

2022 год.

Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
1 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Запеканка из творога с молоком стуженым	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223			
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	0,96	56,40	338			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	58,55	420,40				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103			
Каша рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302			
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III			
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за обед:	770	25,77	20,18	102,09	712,45				
ИТОГО за весь день:		43,84	33,95	160,64	1132,85				
Неделя: первая									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
2 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229			
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312			

Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	477	16,09	10,17	53,76	377,25	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	770	23,40	23,33	90,12	673,59	
ИТОГО за весь день		39,49	33,50	143,88	1050,84	
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Пирожок печеный	70	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	500	20,41	17,37	95,30	620,50	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	80	11,73	12,91	0,25	164,00	288

Льгота 2х разовое 5-11кл школа

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	720	22,46	28,30	80,07	670,69	
ИТОГО за весь день:		42,87	45,67	175,37	1291,19	
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	50	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	517	22,86	16,08	103,43	650,32	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	680	23,53	17,29	89,37	623,53	
ИТОГО за весь день:		46,39	33,37	192,80	1273,85	
Неделя: первая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	17,42	33,14	51,77	567,26	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	180	4,33	5,19	45,04	203,55	302
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	770	21,87	13,81	121,48	677,11	
ИТОГО за день:		39,29	46,95	173,25	1244,37	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39,00	ПП
Омлет натуральный	150	16,17	28,80	3,06	336,00	210

Льгота 2х разовое 5-11 кл школа

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	III
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	430	20,78	31,68	41,06	532,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Итого за обед:	770	23,53	23,47	108,93	752,17	
ИТОГО за весь день:		44,31	55,15	149,99	1284,67	
Недели: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	205	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПШ
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	500	21,94	17,43	108,01	681,82	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПШ
Хлеб ржаное — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПШ
Итого за обед:	700	20,59	36,12	69,07	681,71	
ИТОГО за весь день:		42,53	53,55	177,08	1363,53	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Тфтели мясные I вариант	100	0,74	8,19	10,72	142,73	278
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Овощи по - сезону	35	0,99	2,47	4,38	43,74	52

льгота 2х разовое 5-11кл_школа

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	505	13,55	15,35	83,05	564,22	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	680	19,72	17,03	64,21	495,45	
Итого за весь день:		33,26	32,37	147,26	1059,67	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПШ
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	150	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за завтрак:	537	16,85	14,80	93,59	578,14	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Каша рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПШ
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПШ
Итого за обед:	780	25,34	22,58	130,25	837,38	
ИТОГО за весь день:		42,18	37,38	223,84	1415,52	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Птица, тушеная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292
Овощи по-сезону	60	0,66	3,67	2,74	46,62	23

догода 2х разовое 5-11 кл школа

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	467	16,44	15,26	45,16	383,62	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша расщипчатая	180	4,33	5,19	45,04	203,55	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Итого за обед:	770	21,42	13,72	117,24	657,86	
ИТОГО за весь день:		37,86	28,98	162,40	1041,48	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Кондитерское изделие	40	3,35	3,78	36,03	191,5	ПП
Итого за завтрак:	507	22,86	16,08	103,43	650,32	
ОБЕД						
Расходный Ленинградский	250	2,02	5,08	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	12,50	11,17	12,90	202,00	292

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	670	18,93	16,93	59,38	471,95	
ИТОГО за весь день		41,79	33,00	162,81	1122,27	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	17,54	13,27	47,60	324,00	223
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	420	18,08	13,77	69,35	420,40	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Рыба, припущенная в молоке	75	10,52	7,15	2,14	115,00	228
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за обед:	762	21,11	17,70	76,96	560,50	
ИТОГО за весь день:		39,18	31,47	146,31	980,90	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
13 день						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлеты рубленные из птицы	90	9,38	11,08	11,26	182,25	294
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	465	14,43	27,62	48,44	502,37	
ОБЕД						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,34	5,51	2,41	139,71	104
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	660	23,26	19,72	65,91	586,65	
ИТОГО за весь день:		37,68	47,35	114,34	1089,02	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	6,0	10,72	32,38	251,00	181
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338

Лыгота 2х разовое 5-11кл_школа

Итого за завтрак:	580	12,57	12,39	92,40	540,61	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
Голубцы ленивые	170	15,00	9,99	21,53	232,69	298
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	670	22,55	13,60	77,73	532,89	
ИТОГО за день:		35,12	25,98	170,13	1073,50	
Неделя: третья						
Возрастная категория: с 12 лет и старше						
15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП
Итого за завтрак:	467	16,09	10,17	53,76	377,25	
ОБЕД						
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	5,11	14,16	131,89	84
Каша рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	10,56	12,31	12,95	205,00	294
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392

ыбота 2х разовое 5-11 кл_ школа

Льгота 2х разовое 3-1 I кв. июля									
Итого за обед:		720	28,14	25,41	107,98	792,09			
ИТОГО за весь день:			44,23	35,59	161,74	1169,34			
Неделя: четверг									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
16 день									
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная	205	7,25	11,44	36,17	278,21	182			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ПП			
Пирожок печеный	75	8,37	3,84	29,235	184,50	406			
Кисель витаминизированный	180	0,51	0,05	23,00	92,00	ПП			
Итого за завтрак:	500	19,29	15,73	107,72	648,71				
ОБЕД									
Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102			
Фрикадельки из кур	65	8,11	12,10	4,79	160,73	297			
Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,90	310			
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП			
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП			
Хлеб ржано — пшеничный	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00				
Итого за обед:	715	20,93	23,93	76,24	618,00				
ИТОГО за весь день:		40,23	39,66	183,96	1266,71				
Неделя: четверг									
Возрастная категория: с 12 лет и старше									
17 день									
Масса		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№			

Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	рецептуры
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	116	12,50	22,27	2,37		259,84	210
Икра кабачковая	60	0,60	2,36		3,86	39,00	ПП
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40		19,32	94,00	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02		9,99	40,00	392
Пирожок печеный	75	8,37	3,84		29,235	184,50	406
Итого за завтрак:	471	24,69	28,89		64,77	617,34	
ОБЕД							
Суп картофельный	250	2,34	2,83		16,87	114,00	97
Каша рассыпчатая	180	7,58	5,41		46,62	265,50	302
Тефтели II вариант	100	6,88	16,49		9,99	226,00	279
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30		14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36		10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02		10,20	41,00	393
Итого за обед:	787	21,27	25,40		108,19	769,20	
Итого за весь день		45,97	54,29		172,96	1386,54	
Неделя: четверг							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
18 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Картофельное пюре	150	3,06	4,80		20,44	137,25	312
Тефтели рыбные	90	7,44	7,25		10,59	137,25	239
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02		10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50		24,15	117,50	ПП

Итого за завтрак:		477	14,57	12,57	65,38	433,00	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за обед:	780	24,71	22,38	85,50	658,09		
ИТОГО за весь день:		39,28	34,94	150,88	1091,09		
Неделя: четверг							
Возрастная категория: с 12 лет и старше							
19 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302	
Птица отварная с соусом	100	19,19	21,13	0,41	268,36	288	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	III	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	470	31,01	25,81	68,36	646,11		
ОБЕД							
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98	
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312	
Рыба, запеченная с морковью	90	7,44	7,25	10,59	137,25	253	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III	

