

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
1 110	Холодное блюдо(3)	60	0,5	0,1	1,6	8,4
46,23	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	5,2	6,4	83,8
280,05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
68,6	Булгур с овощами	150	5,5	5,4	26,9	181,7
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	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		770	25,5	23,3	89,1	713,9

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
71,06	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	126
308,14	Котлета мясная (с/к)	90	14,5	14,1	11,6	232
472,62	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка(3)	170	3,3	5,2	13,1	141,9
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	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		720	24,3	21,7	92,3	745,8

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			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	1,6	5,2	8,1	143,1
141,47	Котлета рыбная	90	14,3	5,1	13,6	157,7
232	Рис "Золотистый"/Овощная подгарнировка(3)	150/20	3,7	4,7	37,2	209
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		730	23,5	15,5	105,3	737,2

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 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 кексу фруктовому , 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: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82,19	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,6	3,3	13,9	140,4
394,67	Жаркое по-домашнему из филе кури	235	13,7	7,5	26,3	291,2
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Мучное изделие (4)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		805	21,1	11,6	96,7	721,2

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
22	Холодное блюдо(3)	60	0,2	0,3	0,5	40
63,14	Суп картофельный с горохом	200	4,3	3,6	17	118,5
310,27	Ежики мясные из индейки	90	11,9	8,5	4,7	144,4
150,2	Макаронные изделия отварные	150	10,3	9,2	5,2	160,6
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
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		700	33,8	31,6	103	714,2

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 огурцу 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 кексу фруктовому , 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: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
58,24	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,3	7,8	91,5
171,2	Филе куриное в красном соусе	100	15,7	4,7	3,2	116
232	Рис "Золотистый".	150	3,7	4,7	37,3	209,7
213,05	Напиток витаминизированный "Витوشка"	200			19,4	91
351,03	Мучное изделие (4)	100	0,5	0,5	12,7	198
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		820	25,3	15,6	105	847,8

День: вторник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
82,02	Суп-харчо по студенчески	250	2,1	9,4	24,7	192,3
394,94	Жаркое по-домашнему из индейки	235	11,6	14,9	27,2	279,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104
524,01	Фрукт(1)	100	2,9	9,9	23,4	192,6
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		790	20,8	34,6	126,2	889,3

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			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	1,6	5,2	8,1	94,5
308,16	Котлета "Ассорти" (с/к)	90	14,5	11,2	12,4	212,5
68,71	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка(3)	150/20	5,7	5,4	27,4	184,4
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
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		730	26,2	22,2	100,6	721,5

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 кексу фруктовому , 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: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
229,05	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	5,3	4,4	13,5	124,1
276,62	Плов из свинины	235	11,6	25,6	38,8	456,4
213,01	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
351,03	Фрукт(1)	100	0,4	0,4	9,8	60
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
299,12	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		700	21,7	30,8	108,8	849,5

День: пятница  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Обед 1-4 классы</b>						
70,1	Рассольник домашний со сметаной	200	1,9	6,3	12,4	115,6
782,01	Тефтели мясные (г/с)	90	11	14,6	10,3	225,2
150	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3
625,02	Напиток "Здоровье" из смородины	200	0,1	0,1	21,8	85,7
299,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
ё	Хлеб ржаной	30	1,5	0,2	10	70,2
<b>Итого за обед</b>		700	25	36	128,1	777,4

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 кексу фруктовому , 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)