

Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа № 1  
 городского округа Тосненский области  
 Ленинградской области  
 470000, Тосненский район, с/пос. Тосно, д. Школьное  
 Директор  


Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	Блюда						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Горошек консервированный	105	3,25	3,73	6,01	71,00	131(2017)
	Омлет натуральн\ый со сливочным маслом	200	19,20	34,20	3,63	398,95	210 (2017)
		6,6					
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
	Йогурт 2,5%фас. 0.2.	200	8,60	4,00	12,40	120,00	ПК
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>811,60</b>	<b>49,23</b>	<b>62,57</b>	<b>78,59</b>	<b>1064,04</b>

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	Блюда						
Завтрак	Нарезка из соевых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70(2017)
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом	110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		60	1,06	3,06	4,22	48,08	331(2017)
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	4,81	5,10	29,50	183,06	303(2017)
		6,0					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	68,97	ПК
		30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Печенье топленное молоко	756	40,59	37,08	131,47	990,83	
<b>Итого за завтрак</b>							

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево-ды		
Неделя 1	Блюда						

День 3									
Завтрак	Кипуства кышкыскал	100	1.71	5.00	8.46	85.70	47(2017)		
	Плов из курдюкы	100	23.73	14.65	50.03	427.47	291(2017)		
		180					375.376 (2017)		
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00			
	Хлеб пшеничный йодированный	15					ПК		
	Хлеб ржаной	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПК		
	Яблоко свежее	20	1.12	0.44	9.88	45.98	ПК		
Итого за завтрак		150	0.60	0.60	15.45	70.50	338(2017)		
		805	30.39	21.11	118.14	783.17			

Присл пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	Блюда						
Неделя 1							
День 4	Кукуруза отварная	103	2.98	2.54	5.66	57.37	133(2017)
	Рыба запеченная под молочным соусом(с/х/м/б/р/и)	100	11.72	17.25	14.51	261.00	233(2017)
		50	1.34	4.61	4.94	66.60	328(2017)
	Картофельное пюре со слив. маслом	180	3.91	11.54	22.60	217.80	128(2017)
		9					
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377(2017)
Завтрак		7					ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПК
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.66	14.82	68.97	ПК
Итого за завтрак		719.40	24.92	37.02	97.05	827.26	

Присл пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
	Блюда						
Неделя 1							
День 5	Икра свекольная	100	2.37	0.10	22.87	185.30	75(2017)
		100	27.76	36.14	5.34	456.00	251(2017)
	Полжарка (говядина)	30					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая со сливочн. маслом	180	10.38	7.32	46.42	292.79	302(2017)
		6.48					
	Какао на молоке	200	8.62	6.43	22.28	173.60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПК
Хлеб ржаной	25	1.40	0.27	12.35	57.47	ПК	



Итого за завтрак	681	53,69	50,66	128,58	1258,68	
------------------	-----	-------	-------	--------	---------	--

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Блюда						
День 6							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Запеканка из творога	200	32,15	24,33	61,60	594,00	223(2017)
	со стуженым молоком	20	1,44	1,70	11,60	65,80	ПК
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,45	70,50	338(2017)
Итого за завтрак		655,00	43,59	41,53	124,00	1042,82	

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюда						
День 7							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)
	Сыр Российский(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)
	Йогурт вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209(2017)
	Каша жидкая молочная манная со сливочным маслом	200	6,11	10,72	18,20	291,00	181(2017)
		20					
	Кофейный напиток на молоке	200	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Печенье топленное молочко	30	2,25	5,22	19,44	135,60	ПК
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)
Итого за завтрак		680	30,87	40,35	89,78	933,12	

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	Блюда						
День 8							
	Капустя квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Тфтеле из говядины	100	11,06	12,29	7,92	214,09	278 (2017)
	с соусом сметанным с томатом	50	0,88	2,50	3,51	40,05	331(2017)

Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,91	11,54	22,66	217,80	128(2017)
		9					
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
	Хлеб пшеничный йодированный	7				93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	57,47	ПК
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	12,35	175,56	ПК
	Пирожок с джемом промышленный	60	3,72	5,16	28,56		ПК
Итого за завтрак		771	25,97	37,18	117,98	946,19	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	блюда							
		Нарезка из соевых помидор	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70(2017)
		Мясо тушеное(говядина)	50	15,20	17,38	2,56	225,00	256(2017)
			50					
		Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	180	5,75	5,33	25,01	219,28	303(2017)
		Кофейный напиток на молоке	6,0	9,07	5,78	20,65	155,60	ПК
Завтрак		Хлеб пшеничный йодированный	200	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
		Груши свежие	120	0,48	0,36	12,36	56,40	338(2017)
		Итого за завтрак	786	37,02	29,78	102,07	861,75	

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2	блюда							
День 10		Птица отварная	130	27,75	30,53	0,57	387,64	288(2017)
		Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,00	143(2017)
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377(2017)
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
			40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
Завтрак		Хлеб ржаной	80	5,23	2,45	39,89	193,81	ПК
		Пирог фруктовый Кубанский	707	42,05	55,81	110,85	1112,92	
		Итого за завтрак						
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			N		



Неделя 2	Бюджета	Бюджета	Белки	Жиры	Углево		Энергетическая ценность	рецептуры
					ды	ды		
День 11								
	Масло сливочное (порциами)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14(2017)	
	Сыр Российский(порциами)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15 (2017)	
	Пудинг из творога (запечённый)	200	29,77	23,30	76,26	634,14	222(2017)	
	со стуженым молоком	30	2,16	2,55	17,40	98,70	ПК	
	Какао на молоке	200	8,62	6,43	22,28	173,60	ПК	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК	
	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338(2017)	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>48,91</b>	<b>46,31</b>	<b>147,15</b>	<b>1194,36</b>		

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры:
			Белки	Жиры	Углево ды		
	бюджета	бюджета					
Неделя 2							
День 12							
	Капуста квашеная	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47(2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	110	17,44	16,76	20,02	286,00	294(2017)
		50	0,70	2,50	2,93	37,05	330(2017)
	Рис припущенный со сливочным маслом	180	4,37	5,16	44,05	240,18	305(2017)
		6,3					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	375,376 (2017)
		15					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,43	18,67	91,95	ПК
<b>Итого за завтрак</b>		<b>741</b>	<b>29,69</b>	<b>30,27</b>	<b>128,45</b>	<b>894,40</b>	