



день: Второй

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	260	6,52	0,00	8,65	8,65	14,25	94,3
№ 234 СР шк Москва 2015 год	Котлеты или биточки рыбные (расчет по минтаю)	100	12,44	9,70	9,00	6,70	26,1	298,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	10,76	0,60	25,52	194,8
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет курага)	200	0,78	0,00	0,05	0,05	20,63	114,8
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	830	27,9	10,5	29,1	16,6	111,8	827,9

День: Третий

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. раст	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 92 СР 2015г Москва	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	260	4,098	0,0	6,10	6,1	5,20	93,1
№ 288, 290, 331 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушеная в соусе (расчет по кура тушеной)	150	16,64	13,64	17,28	1,87	9,76	250,5
ТТК № 36 СР шк Екатеринбург 2003 год	Рис притушенный с овощами	180	3,35	0,55	5,94	0,94	55,74	264,6
№ 388 СР шк Москва 2015 год	Напиток из шиповника витаминный.	200	0,7	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	850	29,0	14,2	30,2	9,8	116,2	819,1

День: Четвертый

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>ОБЕД</b>								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	260	4,4	0,0	5,2	5,2	18,9	140,0
№ 284 СР Москва 2015 год	Залеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами.	235	20,9	12,80	25,45	10,45	41,1	412,2
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	50	0,71	0,0	0,03	0,03	6,86	55,59
№ 349 СР шк Москва 2015 год	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,7	0,0	0,09	0,09	32,0	132,8
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетех 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетех 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	805	30,9	12,8	31,37	16,37	123,65	863,31

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,78	0,0	4,88	4,88	11,83	115,20
№ 260 СР шк Москва 2015 г	Гуляш	100	12,6	9,0	17,6	4,78	26,60	262,0
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,30	2,70	20,37	292,50
№ 75 СР 2015г Москва ТК № 48 Уфа	Икра морковная (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	0,03	0,03	6,17	27,36
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	29,85	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	830	29,91	9,048	30,79	13,37	119,6	941,96

ДЕНЬ: шестой

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ЗАВТРАК</b>								
№ 259 СР Москва 2015 год	Жаркое по- домашнему	250	16,4	14,4	22,7	8,13	38,50	369,7
№ 157 СР шк Пермь 2021 год	Овощи консервированные отварные (расчет по зеленому горошку)	20	0,60	0,0	0,00	0,00	1,06	8,4
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
ГК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
№ 410 СР шк Москва 2015 г	Вьшечка (расчет по ватрушке с повидлом)	60	2,5	0,4	0,6	0,6	20,9	110,9
	Итого за прием	560	21,5	14,8	23,7	9,1	85,5	601,2

День: Первый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 157 СР 2004 г "Хлебпродинформ"	Солянка домашняя со сметаной	260	4,0	0,3	8,30	0,90	7,93	205,2
№ 350 СР шк Пермь 2021 год	Тефтели с рисом-"ёжики"	130	10,7	8,60	10,4	0,10	17,6	221,0
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	180	7,17	0,050	8,84	1,02	30,38	219,0
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	2,19	29,2
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) витаминизированный.	200	1,4	0,0	0,0	0,0	29,0	122,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	860	27,9	8,9	28,2	2,6	111,8	919,1

День: Второй

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 96 СР шк Москва 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,98	0,0	8,05	5,04	15,0	126,0
№ 268 СР шк Москва 2015 год	Котлеты, биточки, шницели.	100	14,4	12,2	12,7	4,83	25,9	292,72
№ 143 СР шк Москва 2015 год	Рагу из овощей	180	5,04	0,07	7,8	6,67	40,1	243,43
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,0	0,1	0,1	10,7	44,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	800	27,9	12,3	29,2	17,2	116,5	828,9



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 88 СР шк 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	4,74	0,0	6,9	6,9	11,8	88,89
№ 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	250	17,8	13,3	20,0	6,7	38,4	544,0
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	30	0,71	0,0	0,03	0,03	6,86	55,59
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	29,85	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетск 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетск 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	800	27,9	13,3	27,9	14,6	111,7	933,4

день: Четвертый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	4,4	0,0	5,2	5,2	18,9	140,0
ТК № 373 СР Пермь 2021 год	Котлеты "Нежные"	100	11,93	7,49	7,95	1,30	14,70	205,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	5,76	0,60	24,52	194,8
ТК № 9 СР Пермь 2021 год	Салат из квашеной капусты с луком.(доп. гарнир)	30	1,48	0,00	8,00	1,80	3,46	28,20
№ 388 СР Москва 2015 год	Напиток из плодов шиповника витаминный	200	0,68	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	830	26,4	8,3	27,8	9,8	107,1	779,2

День: пятый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
<b>ОБЕД</b>								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,78	0,0	4,88	4,88	11,83	115,20
№ 280 СР 2015 г Москва	Фрикадельки в соусе	125	13,2	8,18	11,3	5,05	12,4	214,2
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	180	7,17	0,050	8,84	1,02	30,38	219,0
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	2,73	2,73	2,69	37,68
№ 349 СР шк Москва 2015 год	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,7	0,0	0,09	0,09	32,0	132,8
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	855	27,7	8,2	28,4	14,4	114,1	841,6

ДЕНЬ: шестой

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиив	всего	в т.ч. раст		
<b>ЗАВТРАК</b>								
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	200	10,4	10,4	15,81	8,89	25,81	348,3
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	40	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
№ 377 СР шк Москва 2015 год	Чай с лимоном	200	0,13	0,0	0,02	0,02	15,2	62,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
№ 406 СР Москва 2015 год	Выпечка (расчет по пирожку с капустой)	50	6,01	0,5	2,91	2,91	20,35	101,42
	Итого за прием	520	19,1	10,9	19,0	12,1	76,6	585,2

\* Вся выпечка обогащается "Валетек 8", для приготовления блюд используется только йодированная соль.

Технолог:

Е.В.Толстых