

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	
5-11 классы (завтрак и обед)							
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84	
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгариновка(3)	200	9,4	14,1	45,2	351,7	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
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	
46,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5	
316,43	Биточек из курры	100	19,9	5,7	14,5	185,7	
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9	
213,05	Напиток витаминизированный "Битолшка"	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	
351,02	Фрукт(1)	150	6,6	0,6	14,7	67,5	
Итого 5-11 классы (завтрак и обед)						1281,8	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отруцу малосольному, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабаквоая(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(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5-11 классы (завтрак и обед)						
141.01	Котлета рыбная	100	15,8	9,7	15,2	218,9
472.54	Картофельное пюре/Овощная подфаршировка(3)	180/20	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
70.09	Расолыник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
406.99	Рагу из индейки	250	17,7	10,4	24,7	254,8
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
Итого 5-11 классы (завтрак и обед)			47,9	34,2	152,9	1155,6

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)

2- Допускается замена на напиток из свежезамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отруцу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабаквова(ТТК№2);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: среда

Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
5-11 классы (завтрак и обед)							
	Холодное блюдо(3)	100					
170,81	Плов из филе индейки	250	16,9	27,3	51,8	507,3	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
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	
62,11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,2	7,4	10,8	119,8	
2,13	Фрикадельки из говядины	100	13,6	12,1	8,1	198,6	
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4	
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2	
463,06	Мушное изделие(4)	60	4,4	3,2	30,8	172,2	
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 5-11 классы (завтрак и обед)						226,8	1607,7

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отрупу 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)

День: четверг
Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
5-11 классы (завтрак и обед)							
762	Тфтели мясные	100	12,1	15,6	11,5	244,1	
182,33	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/30	6,4	5,5	35,3	225,4	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	13,9	53,2	
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	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	250/10	2	5,5	11,4	103,9	
310,15	Мясо тушеное	100	10,1	25,7	2,1	278,1	
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
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	
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
Итого 5-11 классы (завтрак и обед)			43,4	59,5	190,3	1489,2	

1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,мандарин,банан,нектарин,груша)

2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)

3- расчет пищевой ценности по отруцу малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11),икра кабаковая(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(885/04),чай с лимоном (629/96)

День: пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6	7		
5-11 классы (завтрак и обед)								
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	18,7	8,8	26	259,6		
197	Чай с сахаром(5)	200	0,2		13,7	51,2		
463,06	Мучное изделие(5)	60	4,4	3,2	30,8	172,2		
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		
229,07	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	4,7	5,6	15,5	132,1		
308,18	Котлета "Ассорти" с молочным соусом	110	14,5	11,2	12,4	212,5		
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349		
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		
351,02	Фрукт(1)	150	0,6	0,6	14,7	67,5		
Итого 5-11 классы (завтрак и обед)					60,4	44,3	233,3	1590,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрублю малосоленому, Допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в ассортименте(ТТК№1),жирная капуста(ТТК№2);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(85/04),чай с лимоном (629/96)

День: понедельник
Неделя: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5-11 классы (завтрак и обед)						
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка(3)	180/20	4,4	5,6	44,3	249,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
58,18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
316,5	Котлета из кури	100	21,6	5,9	15,8	197,3
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгарнировка(3)	180/30	2,7	5,8	14,8	131
82,03	Кисель "Витошка"	200			24	95
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 5-11 классы (завтрак и обед)			52,6	35,9	177,7	1271,1

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых 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(885/04), чай с лимоном (629/96)

День: вторник
Неделя: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5-11 классы (завтрак и обед)						
169,07	Голубцы "Любительские" с соусом	100	6,2	13,7	4,4	168,6
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгарировка(3)	180/30	3,7	6,2	12,6	163,3
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
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
	Холодное блюдо(3)	100				
56,16	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
684	Запеканка пикантная из филе кури	100	12,4	6,9	2	106,8
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
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 5-11 классы (завтрак и обед)			38,7	38,4	160,1	1175,9

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблочку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженых 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: среда
Неделя: втора

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая Ценность
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
5-11 классы (завтрак и обед)							
	Холодное блюдо (3)	100					
854,03	Каша "Царская" с филе куриным	250	25,2	13,8	48	422,6	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
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	
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	260	2	5,5	11,4	103,9	
308,15	Котлета мясная	100	14,5	11,5	10,2	206,2	
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
524,01	Мучное изделие(4)	60	2,5	5	28,5	166,1	
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 5-11 классы (завтрак и обед)			54,8	43,4	199,7	1423	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблoku допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрубу 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(85/04), чай с лимоном (62/96)

День: четверг
Неделя: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5-11 классы (завтрак и обед)						
308,04	Котлета мясная	100	14,1	14,5	13,3	247,6
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка(3)	180/20	6,4	5,5	35,3	225,4
198	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	13,9	53,2
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
63,13	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
170,68	Плов из филе кури	250	21,4	17	53,3	449,6
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
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
299,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого 5-11 классы (завтрак и обед)						1507,3

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку Допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по огурцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№10), консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11), икра кабачковая(ТТК№12);капуста каашенная(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: вторая

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
5-11 классы (завтрак и обед)							
319,01	Тертелеи " Русские "	100	14,6	9,7	15,6	200,5	
129,32	Рагу из овощей/Овощная подгариновка(3)	180/20	2,7	5,8	14,8	131	
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2	
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
299,03	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
148,06	Суп с макаронными изделиями	260	2,3	4,2	15,8	111	
379,17	Кнели рыбные	100	17,8	8,1	4,4	167,7	
472,84	Картофельное пюре/Овощная подгариновка(3)	180/30	3,7	6,2	12,6	163,3	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
299,24	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 5-11 классы (завтрак и обед)					34,8	154,2	1175,8

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежемороженых 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)