

День: понедельник

Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
46,13	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	250/10	2	6,3	8,6	100,5
171,12	Филе куриное в молочном соусе	100	15,1	4	0,3	84
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349
213,05	Напиток витаминизированный "Витгошка"	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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Обед 5-11 классы		890	30,8	25,4	102,3	755,3

День: вторник

Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
70,09	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,3	7,1	15,4	137,4
141,16	Котлета рыбная	100	16,2	7	13,3	185,3
472,42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
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
299,34	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	15,1	74,4
Итого за Обед 5-11 классы		800	27,4	20,4	104,6	722,4

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

2- допускается замена на напиток из свежемороженой 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 асортименте(ТТК№11); икра кабачковая(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

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
17.30	Холодное блюдо(3)	100	0,8	0,1	2,6	14
62.11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,2	7,4	10,8	119,8
170.81	Плов из филе индейки	250	16,9	27,3	51,8	507,3
612	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
299.12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
299.08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Обед 5-11 классы		860	23,1	35,2	110,9	839,3

День: четверг
Неделя: первая

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
49.07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	250/10	2	5,5	11,4	103,9
782.02	Тертые мясные	100	12,1	15,6	11,5	244,1
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
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	20	1,5	0,2	10	49,6
351.02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Обед 5-11 классы		890	24,9	26,4	127,4	856,5

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- допускается замена на напиток из свежемороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по сырцу малосоленому, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10);консервированные овощи в ассортименте(ТТК№11);икра кабанькова(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: пятница
Неделя: первая

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед 5-11 классы							
	Холодное блюдо(3)	100					
229,07	Сул-пюре гороховый с гречками	250/10	4,7	5,6	15,5	132,1	
394,06	Жаркое по-домашнему из филе кури	250	18,7	8,8	26	259,6	
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		26,3	104	
463,06	Мучное 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	
299,34	Хлеб ржаной	20	2,3	0,4	15,1	74,4	
Итого за Обед 5-11 классы		920	32,8	18,2	128,3	813,7	

- 1 - расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин,магдарин,банан,нектарин,груша)
- 2 - допускается замена на напиток из свежемороженых плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3 - расчет пищевой ценности по отрупу малосольному, допускается замена на овощи свежие порционные(ТТК№ 10),консервированные овощи в асортименте(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: понедельник

Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
58.18	Суп из овощей со сметаной	250/10	2	5,6	10,3	101,7
280.05	Гуляш из филе индейки	100	14,1	12,2	5,6	203,4
232.02	Рис прилушенный	180	4,4	5,6	44,3	249,5
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
351.02	Фрукт(1)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Обед 5-11 классы		890	24,9	24,4	123,5	838,1

День: вторник

Неделя: вторая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
56.16	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,8	127,4
169.07	Голубцы "Любительские" с соусом	100	6,2	13,7	4,4	168,6
472.42	Картофельное пюре	180	3,7	5,7	24,1	165,9
6.12	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	23,7	91,2
463.06	Мучное 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 за Обед 5-11 классы		850	20,7	28,8	123,4	846,3

1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 мапосольному, 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 сборники 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 лимонном (629/961)

День: среда

Неделя: вторник

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
49,07	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (о.	250/10	2	5,5	11,4	103,9
854,03	Каша "Царская" с филе куриным	250	25,2	13,8	48	422,6
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)	100	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого за Обед 5-11 классы		860	32	20,3	125	819

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
63,13	Холодный блинд(3)	100				
308,04	Суп картофельный с горохом	250	5,6	4,1	18,4	134
152	Котлета мясная	100	14,1	14,5	13,3	247,6
213,01	Макаронные изделия отварные	180	6	5	38,7	225,4
299,08	Напиток из шиповника	200	0,6		22,1	88
299,12	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6
Итого за Обед 5-11 классы		880	30,1	24	117,1	816

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблону 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 кабахчювая(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: пятница

Неделя: вторая

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	
1	2	3	4	5	6	7	
148,06	Суп с макаронными изделиями	250	2,3	4,2	15,8	111	
319,01	Тертели " Русские "	100	14,6	9,7	15,6	200,5	
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	
211	Компот из кураги	200	0,6		28,1	109,1	
239,08	Хлеб пшеничный с отрубями	30	2,3	0,2	14,6	71,4	
239,12	Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	10	49,6	
351,02	Фрукт(3)	100	0,6	0,6	14,7	67,5	
Итого за Обед 5-11 классы		880	24,3	21,7	111,2	736,1	

- 1- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, банан, нектарин, груша)
- 2- Допускается замена на напиток из свежзамороженных плодов и ягод другого типа (ТТК№78)
- 3- расчет пищевой ценности по отрубцу 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 лимонном (629/96)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890621

Владелец Шубина Наталья Александровна

Действителен с 01.10.2023 по 30.09.2024