

директор школы

фамилия

дата

А.М. Дудин

2

9

2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	содержание					№ рецептуры	Цена
						Белки	Жиры	Углевод	Калорийность			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная с маслом пшѐнная	200	12,80	13,80	43,50	313,20	54-13ж-2020	14,20	
				Сыр	15	3,48	4,43	0	53,7	54-13-2020	11,85	
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,42	2,6	11,01	80	54-2гн-2020	11,69	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	Пром.	2,66	
			фрукты	Банан	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.	20,85	
				хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	Пром.	1,33	
			итого		625	24,66	21,99	95,57	641,5		62,58	
1	1	Обед	закуска	Кукуруза бланшированная	60	2,20	0,20	7,35	34,00	54-17з-2020	21,12	
			1 блюдо	Борщ со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	54-2с-2020	15,64	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	54-11 м-2020	25,48	
			гарнир									
			напиток	Компот из изюма	200	0,70	0,10	25,60	106,40	Пром.	12,36	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	3,33	
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2,00	
				конфета шоколадная	30	2,59	4,61	24,45	149,70	Пром	11,85	
итого		770	33,18	30,42	140,47	953,4		91,78				
1	1	Итого за день:			1395	57,84	52,41	236,04	1594,9		154,36	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета рыбная со сметанным соусом	90	9,23	6,47	8,70	128,25	54-13з-2020	19,45	
				Рис отварной	150	3,60	5,40	36,4	208,70	54-6г-2020	14,32	
			гор.напиток	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	54-6г-2020	2,70	
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	93,80	Пром.	1,33	
			фрукты	хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром	2,66	
				Печенье	200	2,59	4,61	24,45	149,70	Пром	16,25	
				Икра свекольная	60	0,80	2,70	4,60	45,70	Пром	1,89	

			итого		760	24,06	20,1	102,23	829,95		58,6
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,70	0,10	1,90	16,00	54-2з-2020	15,00
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8с-2020	19,43
			2 блюдо	тефтели из говядины с томатным соусом	90	15,00	15,63	2,39	210,20	54-4г-2020	30,69
			гарнир	картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	54-10м-2020	15,25
			напиток	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2020	6,80
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	3,33
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром.	2,00
			итого		780	31,48	27,19	81,41	700,3		92,5
1	2	Итого за день:			1540	55,54	47,29	183,64	1530,25		151,1
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	54-4г-2020	9,24
				голубцы ленивые с соусом	100	6,56	6,69	4,93	106,21	54-4м-2020	25,54
			гор.напиток	чай с молоком	200	1,55	1,45	8,56	53,50	54-1гн-2020	6,57
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	Пром	2,66
			фрукты	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	17,50
				хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	Пром	1,33
			итого		610	15,97	15,2	69,45	477,91		62,84
1	3	Обед	закуска	горошек консервированный	60	1,57	1,64	3,50	38,94	54-4з-2020	15,68
			1 блюдо	рассольник	200	1,90	5,10	13,20	106,70	54-3с-2020	10,70
			2 блюдо	курица отварная с соусом	90	28,93	2,19	0,99	139,3	54-9г-2020	21,02
			гарнир	каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	54-25м-2020	5,62
			напиток	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	54-1соус 2020	12,00
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	3,33
			хлеб черн.	ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2,00
				соус сметанный	50	1,60	1,40	4,40	36,50	Пром	5,80
				йогурт	100	6,8	5	11	116,2	Пром	15
			итого		930	55,78	23,19	123,81	931,54		91,15
1	3	Итого за день:			1540	71,75	38,39	193,26	1409,45		153,99
1	4	Завтрак	гор.блюдо	капуста тушёная	150	3,60	5,10	14,60	118,70	54-8г-2020	5,90
				шницель из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,70	54-7м-2020	33,21

			гор.напиток	кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,70	54-3соус-2020	12,98
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	93,80	54-9хн-2020	1,33
			фрукты	хлеб пшеничный	40	1,32	0,24	6,68	34,2	Пром.	2,66
				соус красный	50	1,60	1,40	4,40	36,50	Пром.	3,64
			итого		550	26,42	22,81	74,47	608,6		59,72
1	4	Обед	закуска	помидор свежий	60	0,70	0,10	1,90	16,00	54-6з-2020	10,23
				суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,50	2,20	18,10	102,00	54-7с-2021	10,24
			1 блюдо	котлета из курицы с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	54-5г-2020	22,31
			2 блюдо	каша перловая	150	4,40	5,90	30,50	192,80	54-2м-2020	8,21
			гарнир	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.	12,00
			напиток	хлеб бел.	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром.	3,33
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром.	2,00
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	22
				мандарин							
			итого		890	25,8	22,01	122,64	796,29		90,32
1	4	Итого за день:			1440	52,22	44,82	197,11	1404,89		150,04
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет с зелёным горошком	200	20,21	19,75	38,75	404,60	54-2о-2020	31,25
				йогурт	200	0,42	0,06	1,14	9,60	54-21гн-2020	12,36
			гор.напиток	какао с молоком	200	1,00	0,20	0,00	36,00	Пром	14,20
			хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	Пром	1,07
			фрукты								
				хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,46	69,89	Пром	1,50
			итого		660	25,03	20,49	64,23	558,09		60,38
1	5	Обед	закуска	кукуруза консервированная	60	0,42	0,06	1,14	9,60	54-3з-2020	9,58
			1 блюдо	суп с фрикадельками	200	1,90	6,66	10,81	111,11	54-5с-2020	9,56
				котлета рыбная со сметанным соусом	90	12,63	13,54	9,16	208,60	54-6г-2020	19,24
			2 блюдо	рис отварной	150	8,73	5,43	45,00	263,80	54-6г-2020	8,41
			гарнир	сок	200	1,36	0,00	29,02	116,19	Пром.	12,00
			напиток	хлеб бел.	50	3,42	0,36	21,69	104,84	Пром	3,33
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	30	1,40	0,30	12,35	47,50	Пром.	2,00
			хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	22

				яблоко	150	5,80	5,00	8,00	112,24	Пром.	24,75	
			итого		930	35,66	31,35	137,17	973,88		88,87	
1	5	Итого за день:			1590	60,69	51,84	201,4	1531,97		149,25	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные с соусом	100	10,67	6,08	14,8	154,67	54-15з-2020	29,35	
				картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	54-11г-2020	9,25	
				гор.напиток	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	54-11р-2020	9,97
				хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	93,80	54-1гн-2020	1,33
				фрукты	хлеб пшеничный	40	1,32	0,24	8,56	34,2	Пром	2,66
					икра свекольная	60	0,80	2,70	4,60	45,70	Пром	7,22
				итого		570	21,72	17,99	80,69	561,42		59,78
2	1	Обед	закуска									
				1 блюдо	суп с клёцками	200	4,60	3,30	11,40	94,10	Пром	12,32
				2 блюдо	биточки из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,70	54-6с-20210	22,54
				гарнир	рагу из овощей	150	2,90	7,60	13,60	134,20	54-9г-2020	8,36
				напиток	компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	54-6м-2020	15,00
				хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	54-5хн-2020	3,33
				хлеб черн.	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2,00
					банан	150	3	0	44,8	191,2	Пром	18,00
					конфеты шоколадные	30	2,59	4,61	24,45	149,70	Пром	9,24
			итого		900	37,1	32,03	167,16	1105,5		90,79	
2	1	Итого за день:			1470	58,82	50,02	247,85	1666,92		150,57	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	птица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,3	54-4г-2020	22,36	
					каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	54-25м-2020	8,65
				гор.напиток	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	54-3соус-2020	12
				хлеб	хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,2	Пром	1,33
				фрукты	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	Пром	2,66
					яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		14
				итого		600	42,89	10,25	93,25	637,2		61
2	2	Обед	закуска									
				1 блюдо	рассольник домашний	200	1,90	5,10	11,20	98,50	54-4з-2020	12,69
				2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	15-4с-2020	23,54

[illegible]

			1 блюдо	борщ со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	54-2с-2020	10,58
			2 блюдо	голубцы ленивые с соусом	100	6,56	6,69	4,93	106,21	54-4г-2020	25,47
			гарнир	каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	54-4м-2020	8,96
			напиток	чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	54-6хн-2020	10,25
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром	3,33
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2
				груша	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром	25,14
			итого		940	23,79	20,1	108,76	711,11		95,98
2	4		Итого за день:		1610	73,95	53,17	200,62	1577,01		179,25
2	5	Завтрак	гор.блюдо	шницель из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,70	54-12020	22,14
				картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	54-7м-2020	8,5
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн	6,25
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	Пром	2,66
			фрукты	мандарин	100	0,48	0,12	4,50	21,00	Пром	20,3
				хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	Пром	1,33
			итого		600	24,57	22,54	72,05	588,4		61,18
2	5	Обед	закуска	горошек консервированный	60	1,57	1,64	3,50	38,94	54-3з-2020	15,68
			1 блюдо	щи со сметаной	200	1,60	4,90	5,30	72,10	54-1с-2020	12,2
				котлета рыбная со сметанным соусом	90	9,23	6,47	8,70	128,25	54-6г-2020	28,12
			2 блюдо								
			гарнир	рис отварной	150	3,60	5,40	36,4	208,70	54-6г-2020	9
			напиток	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром	12
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром	3,33
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2
			итого		780	22,78	19,37	72,32	702,99		82,33
2	5		Итого за день:		1380	47,35	41,91	144,37	1291,39		143,51
			Среднее значение за период:		1469,5	61,889	47,168	197,89	1489,7		153,625