

День: первый 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8	12	38	288
3	Бутерброд с маслом , сыром	55	6	8	15	157
54-8гн	Чай с черникой и сахаром	200	0	0	7	31
	Всего	455	14	20	60	476

День: второй 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
65	Жаркое по домашнему	200	14	15	20	271
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	2	6	6	86
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
	Всего	500	19	21	52	478

День: третий 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54- 12м	Плов с курицей	200	18	7	33	273
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
54- 6гн-	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	2	1	9	53
	Всего	500	24	11	67	466

День: четвертый 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-1г	Макаронные изделия отварные	200	7	7	44	269
пром	Котлета Каргопольская п/ф	100	11	11	10	180
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
54-3с	соус красный основной	50	1	1	3	29
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0	0	7	29
	Всего	590	22	19	84	601

День: пятый 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
34	капуста тушенная с мясом	250	15	12	18	262
54- 3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	13	52
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	15	94
	Всего	490	18	12	51	408

День: шестой 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54- 25.1к	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	5	32	199
3	Бутерброд с маслом , сыром	55	6	8	15	157
54- 8гн-	Чай с черникой и сахаром	200	0	0	7	31
	всего	455	11	13	54	387

День: седьмой 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54- 11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
293	птица запеченная	80	20	30	0	346
21	Салат из белокочанной капусты и кукурузы	60	1	3	4	44
пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3	0	15	94
54- 2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
	Всего	580	28	40	51	697

День: восьмой 5-11 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	17	7	5	151
пром.	хлеб пшеничный	40	3	0	15	94
59	Салат из свеклы с чесноком	60	1.	5	4	69
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	13	52
	Всего	570	29	13	73	600

День девятый 5-11 кл

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
210	макароны с сыром	230	12	15	43	384
54- 2з	огурец в нарезке	60	1	0	2	9
54- 2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
про м	хлеб пшеничный	40	3	0	15	94
	Всего	530	16	15	66	514

День: десятый 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54 11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54-11р - 2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	15	94
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	1	8	5	73
	Всего	540	25	36	58	658