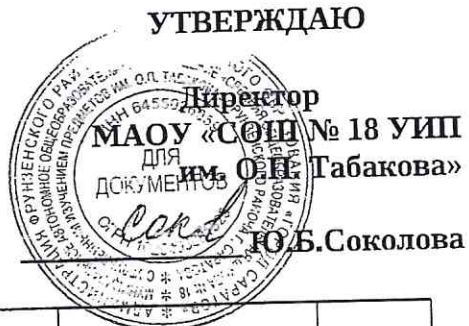


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	8,2	0,17	74,6	105
	Яйцо отварное	40	4,42	4	0,24	54,64	18
	Чай с лимоном	195/5	0,2	0	7,02	28,46	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,41	23,17	55,27	502,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Котлеты куриные припущенные с соусом	90/30	10,32	14,28	8,28	180,28	412.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Закуска из отварной свеклы	60	1,66	4,18	8,9	77,1	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,67	30,39	110,07	777,38	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	46,62	61,43	220,5	1610,18	



УТВЕРЖДАЮ

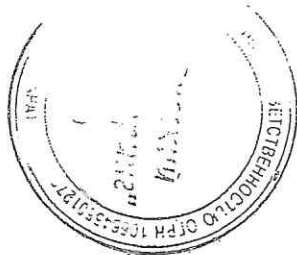
Директор

МАОУ «СОШ № 18 УИП
им. О.И. Табакова»

Ю.Б. Соколова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенкой	190/10	22,04	16,9	33,78	372,96	233
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с сахаром	195/5	0,2	0	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	25,64	18,46	71,16	553,22	
ОБЕД	Свекольник	200	3,8	5,88	15,54	107,08	131
	Кнели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	26,15	26,88	116,93	710,26	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	63,08	54,07	241,76	1638,52	

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАОУ «СОНИ № 18 УИП
 для им. О.И. Табакова»
 Ю.Б. Соколова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,6	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52	276,37	574
	Напиток фруктово-ягодный	200	0,3	0,07	18,9	75	222
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,75	14,58	111,5	608,69	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	156,78	147
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	45/45	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Каша Гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,69	18,65	99,08	697,46
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушка с повидлом	100	6,3	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,04	40,24	252,88	1552,82	

УТВЕРЖДАЮ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,22	3,27	22,48	136	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,74	22,4	92,52	693,76	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,4	107,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/30	10,28	10,48	8,28	198,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,9	9,71	39,91	256,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	29,85	25,07	100,99	725,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	64,04	54,34	251,52	1825,42	

УТВЕРЖДАЮ


 Директор
 МАОУ «СОШ № 18 УИП
 им. О.П. Бабакова»

Ю.В. Соколова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	230/10	22,29	35,25	76,29	452,89	295/1
	Закуска из отварной свеклы	60	1,66	4,18	8,9	77,1	53
	Напиток из шиповника	200	1,6	0,66	44,02	180,4	220
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25,55	40,09	129,21	710,39	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,4	17,1	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,27	27	88,87	681,34	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,09	74,95	260,53	1657,94	

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МАОУ СОШ № 18 УИП
 Д/р **им. О.П. Табакова»**

Ю.Б.Соколова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Бутерброды с джемом или повидлом	30/30	2,52	3,93	28,28	161	584
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	75	620
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,16	15,81	110,66	623,46	1567
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	195/5	3,54	5,94	10,82	118,08	128.1
	Тефтели (куриные) с соус, сметан, с томатом	80/10	16,03	14,65	8,8	215	140
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,8	25,16	98,57	697,62	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,85	47,7	264,3	1633,12	

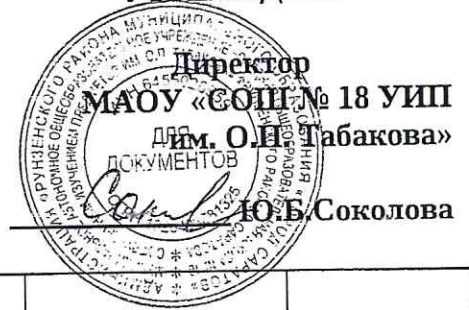
УТВЕРЖДАЮ



Директор
**МАОУ «СОШ № 18 УИШ
 им. О.П. Табакова»**
 Ю.Б. Соколова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 Неделя 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	14,18	14,9	25,64	318,6	302	
	Булочка домашняя	100	8,4	5,97	52,06	318	564	
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44		
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156	
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,78	25,75	97,38	759,26		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,3	0,12	9,18	39,74	511.1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,19	54,6	226,97	1706,11		

УТВЕРЖДАЮ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,6	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,82	12,69	99,27	602,13	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,5	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	85/5	11,2	7,05	10,88	134,7	345.2
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,44	22,1	121,03	696,19	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,42	46,52	272,85	1681,45	

УТВЕРЖДАЮ

Директор
**МАОУ «СОШ № 18 УИП
 им. О.П. Табакова»**
 Ю.Б. Соколова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,7	12,64	50,68	374,54	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	4,22	3,26	22,48	136	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,32	16,3	82,96	557,54	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Жаркое по домашнему из курицы	50/200	21,4	24,8	42,23	446	407
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46	493
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28,41	32,82	87,97	752,62	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,2	0,2	22,8	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,8	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	53,61	56,61	215,53	1600,62	