

5-11 класс

1 неделя

1 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
масло сливочное	5	14/2011	0,04	3,62	0,065	33	5,82
сыр	15	15/2011	3,48	3,42		54	15,68
Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	205	173/11	8,6	7,44	44,26	279	28
Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	377/11	0,3	-	15,2	60	5,3
хлеб пшеничный, ржаной	30	пр	4,6	2	88	120	2,85
Сок в индивидуальной упак.1/200	200	пр	1		18,2	76	21,13
ИТОГО	662		18,02	16,48	165,725	622	78,78

2 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Огурец соленый	60	71/11	0,2	0,04	0,58	3,36	14,19
Плов из мяса курицы	250	291/11	18,31	10,06	41,01	340,5	52,51
Напиток из шиповника	200	388/11	0,68	0,28	20,76	88,2	8,28
хлеб пшеничный, ржаной	40	пр	4	2	88	120	3,8
ИТОГО	550		23,19	12,38	150,35	552,06	78,78

3 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Голубцы ленивые 50/50	100	61/05	3,2	3,4	2,85	101	39,84
Пюре картофельное 2в	200	128/11	4,12	12,21	28,77	276	24,88
Компот из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	9,31
хлеб пшеничный, ржаной	50	пр	5,2	2	86	140	4,75
ИТОГО	550		13,12	17,61	133,42	580	78,78

4 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Фрикаделька из мяса кур 50/50	100	297/11	42	14,49	7	251,48	54,12
каша гречневая 2 в	200	171/2011	13,2	11,05	37,96	332	12,37
Компот из сухофруктов вит.С	200	349/2011	0,46	0,1	28,13	116,05	7,54
хлеб пшеничный, ржаной	50	пр	5	2	86	140	4,75
ИТОГО	550		60,66	27,64	159,09	839,53	78,78

5 день							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Макаронные изделия отварные	200	203/11	5,5	7,7	45	260,88	10,89
омлет натуральный	110	210/2011	10,6	19,2	2,04	224	60,64
чай с сахаром	200	376/2011	0,15	-	10	42	2,97
хлеб пшеничный, ржаной	45	пр	5	2	86	140	4,28
ИТОГО	555		21,25	28,9	143,04	666,88	78,78

2 неделя

6 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Каша рисовая молочная с маслом 200/5	205	174/11	5,94	7,75	42,87	261	31,5
чай с сахаром и лимоном	207	377/11	0,3	-	15,2	60	5,3
хлеб пшеничный, ржаной	39	пр	3,9	1,3	56	100	4,75
Йогурт 1/120	120	пр	5	3,2	8,5	87	37,23
ИТОГО	571		15,14	12,25	122,57	508	78,78

7 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Гуляш из курицы 50/50	100	53	17,4	8,13	5	165	54,67
Каша гречневая	180	171/2011	12,44	10,75	34,72	315	10,05
Компот из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	9,31
хлеб пшеничный, ржаной	31,6	пр	3,2	1,3	56	100	4,75
ИТОГО	511,6		33,64	20,18	111,52	643	78,78

8 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Тефтели мясные в соусе	100	278/2011	10,26	11,84	89,87	189	40,87
Пюре картофельное со свежим огурцом 180/35	215	128/11	4,12	12,21	28,77	276	30,19
чай с сахаром	200	376/11	0,2	-	15	58	2,97
хлеб пшеничный, ржаной	41	пр	4,1	2	88	120	4,75
ИТОГО	556		18,68	26,05	221,64	643	78,78

9 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Рыба тушеная с овощами 50/40	90	229/2011	12,9	6,2	4,75	132	37,37
Рис припущенный	180	171/2011	3,6	6	37,05	220,5	16,72
Компот из сухофруктов вит.С	200	349/2011	0,46	0,1	28,13	116,05	7,54
хлеб пшеничный, ржаной	30,0	пр	3,2	1,3	56	100	2,85
Фрукт	110		0,4	0,4	10,8	51,7	14,3
ИТОГО	610		20,56	14	136,73	620,25	78,78

10 ДЕНЬ							
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Котлеты куринные со сметанным соусом 50/50	100	294/11	11,5	12,55	13,44	184	55,18
Макаронные изд. отварные	200	203/11	7,2	7,7	40,6	260,88	9,6
Компот из яблок	200	342/11	0,2	-	35,8	142	9,25
хлеб пшеничный, ржаной	50,0	пр	3,7	1,3	56	100	4,75
ИТОГО	550		22,6	21,55	145,84	686,88	78,78

3 неделя

11 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Запеканка из творога со сгущ молок	110	223/11	7,5	8,5	22	378	53,06
Каша манная молочная с маслом	200	173/11	6,9	6,92	26,24	201,59	18
Чай с сахаром	200	376/11	0,2	-	15	58	2,97
хлеб пшеничный,ржаной	40	пр	2,8	1	48	89	4,75
ИТОГО	550		17,4	16,42	111,24	726,59	78,78

12 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Фрикадельки мясная с соусом 50/50	100	280/2011	8,6	10,2	7	167,3	34,59
Каша пшеничная	150	171/11	6,45	6,75	32	270	9,00
Напиток из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	9,31
Сок фруктовый пак.1/ 0,2	200	пр	1		12	76	21,13
хлеб пшеничный,ржаной	50,0	пр	5	2	15,33	140	4,75
ИТОГО	700		21,65	18,95	82,13	716,3	78,78

13 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Жаркое Петушок	250	394/11	13	16	38	280	61,2
Напиток из шиповника	200	388/11	0,68	0,28	20,76	88,2	8,28
хлеб пшеничный,ржаной	50,0	пр	5	2	15,33	140	4,75
Огурец соленый	60	пр	5	2	86	140	4,55
ИТОГО	560		23,68	20,28	160,09	648,2	78,78

14 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Котлета мясная "Особая" с соусом 50/50гр	100	269/11	7,2	6,2	8,3	144	44,66
Каша гречневая	200	171/2011	6,3	10,22	32,8	280	13,15
Компот фруктовый сок	200	349/2011	1,4	0,2	26,4	120	16,22
хлеб пшеничный,ржаной	50	пр	5	2	15,33	140	4,75
ИТОГО	550		19,9	18,62	82,83	684	78,78

15 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Яйцо отварное	40	209/11	5,10	4,60	0,30	63,00	19,20
Макаронные изд.отварные с сыром	210	204/11	8,66	10,32	19	205	28,5
Кондитерские изд	50	пр	4	2	88	142	10,03
Кофейный напиток	200	378/11	1,52	1,35	15,9	81	16,3
хлеб пшеничный,ржаной	50	пр	5	2	86	140	4,75
ИТОГО	550		24,28	20,27	209,2	631	78,78

4 неделя

16 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66	11,65
сыр	20	15/2011	3,48	3,42		54	18,48
Каша Дружба молочная с маслом 250/5	255	175/11	7,45	10,24	53,75	363	32,55
чай с сахаром и лимоном	207	377/11	0,3	-	15,2	60	5,3
Батон	60	пр	7	4	95	186	10,8
ИТОГО	552		18,31	24,91	164,08	729	78,78

17 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Бифштекс по-домашнему рубленый 50/50	100	50/05	24,1	24,1	7,8	344,8	40,25
Макаронные изд.отварные	150	203/11	7,2	7,7	40,6	260,88	9,34
Напиток из шиповника	200	388/11	0,68	0,28	20,76	88,2	16,12
хлеб пшеничный,ржаной	50,0	пр	2,6	1	48	89	4,75
Кондитерские изд	50	пр	4	2	88	142	8,32
ИТОГО	550		38,58	35,08	205,16	924,88	78,78

18 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Капуста тушеная с фаршем	300	39/2009 д.п	19,2	15,6	15,6	276	68,06
Чай с сахаром	200	376/11	0,2	-	15	58	2,97
хлеб пшеничный,ржаной	50	пр	5	2	86	140	7,75
ИТОГО	550		24,4	17,6	116,6	474	78,78

19 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Суфле из мяса кур 50/50	100	299/2011	12,8	14,85	3,55	189	46,18
Пюре картофельное со свежим огурцом 150/35	185	128/11	3,8	9,16	28	225	24,88
чай с сахаром	200	349/2011	0,46	0,1	28,13	116,05	4,75
хлеб пшеничный,ржаной	65	пр	5	2	86	140	2,97
ИТОГО	550		22,06	26,11	145,68	670,05	78,78

20 ДЕНЬ		ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ					
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ	СТОИМОСТЬ
Рыба в омлете	100	21КШП	42	14,49	7	251,48	44,96
Рис припущенный 4в	220	171/2011	4,2	7	43,22	256,67	14,75
Компот из кураги	200	348/11	0,6	-	15,8	63	16,22
хлеб пшеничный,ржаной	50	пр	5	2	86	140	2,85
ИТОГО	570		51,8	23,49	152,02	711,15	78,78