Примерное десятидневное меню

"СОГЛАСОВАНО"

Зав. производством

"УТ ВЕРЖДАЮ ИΠ Шашенкова Л.Н. Директор школы МЕНЮ ШАШЕНКОВА Аюдмила Николаевна 1 день прием нищи, наименование Macca Пищевые вещества Macca Энергети порции Цена, Nº блюда порции ческая 12-18 руб. рецеп-7-11 лет ценност Белки, Жиры, лет **Углевс** туры ь, ккал ды, г Завтрак ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60 100 20,00 0,7 0,1 2,3 14,5 ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР 200 200 90,00 16,3 23,5 33,8 412.4 291 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15/7 200/15/7 7,00 0,2 0 15.0 61,6 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 377 30 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 30 3,00 2 0,3 12,7 61,2 Итого за прием пищи: 512 552 120,00 19,2 23,9 63,8 549,7 Обед САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 60 ВАРИАНТ) 100 10,00 1,0 3,6 5,7 60,1 49 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 250 БОБОВЫМИ 250 9,00 4.9 5,4 17,3 136.1 102 КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ 90 100 ПТИЦЫ 35,00 18,9 26,2 14,8 370,0 294 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 150 ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180 11,00 2,7 3,3 17,5 110,8 203 компот из смеси 200 СУХОФРУКТОВ 200 7,00 0 0 15,5 61,9 349 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60 3,00 2,6 0,4 17 81,6 Итого за прием пищи: 790 890 75,00 30,1 87,8 38,9 820,5 Полдник СОКИ ОВОЩНЫЕ, 200 200 ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 10,00 0,2 19,6 83,4 389 ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100 150 10,00 0.4 0,4 9,5 45,6 338 Итого за прием пищи: 300 350 20,00 1,4 0,6 29.1 129,0 Всего за день: 215,00 50,7 63.4 180,7 1499,2

"СОГЛАСОВАНО" МИГО НЕГО П.Н. "УТВ ЕРЖДАЮ" AR DELEPA ИΠ Директор школы **МЕНЮ** ШАШЕНКОВА Людмила Николаевна документов 2 день Macca Пищевые вещества Прием пищи, наименование Macca Энергетипорции Nο Цена, порции ческая блюда 12-18 рецепруб. 7-11 лет Белки, Жиры, Углево ценност лет туры ь, ккал ды, г Завтрак КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150 200 **РАНРОГОМ** 35,20 5,2 8,2 26,9 202,2 182 ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 50 70 39,80 9,5 7,8 12,9 167,1 222 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С 200 МОЛОКОМ 200 10,00 3,1 2,4 17,2 103,5 379 БАТОН 30 40 5,00 2,3 0,9 15,4 78,6 ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 % 95 95 30,00 1,9 1,4 2,9 45,6 Итого за прием пищи: 525 605 120,00 22,0 20,7 75,3 597,0 Обед САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60 100 11,00 8.0 3,5 2,6 46,1 43 БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 200 250 10,00 1,6 4,0 11,7 90,2 83 БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90 100 ЗАПЕЧЕННЫЕ 33,00 13,5 10,4 14,5 205,0 234 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 180 11,00 3,2 9,3 20,7 178,8 128 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 200 200 7,00 ШИПОВНИКА 0.7 0,3 20,2 98,1 388 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 60 3,00 2,6 0,4 17 81.6 Итого за прием пищи: 740 1090 75,00 22,4 27,9 86,7 699,8 Полдник КЕФИР 200 200 10,00 6 5,2 8,3 109,7 386 плоды и ягоды свежие 100 150 10,00 0,3 0,3 6,3

30.4

140,1

1436,9

338

Зав. производством

Всего за день:

Итого за прием пищи:

Diane

300

350

20,00

215,00

6,3

50,7

5,5

54,1

14,6

176,6

"СОГЛАСОВАНО" ВИСА ЯВИЯ П.Н. Шашенкова Л.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

ШАШЕНКОВА Людмила Николаевна		МЕНЮ) ()			100 de 10	HING * KOWN	1616) TO
Прием пищи, наименование	Macca	3 ден Масса	1 ()	Пище	вые веі	цества	Энергети-	ı.
блюда	порции 7-11 лет		и Цена, руб.	Белки,			ческая	№ реце турь
		3aı	втрак			14-9.	D, KKAJI	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	60	60	17,00	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	120	46,00	9,5	17,2	1,8	198,5	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	100	47,00	19,7	23,2	8,1	319,6	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61,6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	3,00	2	0,3	12,7	61,2	377
Итого за прием пищи:	502	552	120,00	33,2	40,8	41,4	664,2	
		06	ед	la in			,,,	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	100	10,00	0,8	5,8	4,4	74,9	67
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	250	8,00	1,8	4,1	12,4	94,7	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	37,00	17,1	16,7	2,3	227,6	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304
ОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	200	7,00	0,1	0,1	25,2	102,0	344
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	-
1 того за прием пищи:	750	890	75,00	26,0	33,0	99,8	802,8	
		Полд	ник					-
ИОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	13,00	5,9	5,1	9,8	110,5	385
БАТОН	100	150	7,00	7,5	2,9	51,4	262	
Ітого за прием пищи:	300	350	20,00	13,4	8,0	61,2	372,5	\neg
сего за день:		2	215,00	72,6	81,8	202,4	1839,5	

Зав. производством_

"СОГЛАСОВАНО"

"Шашенкова Л.Н.

МЕНЮ

"УТВЕ РЖДАЮ"

Директор школы

ШАШЕНКОВА Людмида Никола

Людмила Николаевна		4 ден	ь	£.		THINON *	9NH ₉ U	
Прием пиши наименование	Macca	Масса		Пище	вые вег	цества	Энергети	Nº
бінода	7-11 лет	12-18 лет	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ческая ценност	реце турь
		Зав	зтрак	4.		14-17	ь, ккал	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	100	15,00	0,8	3,6	2,9	48,6	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	250	92,00	18,9	21,4	19,5	346,8	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ИМАТНЭИЧТУНОРУИМ ЛОЭО	40	50	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	500	600	120,00	26,2	28,7	56,1	590,2	
		06	ед				-,-]	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	100	10,00	0,6	3,6	1,7	41,0	20
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	250	11,00	7,8	9,4	11,1	158,0	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОШАМИ	100	120	28,00	10,1	5,5	3,0	101,9	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
БАТОН	50	70	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
Итого за прием пищи:	800	980	75,00	28,1	25,7	95,4	721,1	
		Полд	ник					
плоды и ягоды свежие	100	150	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	338
ОКИ ОВОЩНЫЕ, РРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	10,00	1	0,2	19,6		389
того за прием пищи:	300	350	20,00	1,4	0,6	29,1	129,0	-
всего за день:		2	15,00	55,7	55,0	180,6	1440,3	

Зав. производством Вилия

"СОГЛАСОВАНОНО

ШАШЕНКОВА Людмила Николаевна

_Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕ ЭЖДАЮ"

МFHЮ

	5 ден	Ь	***			ALL THE PARTY OF	80"
Macca	ПОПИИ	F 1 1 1 1	Пище	вые вег			No
порции	40 40	руб.		Жиры, г	Углево ды, г	ценност	рецеп туры
	3aı	втрак	-			1.1	
150	200	35,00	5,9	9,4	22.8	201.2	173
50	50	48,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61.6	377
95	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
517	617	120,00	14,6	21,2	57,5	487,1	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
	06	бед					
60	100	10,00	1,0	3,6	5.7	60.1	49
200	250	13,00	9,1	2,8	22,2	8	54-11c
200	250	42,00	22,5	23,3	34,7	438,5	2020 265
200	200	7,00	0	0	29,3	117.1	882
40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	-
700	860	75,00	35,2	30,1	108,9	848,2	
	Полд	Ч				The state of the s	
100	150	13,00	7,5	9,8	74,4	417	
200	200	7,00	0,1	0,1			438
300	350	20,00	7,6			-	100
	1	215,00	57,4		267,2	ă.	
	порции 7-11 лет 150 50 200/15/7 95 517 60 200 200 40 700	Масса порции 7-11 лет Запорции 12-18 лет Запорции	Масса порции 7-11 лет порции 12-18 лет Цена, руб. 3автрак 35,00 50 50 48,00 200/15/7 200/15/7 7,00 95 95 30,00 517 617 120,00 60 100 10,00 200 250 13,00 200 250 42,00 40 60 3,00 700 860 75,00 Полдник 100 13,00 200 200 7,00	Масса порции 7-11 летМасса порции 12-18 летЦена, руб. Телки, г3автрак15020035,005,9505048,005,8200/15/7200/15/77,000,2959530,002,7517617120,0014,6Обед6010010,001,020025013,009,120025042,0022,52002007,00040603,002,670086075,0035,2Полдник1001,3,007,52002007,000,130035020,007,6	Масса порции 7-11 лет Масса порции 12-18 лет Цена, руб. Белки, г Жиры, г 3автрак 150 200 35,00 5,9 9,4 50 50 48,00 5,8 9,4 200/15/7 7,00 0,2 0 95 95 30,00 2,7 2,4 517 617 120,00 14,6 21,2 Обед 60 100 10,00 1,0 3,6 200 250 13,00 9,1 2,8 200 250 42,00 22,5 23,3 200 200 7,00 0 0 40 60 3,00 2,6 0,4 700 860 75,00 35,2 30,1 Полдник 100 150 13,00 7,5 9,8 200 200 7,00 0,1 0,1 300 350 20,00 7,6 9,9	Масса порции 7-11 лет Масса порции 12-18 лет Цена руб. Генки, г	В порции 7-11 лет порции 7-11 лет порции 7-11 лет порции 7-11 лет порции 12-18 лет Цена, руб. Белки, киры, г киры, г кий, ккал Углево Ды, г кий, ккал Энергети ческая ценност 5, ккал 150 200 35,00 5,9 9,4 22,8 201,2 50 50 48,00 5,8 9,4 15,4 170,6 200/15/7 200/15/7 7,00 0,2 0 15,0 61,6 95 95 30,00 2,7 2,4 4,3 53,7 517 617 120,00 14,6 21,2 57,5 487,1 Обед 60 100 10,00 1,0 3,6 5,7 60,1 200 250 13,00 9,1 2,8 22,2 150,9 200 250 42,00 22,5 23,3 34,7 438,5 200 200 7,00 0 0 29,3 117,1 40 60 3,00 2,6 0,4 17 81,6 <t< td=""></t<>

Зав. производством

"СОГЛАСОВАНО"

ШАШЕНКОВА

"УТВЕРЖДАЮ"

<u> МИГО</u> Шайгенкова Л.Н.

Директор школы_

MFHЮ

ШАШЕНКОВА Людмила Николаевна		7 ден	Ь	07.		F-3. 9	A THINON	* 9///
Прием пищи Наименование	Macca	Масса		Пище	вые вец	цества	Энергети	No
блюда	порции 7-11 лет	40.40	руб.	Белки,	Жиры, г	Углево ды, г	ческая ценност ь, ккал	рецеп туры
	1	3aı	втрак	4			D, KKAJI	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	100	10,00	1,0	2,9	5,2	51,9	45
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	100	90,00	17,2	18,5	2,5	245.2	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	200/15/7	7,00	0,2	0	15,0	61.6	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	50	3,00	2	0,3	12,7	61,2	3/1
Итого за прием пищи:	562	652	120,00	24,0	27,6	73,9	641,9	
		06	бед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	100	15,00	0,8	3,6	2,9	48,6	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	250	7,00	2,4	2,4	15,3	92,1	101
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	100	29,00	9,5	11,4	10,3	185,0	268
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	180/5	11,00	5,6	4,7	35,9	208,5	203
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	3,00	0,5	2,4	3,4	37,6	783
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	795	945	75,00	21,4	24,9	100.3	715,3	
		Полд	Іник					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	200	10,00	1,4	0,3	43,0	188,7	339
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	200	10,00	5,9	5,1	9,8	110,5	385
Итого за прием пищи:	400	400	20,00	7,3	5,4	52,8	299,2	
Всего за день:	X	,	215,00	52,7	57,9	227,0	1656,4	

Зав. производством_

"УТВЕРЖДАЮ"

Энер Шашенкова Л.Н. Директор школы<u>-</u>

МЕНЮ

ШАШЕНКОВА Людмила Николаевна

	8 ден	Њ	08				
Масса	порци	и Цена,	Пище	вые ве	щества		Mō
7-11 лет	12-18 лет	руб.	Белки, г	Жиры	Углево ды, г	ценност ь, ккал	рецеі туры
	За	втрак	170m		Lag &		
150	200	35,80	4,2	7,9	23,8	183,4	175
50	100	39,20	6,9	5,9	7,6	112,7	223
200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
95	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
35	50	5,00	2,6	1	18	91,7	
530	645	120,00	20,3	20,5	70,4	554,7	
	06	бед			1.01		
60	100	10,00	0,8	3,5	2,6	46,1	43
200	250	10,00	1,5	4,0	10,0	82,5	82
90	120	29,00	8,4	7,5	12,3	151,2	2620
150	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
200	200	7,00	0,2	0,2	23,2	95,6	342
40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
50	60	5,00	3,8	1,5	25,7	131	
790	970	75,00	20,5	22,4	112,2	733,7	
	Полд	ник					
200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	389
100	50	10,00	5,7	22,8	38,8	383,5	1
300	350	20,00	6,7	23,0	58,4	466,9	
	2	215,00	47,5	65,9	241,0	1755,3	
	150 50 200 95 35 530 60 200 90 150 200 40 50 790	Масса порции 7-11 лет Масса порци 12-18 лет 34 150 200 50 100 200 95 95 95 33 50 645 50 100 200 60 100 200 90 120 200 40 60 60 50 60 60 790 970 70 200 200 100 100 50 300 300 350 350	Масса порции 7-11 летМасса порции 12-18 летЦена руб.15020035,805010039,2020020010,00959530,00530645120,006010010,0020025010,009012029,0015018011,002002007,0040603,0050605,0079097075,0070020010,0010020010,00	масса порции 7-11 лет Масса порции 12-18 лет Цена, руб. Белки, г 150 200 35,80 4,2 50 100 39,20 6,9 200 200 10,00 3,9 95 95 30,00 2,7 35 50 5,00 26 530 645 120,00 20,3 60 100 10,00 0,8 200 250 10,00 1,5 90 120 29,00 8,4 150 180 11,00 3,2 200 200 7,00 0,2 40 60 3,00 2,6 50 60 5,00 3,8 790 970 75,00 20,5 Полдник 200 200 10,00 1 100 50 10,00 5,7 300 350 20,00 6,7	Масса порции 7-11 лет Масса порции 12-18 лет Цена руб. 1 Пишевые ве белки, г Жиры г 150 200 35,80 4,2 7,8 50 100 39,20 6,9 5,9 200 200 10,00 3,9 3,3 95 95 30,00 2,7 2,4 35 50 5,00 2,6 1 60 100 10,00 0,8 3,5 200 250 10,00 1,5 4,0 90 120 29,00 8,4 7,5 150 180 11,00 3,2 5,3 200 200 7,00 0,2 0,2 40 60 3,00 2,6 0,4 50 60 5,00 3,8 1,5 790 970 75,00 20,5 22,4 100 50 10,00 1 0,2 100 50 10,00 5,7 22,	В порции 7-11 лет Масса порции 7-11 лет Цена руб. 12-18 дет Пищевые вещества Велки, Киры, г. Углево Ды, г. 150 200 35,80 4.2 7,9 23,8 50 100 39,20 6,9 5,9 7,6 200 200 10,00 3,9 3,3 16,7 95 95 30,00 2,7 2,4 4,3 530 645 120,00 20,3 20,5 70,4 60 100 10,00 0,8 3,5 2,6 200 250 10,00 1,5 4,0 10,0 90 120 29,00 8,4 7,5 12,3 150 180 11,00 3,2 5,3 21,4 200 200 7,00 0,2 0,2 23,2 40 60 3,00 2,6 0,4 17 50 60 5,00 3,8 1,5 25,7 790 970 75,00 </td <td>В порции 7-11 лет Масса 12-18 лет Цень руб. 12-18 гем Пищевые вещества гем гем гем гем гем гем гем гем гем гем</td>	В порции 7-11 лет Масса 12-18 лет Цень руб. 12-18 гем Пищевые вещества гем

Jab np. ba

Duney

COTTAGOBAHO O PHUL

_Шашенкова Л.Н.

Директор школы

"УТВЕР ЖДАЮ"

ШАШЕНКОВА Людмила Николаевна

MEHIO

32046320000 MAT		9 ден	ь	KOMINTER KOMINTER						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса порции		Пище	Пищевые вещества			ı- Nº		
	7-11 лет	лет	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ценност ь, ккал	реце: туры		
		Заг	зтрак	30 a 10 20 2			l l			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	100	15,00	0,7	0,1	5,1	24,5	59		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	200	97,00	17,0	21,8	17,4	335,8	309		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	5,00	0,3	0	11,5	47,1	376		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	50	3,00	2,6	0,4	17	81,6			
Итого за прием пищи:	500	550	120,00	20,6	22,3	51,0	489,0			
		06	бед				-			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	10,00	0,7	0,1	2,3	14,5			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	250	11,00	3,1	4,1	17,6	118,9	108		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	250	36,00	16,9	37,1	13,7	458,7	139- 256		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	200	10,00	1	0,2	19,6	83,4	389		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6			
ПЕЧЕНЬЕ	20	20	5,00	1,5	2	14,9	83,4			
Итого за прием пищи:	720	880	75,00	25,8	43,9	85,1	840,5			
		Полд	ник				-			
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	150	10,00	8,2	8,0	17,7	176,7	217		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382		
Итого за прием пищи:	310	350	20,00	12,1	11,3	34,4	289,9			
Всего за день:		,	215,00	58,5	77,5	170,5	1619,4			

Зав. производством_

Dung

"СОГЛАСОВАНО"

МИСАНИЯ Шашенкова Л.Н. "УТВЕЦЖДАЮ"

Директор школы

меню

10 день

3204632000		10 ден	Ь	1000				
Прием пищи, наименование	Масса порции	Масса порции	Цена,	Пище	вые вег	цества	Энергети ческая	Mo
блюда	7-11 лет	12-18 лет	руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ценност ь, ккал	реце турі
		Зав	трак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С	Т		Г	L				
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	155	250	36,00	4,7	4,4	14,2	116,1	120
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	50	25,00	5,8	9,4	15,4	170,6	3
плоды и ягоды свежие	100	100	19,00	0,4	0,4	9,5	45,6	338
КАКАО С МОЛОКОМ	200	200	10,00	3,9	3,3	16,7	113,2	382
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	95	30,00	2,7	2,4	4,3	53,7	
Итого за прием пищи:	600	695	120,00	17,5	19,9	60,1	499,2	
		06	ед	\$##				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	100	10,00	0,7	0,1	2,3	14,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАЛЕЛЬКАМИ	200	250	16,00	6,2	5,8	14,3	135,4	104
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	100	29,00	12,6	9,1	3,8	153,1	232
РИС ОТВАРНОЙ	150	180	10,00	3,6	5,9	38,5	222	304
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	200	7,00	0	0	15,5	61,9	349
(ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
того за прием пищи:	750	1090	75,00	25,7	21,3	91,4	668,5	
		Полді	ник					
ЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	100	150	15,00	11,0	7,7	34,4	248,4	225
АЙ С САХАРОМ	200	200	5,00	0,3	0	11,5	47,1	376
того за прием пищи:	300	350	20,00	11,3	7,7	45,9	295,5	
сего за день:		2	15,00	54,5	48,9	197,4	1463,2	

Зав. производством_

"УТВЕГ ЖДАЮ"

MT PULLED	Директор школы							
мож обдерация. Мож об 321034 Для ШАШЕНКОВА Аюдмила Николаевна		М FНК	70			GO J KIND OF THE BOOK OF THE B	Chennal Soussand	anhair
Прием лици Ваименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Масса порции 12-18	700	Пище Белки,	вые вец	цества Углево	Энергети ческая ценност	реце М2
		лет Зав	зтрак	<u> </u>	г	ды, г	ь, ккал	турь
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	100	10,00	0,6	3,6	1,7	41,0	20
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	100	85,00	17,9	19,7	2,8	259,4	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	180	12,00	4,5	4,5	32,1	187,5	171
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	200	10,00	2,9	2,4	15,7	96,6	378
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	40	3,00	2	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	540	620	120,00	27,9	30,5	65,0	645,7	
		06	ед		8,	7.1		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	100	7,00	2,8	5,7	4,2	79,8	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	250	9,00	1,5	4,1	8,3	75,9	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	100	35,00	25,4	28,0	14,5	409,8	294
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	180	11,00	3,2	5,3	21,4	145,7	128
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	50	3,00	0,5	2,4	3,4	37,6	783
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	200	7,00	0	0	29,3	117,1	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	60	3,00	2,6	0,4	17	81,6	
Итого за прием пищи:	790	940	75,00	36,0	45,9	98,1	947,5	
		Полд	НИК					
плоды и ягоды свежие	100	200	10,00	0,4	0,4	9,5	45,6	338
КЕФИР	200	150	10,00	6	5,2	8,3	109,7	386
Итого за прием пищи:	300	350	20,00	6,4	5,6	17,8	155,3	
Всего за день:		1	215,00	70,3	82,0	180,9	1748,5	
"СОГЛАСОВАНО"	ашенкова	л.н.	Дир	ектор ш		УТВЕРЖ	(ЛАЮ"	2