

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 20.12.2022

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	67
№686-2004	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
ТТК	Каша геркулесовая с маслом	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,4	82
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	100	1,5	4,4	7,3	75
№139-2004	Суп гороховый с гречками с мясом	250/20/10	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Жаркое по домашнему	300	13,6	8,7	18,1	205
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	117
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	160	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
№101-2004	Помидоры в собственном соку	100				
№388-2004	Колбаса отварная с маслом	100	13,6	8,7	18,1	205
№482-1996	Макаронные изделия отварные с маслом	180	3,8	6,9	16,1	141
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№260-2004	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 20.12.2022

День: вторник
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	3,7	0,1	33
№686-2004	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
ТТК	Каша геркулесовая с курагой маслом	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	80	1,2	3,5	5,8	60
№139-2004	Суп гороховый с гречками с мясом	250/20/10	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Жаркое по домашнему	250	11,1	7,2	14,5	167
№482-1996	Компот из сухофруктов	200	3,8	6,9	16,1	141
№638-2004	Хлеб пшеничный	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	10,8	57
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	5,9	10,8	45,3	302
Ужин						
№101-2004	Помидоры в собственном соку	80				
№436-2004	Колбаса отварная с маслом	80	19,2	13,7	32,2	329
№436-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	19,2	13,7	32,2	329
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№260-2004	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар _____ Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.12.2022

День: среда
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с джемом, повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Каша манная молочная с маслом	200	12,3	8,4	36,2	266
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№50-2004	Нарезка из свеклы с сыром	100	5,1	9,9	5,1	130
№143-2004	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/20	5,6	5,3	21	154
№152-2004	Гуляш	100	13,4	9,2	4	152
№302-204	Каша гречневая вязкая	180	5,6	6,1	27,5	187
№585-1996	Компот из свежих яблок с клюквой витамин С	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
ТТК	Фрукты в ассортименте	120	3,2	4,3	22,7	142
Ужин						
№461-1996	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	14,7	10,8	12,1	204
№215-1996	Рагу из овощей	180	2,7	7,1	19,4	153
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.12.2022

День: среда
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с джемом, повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Каша манная молочная с маслом	150	9,2	6,3	25,4	195
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№50-2004	Нарезка из свеклы с сыром	80	4,0	8,0	4,1	104
№143-2004	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250/20	5,6	5,3	21	154
№152-2004	Гуляш	100	13,4	9,2	4	152
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№585-1996	Компот из свежих яблок с клюквой витамин С	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
ТТК	Фрукты в ассортименте	120	3,2	4,3	22,7	142
Ужин						
№461-1996	Котлеты рубленые из птицы с маслом	80/5	11,7	7,9	9,7	157
№215-1996	Рагу из овощей	150	2,3	5,9	16,2	127
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 22.12.2022

День: четверг
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10	114
№311-2004	Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Обед						
№43-2004	Салат из б/кочанной капусты	100	1,6	5,0	5,9	75
№142-2004	Суп с рыбными фрикадельками	250/30	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Жаркое из птицы	280	21,8	20,0	18,4	341
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	100	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
	Продукт творожный промышленного производства	100	2,5	4,6	17,7	122
№429-2004	Колбаса ,сосиски отварные с малсом	100	8,2	6,7	7,2	122
№520-2004	Пюре картофельное	180	3,6	6,1	23,1	161
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№260-2004	Молоко питьевое кипяченое	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 22.12.2022

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10	114
№311-2004	Каша пшенинная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Салат из б/кочанной капусты	80	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Суп с рыбными фрикадельками	250/30	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Жаркое из птицы	200	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	80	5,9	10,8	45,3	302
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
	Продукт творожный промышленного производства	100	2,5	4,6	17,7	122
№429-2004	Колбаса ,сосиски отварные с малсом	90	6,6	5,4	5,8	98
№520-2004	Пюре картофельное	150	3	5	19,2	134
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№260-2004	Молоко питьевое кипяченое	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 23.12.2022

День:

пятница

Неделя:

третья

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	17,9	16,3	1,8	226
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,2	38
	Хлеб ржаной	40	5,7	1,6	5,5	59
Обед						
№10-2001	Нарезка из моркови и яблок	100	0,9	5,0	7,2	77
№131-2004	Рассольник домашний с мясом сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Мясо духовое	100	13,4	9,2	4,5	154
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,0	4,7	39,8	221
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	70	5,7	1,0	25,3	133
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
ТТК	Фрукты в ассортименте	120	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100/5	16,7	9,3	5,2	171
ТТК	Гарнир пшеничный вязкий с морковью	180	1,5	7,1	28,8	185
	Чай с сахаром	200	0,6	0,4	33,0	138
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:
Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
А.А.Грешан



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд на 23.12.2022

День: пятница
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	180	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№10-2001	Нарезка из моркови и яблок	80	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Рассольник домашний с мясом сметаной	250/10/5	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Мясо духовое	100	13,4	9,2	4,5	154
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,1	3,8	33,1	183
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
ТТК	Фрукты в ассортименте	120	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	13,3	7,3	4,1	135
ТТК	Гарнир пшеничный вязкий с морковью	150	1,3	5,9	24	154
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 24.12.2022

День: суббота
Неделя: третья
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с джемом, повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
P.20/1-2011	Нарезка из свеклы отварной с маслом	100	1,4	5,0	6,8	78
ТТК	Суп "Волна" с мясом	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	17,2	10,3	5,8	184
№203-2004	Картофель отварной с маслом зеленью	180	2,9	3,6	24,5	142
№638-2004	Компот из кураги с витамином С	200	0,9	0	28,2	116
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,9	101
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	100	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
ТТК	Капуста, тушеная с колбасой	270	15,2	17,4	18,5	291
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,4	82
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,4	81
Сонник						
	Йогурт в индивиду упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 24.12.2022

День: суббота
 Неделя: третья
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№2-2004	Бутерброд с джемом, повидлом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№262-1996	Каша манная молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
P.20/1-2011	Нарезка из свеклы отварной с маслом	80	1,1	4	5,4	62
ТТК	Суп "Волна" с мясом	250/10	6,1	6,4	9,8	121
№374-2004	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	14,7	8,2	4,7	151
№203-2004	Картофель отварной с маслом зеленью	150	2,4	3,2	20,5	120
№638-2004	Компот из кураги с витамином С	200	0,9	0	28	116
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промышленного производства	80	5,9	10,8	45,3	302
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
ТТК	Капуста, тушеная с колбасой	240	13,5	14,9	15,4	250
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд на 25.12.2022

День: воскресенье

Неделя: третья

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с джемом и повидлом	20/10	1,6	7,4	10,0	114
№362-2004	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	22,5	12,8	29,7	324
№685-2004	Чай с конфетами	200/20	0,2	0,0	17,5	71
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№45-2004	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	5,0	7,6	82
№148-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Мясо тушенное	100	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Рис припущенный	180	4,4	4,3	40,9	220
№687-1996	Компот из плодов консервированных с Витамином С	200	0,4	0,0	37,5	152
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	100	7,0	12,3	51,3	344
№260-2004	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,5	5,6	10,0	112
Ужин						
№454-2004	Котлета мясо-картофельная по хвалынски с маслом	100/5	15,7	12,2	9,7	211
№524-2004	Овощи припущенные	180	4,9	5,7	20,4	153
	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	33,0	138
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 26.12.2022

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№311-2004	Каша ячневая жидкая с маслом	200/5	6,6	8,6	27,2	213
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,4	28
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2004	Винегрет	80	1,2	4	12,9	92
№42-2001	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,6	7,1	15,2	155
№401-1996	Биточки рубленые из птицы с соусом	80/50	11,4	11,3	9,4	185
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№638-2004	Компот из сухофруктов с Витамином С	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
	или Фрукты в ассортименте	120	2,8	0,2	31,2	137
Ужин						
р.17-2004	Салат из соленых огурцов с луком	80	1,2	4,0	3,3	54
№387-2004	Рыба, запеченная с маслом	80/5	13,0	6,9	5,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,0	5,0	19,2	134
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	29,1	118
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар _____ Явкаева Л.Р.

Согласовано
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 27.12.2022

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень - зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	3,7	0,1	33
№311-2004	Каша "Геркулес" молочная с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№685-2004	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	80	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Кнели из мяса с рисом, маслом	80	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рагу из овощей	150	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Компот из свежих ягод +Витамин "С"	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№698 716-1996	Фрукты в ассортименте	120	12,1	7,2	44,2	290
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из белокочанной капусты	80	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Курица запеченная с картофелем в сметанном соусе	250	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Зеленый чай с/с	170	11,5	13,5	19,2	244
№686-2004	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	18,1	95
Сонник						
Р.645-1996	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
А.А.Грешан



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 27.12.2022

День: вторник
Неделя: четвертая
Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	10	0,1	3,7	0,1	33
№311-2004	Каша "Геркулес" молочная с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№685-2004	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	100	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Кнели из мяса с рисом, маслом	100	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рагу из овощей	180	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Компот из свежих ягод + Витамин "С"	200	0,2	0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№698 716-1996	Фрукты в ассортименте	120	12,1	7,2	44,2	290
ужин						
ТТК	Салат из белокочанной капусты	100	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Курица запеченная с картофелем в сметанном соусе	300	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Зеленый чай с/с	200	11,5	13,5	19,2	244
№686-2004	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	18,1	95
Сонник						
Р.645-1996	Кисломолочный продукт	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 28.12.2022

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№362-2004	Пудинг из творога со сгущеным молоком	170	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	80	1,2	3,5	5,8	60
№110-2004	Борщ со свежей капустой с картофелем, мясом, сметаной	250/5/10	5,2	5,1	10,7	110
№413-2004	Сосиски, сардельки, колбаса отвар с маслом	80	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Кисель из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№687-1996	Фрукты в ассортименте	120	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Салат из отварной моркови с огурцом	80	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Шницель рыбный натуральный с маслом	80,5	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	2,8	4,0	21,8	134
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 28.12.2022

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№362-2004	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Икра кабачковая промыш производства	80	1,2	3,5	5,8	60
№110-2004	Борщ со свежей капустой с картофелем, мясом, сметаной	250/5/10	5,2	5,1	10,7	110
№413-2004	Сосиски, сардельки, колбаса отвар с маслом	80	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Кисель из свежих ягод с Витамином С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№687-1996	Фрукты в ассортименте	120	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Салат из отварной моркови с огурцом	60	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Шницель рыбный натуральный с маслом	80,5	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	2,8	4,0	21,8	134
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат



А.А.Грешан

Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО



Ю.Я. Куцуров

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.12.2022

День: четверг
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	250	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Уха рыбацкая	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Гуляш	80	16,5	13,3	34,7	325
ТТК	Гречка отварная вязкая	150	16,5	13,3	34,7	325
№705-2004	Отвар из шиповника	200	0,9	0,3	21,1	91
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб Забайкальский	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	4,5	3,5	32,4	179
Ужин						
№451-2004	Котлеты из мяса с маслом	80/5	11,9	10,2	9,7	178
№482-1996	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141
№590-1996	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар _____ Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.12.2022

День: четверг
Неделя: четвертая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом сыром	20/5/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Суп молочный с крупой	300	7,9	7,9	26,2	208
№686-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,4	62
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
ТТК	Нарезка из отварных овощей	100	2,6	5,0	14,0	111
№181-1996	Уха рыбацкая	100	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Гуляш	180	16,5	13,3	34,7	325
ТТК	Гречка отварная вязкая	250	16,5	13,3	34,7	325
№705-2004	Отвар из шиповника	200	0,9	0,3	21,1	91
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	4,5	3,5	32,4	179
Ужин						
№451-2004	Котлеты из мяса с маслом	100/5	14,9	13,7	12,1	231
№482-1996	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	170
№590-1996	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб Забайкальский	60	2,8	0,6	26,2	122
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 30.12.2022

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	180	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№21-2004	Огурцы консервированные без уксуса	80	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Курица запеченная с маслом	80	13,3	11	0	185
№524-2004	Гарнир ячневый	150	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Мучное сдобное изд промышленного производства	100	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№101-2004	Помидоры консервированные без уксуса	80	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Запеканка картофельная с мясом маслом	243/5	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	40	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО



Ю.Я. Куцуров

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 30.12.2022

День: пятница
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/5	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	17,9	16,3	1,8	226
№642-1996	Какао с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Сырок творожный глазированный	40	5,7	1,6	5,5	59
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,2	8,7	41
Обед						
№21-2004	Огурцы консервированные без уксуса	100	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Щи из свежей капусты с мясом сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Курица запеченная с маслом	105	16,6	14,7	0,0	232
№524-2004	Гарнир ячневый	150	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Компот из свежих ягод Витамин С	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Мучное сдобное изд промышленного производства	100	7,0	12,3	51,3	344
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№101-2004	Помидоры консервированные без уксуса	100	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Запеканка картофельная с мясом маслом	243/5	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Зеленый чай с сахаром	200	0,2	0	12,9	52
	Хлеб пшеничный	60	4,9	0,8	21,7	114
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.12.2022

День: суббота
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Молоко кипяченое	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Обед						
№24/1-2004	Нарезка из свеклы с яблоком	100	0,4	4,9	9,5	84
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100/5	16,7	9,3	5,2	171
№520-2004	Пюре картофельное	180	3,6	6,1	23,1	161
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
(461-2004)	Тефтели из мяса в соусе	80/50	9,9	9,9	10,0	169
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан



Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.12.2022

День: суббота
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Молоко кипяченое	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Нарезка из свеклы с яблоком	80	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	150	3	5	19,2	134
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
(461-2004)	Тефтели из мяса в соусе	80/50	9,9	9,9	10,0	169
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
 Директор
 МКОУ Тазовская школа-интернат
 А.А.Грешан




Утверждаю:
 Председатель совета
 Тазовского ПО
 Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.12.2022

День: суббота
 Неделя: четвертая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Молоко кипяченое	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Нарезка из свеклы с яблоком	80	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	150	3	5	19,2	134
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
(461-2004)	Тефтели из мяса в соусе	80/50	9,9	9,9	10,0	169
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

А.А.Грешан



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.12.2022

День: суббота
Неделя: четвертая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Молоко кипяченое	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Обед						
№24/1-2004	Нарезка из свеклы с яблоком	100	0,4	4,9	9,5	84
№130-2004	Рассольник с мясом сметаной	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Рыба запеченная с маслом	100/5	16,7	9,3	5,2	171
№520-2004	Пюре картофельное	180	3,6	6,1	23,1	161
№638-2004	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
Полдник						
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
(461-2004)	Тефтели из мяса в соусе	80/50	9,9	9,9	10,0	169
№302-204	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,9	22,9	154
№686-2004	Чай с лимоном	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,1	95
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Сонник						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.П.