



Утверждаю
Директор

О. С. Мель



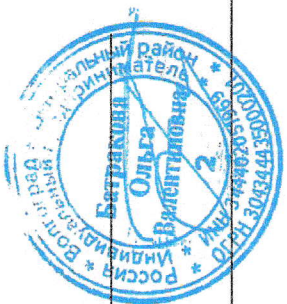
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

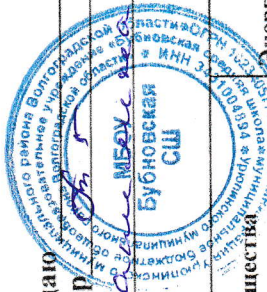
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	
Плов из птицы №492	200	20,4	2,5,3	36,5	454,9	492
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:		26,5	26,2	88,6	692,9	

Зав. производством _____



Утверждаю
Директор



Ольга Васильевна

2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	507,4	278К
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0,1	32,1	96
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:		24,1	38,7	61,6	690,7	

Зав производством _____



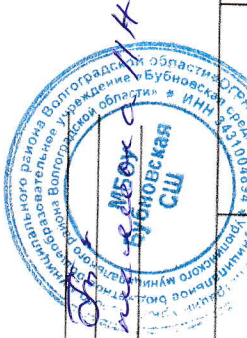
Утверждаю
Директор
Жа

Бубновская
С.В.

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным №302	200/5	7,1	6,2	41,6	251,5	302
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692
Масло (порция) №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Итого за прием пищи:		13,1	15,4	101,4	599,4	

Зав. производством _____



Утверждаю
Директор

Тимофеева Мария Александровна

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	
Котлеты, биточки, шницели рубленные №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	268
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203
Чай с молоком №42 К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:		25,8	29,2	89,1	722,0	

Зав. производством _____



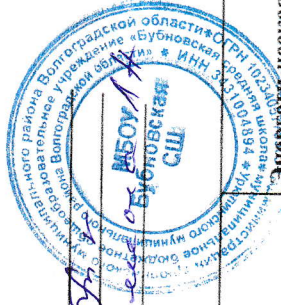
Утверждаю
Директор

И. А. Сидорова
МБФК
СШ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Котлеты рыбная №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388
Соус томатный №587	30	0,6	1,2	3,2	27,1	587
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1	304
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого за прием пищи:		22,6	17,2	104,9	664,0	

Зав производством _____



Утверждаю
Директор

Ольга Валентиновна Батракова

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	175
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Итого за прием пищи:		15,0	13,3	93,0	557,0	

Зав. производством _____



Утверждаю
Директор

В. С. Сидорова

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9 280/330
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9 341
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9 377
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:		29,0	29,8	110,8	828,8

Зав. производством _____

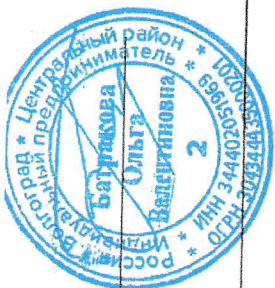


Утверждаю
Директор

8 день

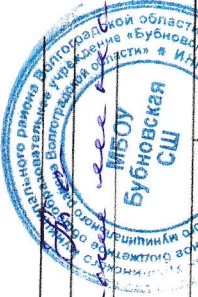
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	307
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:		24,4	17,3	101,1	652,0	

Зав. производством _____



Утверждаю
Директор

Handwritten signature



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	
Котлеты рыбная №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2	16,1	190,0	224
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	421
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:		23,5	23,2	76,1	604,5	

Зав производством _____



Утверждаю
Директор

Handwritten signature

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,6	12,8	61,6	
Гуляш из отварного мяса №260	100	14,8	19,2	2,2	241,7	260
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341
Кисель из концентрата №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	1,4	0,3	11,8	62,6	341
Итого за прием пищи:		29,6	26,1	115,2	821,1	

Зав. производством _____