

А. Чернышева

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	9	13,2	54,8	374,3
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.						
54-1рз-2020	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		15,7	26,4	79,2	618,7
Обед						
54-4с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-1п-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м-2020	Бефстроганов	100	15	15,6	2,4	210,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
пром.	Фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		32,15	33,05	89,5	896
	Итого за день		47,85	59,45	-168,7	1514,7

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

Е.А. Четверева

QUESTION

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.						
54-10в-2020	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого Завтрак		24,8	30,8	60,7	619,1
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой м картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-6т-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		28,95	32,45	116,2	986,2
Итого за день						
			53,75	63,25	176,9	1605,3

Утверждаю:

Е.А. Черышева

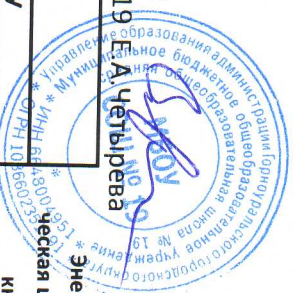
Энергети

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева Химический состав				Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	10,9	15,9	49,7	384,9	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	39,1	
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8	
	Итого Завтрак		18,6	28,9	79,9	586,8	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4	
54-16з-2020	Винегрет с раст. маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4	36,5	
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0,4	0,1	9,3	39,7	
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4	
	Итого Обед		39,15	28,25	122,5	1013,7	
	Итого за День		57,75	57,15	202,4	1600,5	

День четвертый

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 г. А. Четырева



№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав				Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У		
1.	2.	3.	4.	5.	6.		7.
Завтрак							
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8		88
54-13-к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,1	13,5	48,1		354,3
54-6тн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2		30,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0		74,8
Итого Завтрак			13,4	22,3	73,1		548
Обед							
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8		117,4
54-1с-2020	Щи из свеж.капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1		120,1
54-4т-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,9	9,3	47,9		318,6
54-21м2020	курица отв.	120	38,6	2,8	1,4		185,8
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4		26,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4		36,5
Итого Обед			63,25	22,55	95,3		950,6
Итого за День							
			76,65	44,85	168,4		1498,6

День: пятый

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

Химический состав

Энергети

№ Рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции, г	Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А.Четырева Химический состав				Энергети ческая ценность, ккал
			Б	Ж	У		
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	
Пром.			Завтрак				
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
	каша гречневая	200	25,3	35,4	3,9	435,9	
54-1гз-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8	
	Итого Завтрак		28,5	44,1	28,1	625,5	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	
54-18м-2020	Бефстроганов	100	15	15,6	2,4	210,2	
54-2хп-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	
54-1тр-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4	
	Итого Обед		32,15	32,85	85,1	877,1	
	Итого за день		60,65	76,95	113,2	1502,6	

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19

Е.А. Четырева

Энергети
ая Ценность,

[illegible]

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19

Химический состав

Энергети

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Чельарева						
Химический состав			Энергети			
№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ккал
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
	Итого Завтрак		24,8	30,9	60,9	620,2
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6т-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	11,1	5,9	5	117,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-21хн-2020	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7
	Итого Обед		29,3	29,8	98,6	864,4
Итого за день						
			54,1	60,7	159,5	1484,6

День: восьмой

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19 Е.А. Четырева

Химический состав

Энергети

калорийность, ккал

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети калорийность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	250	10.4	14.6	46.9	360
54-6к-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.январь	107.2
Пром.	Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0.5	17.8	88
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8.2	0	74.8
Итого Завтрак			18.6	28.1	29.март	687.7
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0.7	2.8	117.4
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	5.4	17.4	161.3
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3
54-5м-2020	Колбаса из курицы	75	14.январь	3.3	10	127.1
54-1соус-2020	Соус сметанный	33	0.7	4.2	1.6	47.5
54-2тн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Итого Обед			08.фев	31.1	92.3	892.4
Итого за день						
			27.фев	59.2	29.июнь	1580.1



День: девятый

Утверждаю:

Директор школы МБОУ СОШ №19

Химический состав

Е.А. Петрова

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Химический состав			Энергети ккал
			Б	Ж	У	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Завтрак						
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-5к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	210	6,6	8,1	35,7	242,1
54-1з-2020	Сыр твердый сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6тн-2020	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	7,2	30,9
54-19з-2020	Масло сливочное (порционно)	10	0	8,2	0	74,8
	Итого Завтрак		13,4	21,3	53,5	489,5
Обед						
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	2,8	117,4
54-10в-2020	Булочка школьная	60	4,7	4,5	32,3	188
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м-2020	тефтели	60	15	15,6	2,4	210,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	33	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из кураги	200	0,4	0,1	9,3	39,7
пром.	фрукт	180	2,15	0,75	25,3	145,4
	Итого Обед		36,25	38,75	115,5	1074,4
Итого за день						
			49,65	60,05	169	1563,9

