

СРЕДА

Завтрак

164	Макароны отварные с маслом сливочным	155	155	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	Птица отварная	110	110	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Хлеб в/с	40	40	2,9	2,9	0,26	0,26	19,44	19,44	93,2	93,2	X
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	31,3	31,3	23,91	23,91	88,29	88,29	706,7	706,7	X

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	24,5	24,5	161,0	161,0	X
207	Шницель рыбный натуральный вафли	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
		30	30	2,43	2,43	3,18	3,18	16,28	16,28	103,33	103,33	X
	Хлеб в/с	42	42	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	23,3	23,3	27,1	27,1	72,17	72,17	730,28	730,28	X

ПЯТНИЦА

Завтрак

146	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200\10\10	200\10\10	8,6	8,6	14,2	14,2	38,2	38,2	318,0	318,0	X
182	Сырники из творога со сметаной	115	115	17,2	17,2	14,6	14,6	36,2	36,2	314,0	314,0	X
329	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	50	50	0,2	0,2	0	0	4,9	4,9	21,5	21,5	X
	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129,0	129,0	X
Итого	X	X	X	26,6	26,6	28,8	28,8	110,8	110,8	782,5	782,5	X

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	150\5	150\5	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная с маслом сливочным	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	274,0	274,0	X
	Хлеб в/с	72	72	5,28	5,28	0,48	0,48	35,04	35,04	168	168	X
349	Чай с лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
	X	X	X	25,68	25,68	32,48	32,48	93,34	93,34	783,0	783,0	X

ВТОРНИК

		Завтрак										
146	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200\10\10	200\10\10	5,9	5,9	11,7	11,7	43,6	43,6	304,0	304,0	X
	Хлеб в/с	56	56	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Вафли	50	50	3,65	3,65	4,48	4,48	24,42	24,42	160	160	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	200	200	1,3	1,3	0	0	17,9	17,9	83	83	X
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	92,0	92,0	
Итого	X	X	X	16,83	16,83	16,42	16,42	121,7	121,7	808,9	808,9	X

СРЕДА

		Завтрак										
05	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151,0	151,0	X
285	Птица жареная	110	110	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60	60	X
Итого	X	X	X	30,55	30,55	28,44	28,44	90,28	90,28	733,8	733,8	X

ЧЕТВЕРГ

		Завтрак										
308	Картофель тушеный	150	150	3,0	3,0	8,0	8,0	24,9	24,9	184	184	X
195	Рыба жареная с маслом	100,5	100,5	19,5	19,5	11,0	11,0	5,1	5,1	171	171	X
	Икра кабачковая	50	50	0,97	0,97	0,97	0,97	13,85	13,85	100	100	X
	Вафли	100	100	6,35	6,35	0,32	0,32	6,22	6,22	30,33	30,33	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	
332	Кисель из яблок	200	200	0,1	0,1	0	0	29,3	29,3	118	118	X
Итого	X	X	X	32,2	32,2	20,53	20,53	93,95	93,95	773,23	773,23	X

ПЯТНИЦА

		Завтрак										
278	Картофель отварной	150,5	150,5	3,1	3,1	4,7	4,7	26,9	26,9	163	163	X
-	Птица отварная с маслом сливочным	100,5	100,5	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
349	Чай с лимоном	200,7	200,7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	26,58	26,58	21,34	21,34	55,88	55,88	731,9	731,9	X
	Всего за 10 дней - завтрак	X	X	270,13	260,13	259,96	259,96	938,33	938,33	8271,73	8271,73	X
	Ср.итог за 1 день - завтрак	X	X	27,01	26,01	26,00	26,00	93,83	93,83	827,17	827,17	X

* Примечание:

1. Сборник рецептов блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845835

Владелец Нецадим Ольга Викторовна

Действителен с 30.11.2022 по 30.11.2023