

1 день.

Меню

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4 кл</u> | | | | |
| 50/20 | Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i> | ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7 | | 279 |
| 120 | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>масло сливочное, крупа ячневая.</i> | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5 | | 171 |
| 200 | Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i> | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12 | | 102 |
| 70 | Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдэж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i> | ЭЦ-237, Бел-11, Жир-17, Угл-11 | | 294 |
| 20 | Соус сметанный №330 <i>сметана, мука пшеничная высшего сорта</i> | ЭЦ-15, Жир-1, Угл-1 | | 330 |
| 120 | Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i> | ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24 | | 203 |
| 35 | Капуста тушеная . <i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i> | ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3 | | 321 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i> | ЭЦ-395, Бел-5, Жир-35, Угл-11 | | 102 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| Итого за день | | | 156-64 | |
| Итого за день | | | 20-00 | |
| Итого за день | | | 20-00 | |



2 день.

Меню

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|---|---|-------------------|-----------------|
| Завтрак 1-4кл | | | | |
| 140 | Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-146, Бел-13, Жир-24, Угл-3 | | 210 |
| 25 | Горошек овощной (консервированный). | ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2 | | 131 |
| 200 | Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-393, Бел-17, Жир-32, Угл-39 | 56-64 | |
| Обед 5-11кл | | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 88 |
| 80 | Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., масло сливочное, сыр</i> | ЭЦ-231, Бел-11, Жир-11, Угл-23 | | 232 |
| 120 | Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17 | | 128 |
| 35 | Икра кабачковая.. | ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3 | | 57 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-756, Бел-22, Жир-28, Угл-100 | 80-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р | | | | |
| 180 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i> | ЭЦ-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 88 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200/15/ 7 | Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| Итого за день | | ЭЦ-187, Бел-3, Жир-4, Угл-31 | 20-00 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 337, Бел-41, Жир-65, Угл-170 | 156-64 | |



Меню *3 день*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|-----------|--------------------|---|-------------------|-----------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------|-----------------|

Завтрак 1-кл

| | | | | |
|-------------------------|---|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| 150/20 | Запеканка из творога со сметаной. <small>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</small> | ЭЦ-387, Бел-23, Жир-22, Угл-23 | | 223 |
| 200 | Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | ЭЦ-605, Бел-26, Жир-30, Угл-53 | 56-64 |

Обед 5-11 кл

| | | | | |
|----------------------|---|------------------------------|--|--------------|
| 200 | Суп картофельный с вермишелью | ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14 | | 103 |
| 70 | Тефтели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая</small> | ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7 | | 279 |
| 120 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small> | ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28 | | 171 |
| 35 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-88, Угл-23 | | 70 |
| 200 | Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-31 | | 354 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | ЭЦ-843, Бел-18, Жир-21, Угл-139 | 80-00 |

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р

| | | | | |
|----------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 180 | Суп картофельный с вермишелью | ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-13 | | 103 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-31 | | 354 |
| Итого за день | | | ЭЦ-274, Бел-4, Жир-3, Угл-54 | 20-00 |

Итого за день ЭЦ-1 722, Бел-48, Жир-54, Угл-247 156-64



Меню *4 день*

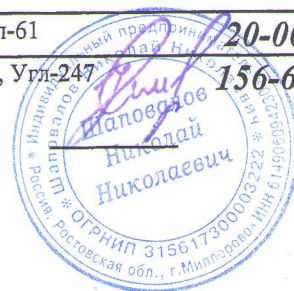
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4кл</u> | | | | |
| 200 | Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30 | | 181 |
| 200 | Какао с молоком.. <small>молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок</small> | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25 | | 382 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9 | | 15 |
| Итого за Завтрак | | | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10 | | 82 |
| 170 | Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</small> | ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30 | | 291 |
| 35 | Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small> | ЭЦ-29, Угл-4 | | 62 |
| 200 | Сок фруктовый или ягодный | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20 | | 389 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 82 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Сок фруктовый или ягодный | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20 | | 389 |
| Итого за день | | | 20-00 | |
| Итого за день | | | 156-64 | |



Меню

5-день

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4кл</u> | | | | |
| 70 | Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-7, Жир-3, Угл-3 | | 229 |
| 120 | Картофель отварной с маслом сливочным <i>картофель, масло сливочное</i> | ЭЦ-132, Бел-2, Жир-5, Угл-19 | | 125 |
| 200 | Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i> | ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10 | | 101 |
| 70 | Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i> | ЭЦ-259, Бел-9, Жир-20, Угл-11 | | 268 |
| 120 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33 | | 171 |
| 35 | Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3 | | 75 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i> | ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9 | | 101 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| Итого за день | | | 20-00 | |
| Итого за день | | | 156-64 | |



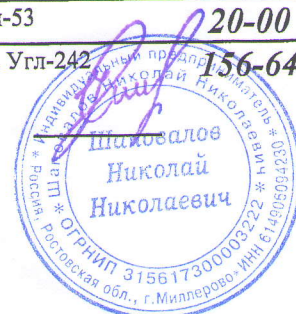
Меню 6 день.

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|---|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4кл</u> | | | | |
| 200 | Суп молочный с крупой гречневой. <small>молоко с мдэж 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</small> | ЭЦ-71, Бел-3, Жир-4, Угл-6 | | 121 |
| 200 | Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9 | | 15 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-416, Бел-12, Жир-21, Угл-41 | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 88 |
| 180 | Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное.</small> | ЭЦ-414, Бел-13, Жир-32, Угл-18 | | 259 |
| 35 | Горошек овощной (консервированный). | ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2 | | 131 |
| 200 | Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-878, Бел-23, Жир-39, Угл-104 | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small> | ЭЦ-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 88 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р | | ЭЦ-305, Бел-4, Жир-4, Угл-58 | 20-00 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 599, Бел-39, Жир-63, Угл-203 | 156-64 | |



Меню *7 день*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4кл</u> | | | | |
| 150 | Запеканка рисовая с творогом . <small>крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.</small> | ЭЦ-301, Бел-8, Жир-11, Угл-41 | | 188 |
| 20 | Сметана | ЭЦ-32, Бел-1, Жир-3, Угл-1 | | 540 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимоны, чай черный</small> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small> | ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12 | | 102 |
| 70 | Птица тушеная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small> | ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2 | | 290 |
| 120 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное</small> | ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33 | | 171 |
| 35 | Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small> | ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3 | | 47 |
| 200 | Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-31 | | 354 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small> | ЭЦ-395, Бел-5, Жир-35, Угл-11 | | 102 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small> | ЭЦ-128, Угл-31 | | 354 |
| Итого за день | | | 20-00 | |
| Итого за день | | | 156-64 | |



Меню *8 день*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|---|---|--|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4кл</u> | | | | |
| 200 | Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i> | ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34 | | 204 |
| 200 | Какао с молоком.. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i> | ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25 | | 382 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15 | | 108 |
| 70 | Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i> | ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7 | | 279 |
| 120 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i> | ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28 | | 171 |
| 35 | Винегрет овощной . <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i> | ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3 | | 67 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i> | ЭЦ-104, Бел-3, Жир-3, Угл-14 | | 108 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| Итого за день | | | 156-64 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р | | | 20-00 | |
| Итого за день | | | ЭЦ-1 619, Бел-44, Жир-57, Угл-217 | |



Меню

9 день

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|-----------|--------------------|---|-------------------|-----------------|
|-----------|--------------------|---|-------------------|-----------------|

Завтрак 1-4кл

| | | | | |
|-------------------------|--|--------------------------------|--------------|-----|
| 170 | Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. <i>творог, молоко с мдж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</i> | ЭЦ-325, Бел-18, Жир-15, Угл-30 | | 222 |
| 200 | Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-562, Бел-20, Жир-23, Угл-65 | 56-64 | |

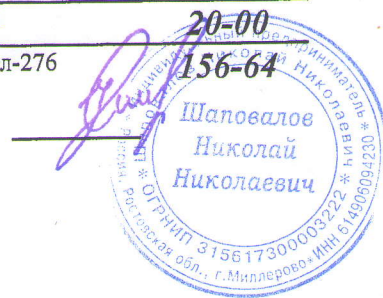
Обед 5-11кл

| | | | | |
|----------------------|---|---------------------------------|--------------|-----|
| 200 | Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | | 96 |
| 80 | Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., масло сливочное, сыр</i> | ЭЦ-231, Бел-11, Жир-11, Угл-23 | | 232 |
| 120 | Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17 | | 128 |
| 35 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-88, Угл-23 | | 70 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-933, Бел-22, Жир-25, Угл-150 | 80-00 | |

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р

| | | | | |
|----------------------|---|------------------------------|--------------|-----|
| 180 | Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-77, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 96 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| Итого за день | | ЭЦ-317, Бел-4, Жир-4, Угл-61 | 20-00 | |

Итого за день ЭЦ-1 813, Бел-46, Жир-52, Угл-276



Меню

10 день

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал); белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|--|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак 1-4кл</u> | | | | |
| 70 | Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1 | | 288 |
| 120 | Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29 | | 305 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 10 | Масло сливочное (| ЭЦ-66, Жир-7 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | ЭЦ-644, Бел-22, Жир-33, Угл-61 | 56-64 | |
| <u>Обед 5-11кл</u> | | | | |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10 | | 82 |
| 5 | Сметана | ЭЦ-8, Жир-1 | | 540 |
| 70 | Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i> | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6 | | 261 |
| 120 | Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i> | ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24 | | 203 |
| 35 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i> | ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3 | | 52 |
| 200 | Сок фруктовый или ягодный | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20 | | 389 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 | | 527 |
| Итого за Обед | | ЭЦ-689, Бел-23, Жир-21, Угл-99 | 80-00 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u> | | | | |
| 180 | Борщ с капустой и картофелем. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-74, Бел-1, Жир-4, Угл-9 | | 82 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| 200 | Сок фруктовый или ягодный | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20 | | 389 |
| Итого за день | | ЭЦ-219, Бел-4, Жир-5, Угл-39 | 20-00 | |
| Итого за день | | ЭЦ-1 551, Бел-49, Жир-59, Угл-198 | 156-64 | |

