (с фасолью)	250	9,21	148,30	4,90	5,35	20,15
	2 блюдо	407	Рагу из птицы	200	30,18	283,00	15,80	16,40	18,17
	гор. напиток	509	Компот (из свежих фруктов)	200	3,53	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
	хлеб	109	Хлеб ржаной	50	2,63	86,80	3,25	0,57	16,50
	сладкое		Кондитерское изделие печенье сахарное	30	6,14	109,80	1,77	1,40	22,56
ЗИМА-ВЕСНА					64,19	848,70	30,55	24,38	126,10
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ПЯТНИЦА. 1 НЕД ЗАВТРАК	гор.блюдо	381	Котлета из говядины (биточки)	110	61,05	248,48	14,56	15,10	13,52
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	11,00	138,00	3,15	6,60	16,35
	гор. напиток	497	Какао с молоком	200	8,44	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,20	92,69	2,98	0,32	19,40
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
			Итого	520	83,74	657,97	25,61	25,56	80,95
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	9,75	12,00	0,66	0,06	2,10

	1 блюдо	131	Свекольник	250	11,63	97,00	2,18	4,45	12,02
	2 блюдо	345	Котлета рыбная в томатном соусе	110	29,13	121,38	12,82	2,99	10,72
	гарнир	240	Каша рисовая рассыпчатая	180	11,25	262,80	4,44	7,32	44,80
	гор. напиток	494	Чай с сахаром с лимоном	200	4,15	61,00	0,10	0,00	15,20
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
	хлеб	109	Хлеб ржаной	50	2,63	86,80	3,25	0,57	16,50
	фрукты	112	Фрукты (виноград)***	100	13,80	72,00	0,60	0,60	15,40
ЗИМА-ВЕСНА			Итого	1000,0	85,09	829,98	27,90	16,39	141,34

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ПОНЕД. 2 НЕД ЗАВТРАК	овощи	107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	9,75	12,00	0,66	0,06	2,10
	гор. блюдо	302	Омлет натуральный	150	27,92	244,60	12,90	20,00	3,46
	гор. напиток	512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	10,25	81,00	0,30	0,00	20,10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	40	2,20	92,69	2,98	0,32	19,40
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	фрукты	112	Фрукты (яблоки)***	100	13,80	47,00	0,40	0,40	9,80
			Итого	570	64,97	512,09	18,56	21,02	61,54
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	9,75	12,00	0,66	0,06	2,10
	1 блюдо	134	Рассольник ленинградский	250	6,37	121,30	2,05	5,25	16,25
	гарнир	291	Макароны отварные	150	9,75	145,00	5,65	0,67	29,04
	2 блюдо	398	Печень говяжья по-строгановски	105	45,77	203,30	17,10	13,10	4,10
	гор. напиток	494	Чай с сахаром с лимоном	200	4,15	61,00	0,10	0,00	15,20
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
	хлеб	109	Хлеб ржаной	50	2,63	86,80	3,25	0,57	16,50
ЗИМА-ВЕСНА			Итого	865	81,17	746,4	32,66	20,05	107,79
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ВТОРНИК. 2 НЕД ЗАВТРАК	овощи	107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	9,75	12,00	0,66	0,06	2,10
	гор. блюдо	390	Тефтели из говядины	110	50,31	243,10	10,45	16,83	12,54
	гарнир	243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,06	242,70	6,49	6,96	38,52
	гор. напиток	494	Чай с сахаром с лимоном	180	4,15	54,90	0,00	0,00	13,70
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	2,20	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
			Итого	550	76,52	658,00	21,22	24,33	88,24
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,75	7,80	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	128	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	250	16,91	138,66	4,64	8,43	10,53
	гор. блюдо	372	Голубцы ленивые	100	43,66	125,00	8,50	8,30	4,00
	гарнир	429	Картофельное пюре	180	13,71	165,60	3,78	7,92	19,62
	гор. напиток	509	Компот (из свежих фруктов)	200	3,53	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60

	хлеб	109	Хлеб ржаной	50	2,63	86,80	3,25	0,57	16,50
ЗИМА-ВЕСНА				890	92,94	736,86	25,00	25,88	99,37
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СРЕДА. 2 НЕД ЗАВТРАК	гор. блюд.	407	Рагу из птицы	200	29,29	283,00	15,80	16,40	18,17
	гор. напиток	497	Какао с молоком	200	8,44	144,00	3,60	3,30	25,00
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	фрукты	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
		112	Фрукты (яблоки)***	100	13,80	47,00	0,40	0,40	9,80
				550	54,23	579,30	23,42	20,58	74,35
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	107	Овощи солёные(помид.) нарез. **	60	9,75	12,00	0,66	0,06	2,10
	1 блюдо	133	Рассольник	200	6,37	87,60	1,48	4,05	4,06
	гарнир	381	Котлета из говядины (биточки)	110	62,57	248,48	14,56	15,10	13,52
	2 блюдо	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,11	253,00	8,55	7,84	37,08
	гор. напиток	512	Компот из плодов или ягод сушёных.	200	10,25	81,00	0,30	0,00	20,10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	1,58	52,10	1,98	0,35	9,96
	сладкое	589	Кондитерское изделие пряники заварные	30	6,34	109,80	1,77	1,40	22,56
ЗИМА-ВЕСНА				810	112,62	914,48	31,60	29,04	124,08
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЧЕТЧЕРГ. 2 НЕД ЗАВТРАК	закуска	б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	9,88	54,48	0,96	3,78	4,44
	гарнир	291	Макароны отварные	200	10,00	193,00	7,50	0,90	38,60
	гор. блюд.	398	Печень говяжья по-строгановски	105	45,97	203,30	17,10	13,10	4,10
	гор. напиток	494	Чай с сахаром с лимоном	180	4,15	54,90	0,00	0,00	13,70
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
			Итого	595,0	72,70	610,98	29,18	18,26	82,22
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	овощи	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,75	7,80	0,48	0,06	1,02
	1 блюдо	146	Суп гороховый	250	9,54	108,00	2,30	4,25	15,10
	2 блюдо	406	Плов из отварной курицы	200	55,3	341,90	15,20	15,10	36,00
	гор. напиток	508	Компот из сухофруктов	200	4,38	110,00	0,50	0,00	27,00
	сладкое	590	Кондитерские изделия (печенье)	25	5,2	104,30	1,80	2,45	18,60
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	50	2,75	117,00	3,85	0,40	24,60
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	1,58	52,10	1,98	0,35	9,96
ЗИМА-ВЕСНА				815	88,50	841,1	26,11	22,61	132,28
Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ПЯТНИЦА. 2 НЕД. ЗАВТРАК	овощи	107	Овощи солёные (огур) нарезка **	60	9,43	7,80	0,48	0,06	1,02
	гор. блюд.	345	Котлета рыбная в томатном соусе	110	25,60	121,38	12,82	2,99	10,72
	гарнир	240	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,59	262,80	4,44	7,32	44,80
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	20	1,05	34,80	1,32	0,24	6,68
	хол. напиток	518	Сок фруктовый (яблочный)	200	24,00	92,00	1,00	0,20	0,20

			Итого	600,0	72,32	589,28	22,36	11,05	78,12
ЗАВТРАК-2									
ОБЕД	закуска	б/н	Икра кабачковая (промыш.произв.)	60	9,27	54,48	0,96	3,78	4,44
	1 блюдо	128	Борщ (с мясом)	200	16,91	119,66	4,28	7,43	8,82
	2 блюдо	390	Тефтели из говядины	110	49,63	243,10	10,45	16,83	12,54
	гарнир	429	Картофельное пюре	150	11,00	138,00	3,15	6,60	16,35
	гор.напит	509	Компот (из свежих фруктов)	200	3,34	96,00	0,50	0,20	23,10
	хлеб	108	Хлеб пшеничный	30	1,65	70,50	2,30	0,24	14,70
	хлеб	109	Хлеб ржаной	30	1,58	52,10	1,98	0,35	9,96
	сладкое	590	Кондитерские изделия (печенье)	50	5,40	125,10	2,25	2,90	22,30
ЗИМА-ВЕСНА			Итого	830	98,78	898,94	25,87	38,33	112,21

Завтрак 25 %		Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				Б	Ж	У
Норма по СанПин:	500	74,10	587,50	19,25	19,75	83,75
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	550	741,0	5891,5	223,2	196,7	763,8