



День: понедельник  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
46,23	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,6	5,2	6,4	83,8
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,4	33,3
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		<b>710</b>	<b>28,3</b>	<b>19,9</b>	<b>78,3</b>	<b>602,2</b>

День: вторник  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6
406,99	Рагу из филе индейки	235	11,1	16,5	24,8	281,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		<b>755</b>	<b>17,9</b>	<b>23,3</b>	<b>85,5</b>	<b>614,9</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по сырцу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в асортименте(ТТК№11);икра кабанковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимонном (629/96)

День: среда  
Неделя: первая

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Обед 1-4 классы</b>								
62,19	Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	3,6	8,6	73,2		
2,16	Фрикадельки из говядины	90	12,3	11,4	7,1	183,8		
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9		
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6		
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>					<b>28,2</b>	<b>24,7</b>	<b>69,2</b>	<b>568,1</b>

День: четверг  
Неделя: первая

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
<b>Обед 1-4 классы</b>								
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9		
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1		
472,99	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	11	140,7		
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1		
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4		
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>					<b>20,1</b>	<b>37,6</b>	<b>79</b>	<b>776,6</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12), капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)

День: пятница  
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У		
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7	
229,05	Сул-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1	
308,12	Котлета "Ассорти" с молочным соусом	90/20	12,4	8,7	9	165,7	
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,3	37,6	280,1	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за Обед 1-4 классы		870	31,1	24,6	130,8	887,2	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежесзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12); капуста квашенная(ТТК № 13); овощи отварные порционные(ТТК№14); морская капуста(ТТК№15), салаты из овощей( № 77, 78, 79, 81, 83, 84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)



День: понедельник  
Неделя: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
58,24	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232	Рис припущенный	150	3,7	4,7	37,2	209
82,03	Кисель "Витолка"	200			24	95
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед 1-4 классы		710	24	23,7	104,2	752,3

День: вторник  
Неделя: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	2	4	5	6	7
1110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
56,17	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	98,9
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед 1-4 классы		770	29,1	23	71	548,6

- 1- расчет пищевой ценности блюда по блоку Допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огуру малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10); консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабахчкова(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по блоку "Посадской", Допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/961)

День: среда  
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
49,09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9
308,14	Котлета мясная	90	14,5	11,5	10,2	206,2
129,11	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,8
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		<b>700</b>	<b>22,3</b>	<b>22,9</b>	<b>79,5</b>	<b>632,9</b>

День: четверг  
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
170,69	Плов из филе кури	235	16,5	16,6	53,2	429,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>Итого за Обед 1-4 классы</b>		<b>835</b>	<b>25,8</b>	<b>21,2</b>	<b>131,6</b>	<b>824,7</b>

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженой плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по опунцу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабанчовая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14),морская капуста(ТТК№15),салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- Допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимонном (629/96)

День: пятница  
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Обед 1-4 классы	3	4	5	6	7
148,2	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	3,4	13,3	92
379,16	Кнели рыбные	90	17,3	9,3	3,5	176,2
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,2	5,2	10,8	138,2
211	Компот из кураги	200	0,6			109,1
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,34	Хлеб ржаной*	20	2,3	0,4	15,1	74,4
	Итого за Обед 1-4 классы	710	27,6	18,5	85,4	661,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку Допускается замена на ( апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отутцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабачковая(ТТК№12);капуста квашенная(ТТК № 13);овощи отварные порционные(ТТК№14);морская капуста(ТТК№15);салаты из овощей( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)
- 4- расчет пищевой ценности блюда по булочке "Посадской", допускается замена на изделия из дрожжевого, слоеного теста с различными видами начинок
- 5- допускается замена на чай с сахаром(685/04), чай с лимоном (629/96)