

Согласовано:
И.О.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.А. Мушуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 20.01.2023

День: пятница
Неделя: третья
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						
№1-2004	Бутерброд с маслом	10	1,4	3,8	10	114
№1-2004	Фрукты в ассортименте	100				
№362-2004	Каша 5 злаков с маслом	250	19,1	10,9	25,2	275
№685-2004	Чай с молоком	200	0,1	0	8,8	36
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№45-2004	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	100	1,3	4	6,1	65
№148-2004	Суп -харчо с мясом	250/10	4,5	8,2	13,5	146
№433-2004	Котлета рыбная натуральная	100	13,4	9,2	4,8	156
№512-2004	Пюре картофельное	180	3,7	3,6	34,1	184
№687-1996	Сок в ассортименте	200	0,4	0	37,5	152
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Полдник						
	Мучное сдобное изделие промыш производства	80	5,9	10,8	45,3	302
№260-2004	Молоко кипяченое	200	6,4	6,2	12	129

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
И.О.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я.Щуриков



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.01.2023

День: суббота
Неделя: третья
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						
№3-2004	Бутерброд с сыром,маслом	20/15/5	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Каша пшеничная жидкая с маслом	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Кофейный напиток	200	0,1	0	15,2	61
ТТК	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб Забайкальский	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№10-2001	Салат из фасоли"Лобио"	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Свекольник с мясом,сметаной	250/10	4,3	4,1	14	110
№454-2004	Биточки из мяса	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Перловка припущенная с овощами	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	150	19,7	14,9	24,6	311
	Шоколадный напиток "НЕСКВИК"	200	19,7	14,9	24,6	311

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.

Согласовано:
И.О.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат

Лавина С.М. Лавина

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тазовская школа-интернат»
Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.01.2023

Утверждаю:
Председатель
Тазовского ПО

Ю.Я. Кузуров

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

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд горячий с сыром и помидором	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200	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	Помидор консервированный	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	К	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Макаронные изделия	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Компот из кураги	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	100	19,7	14,9	24,6	311
Ужин						
	Икра кабачковая	100	13,3	7,3	4,1	135
№310-1996	Рыба запеченная с сыром	100	13,3	7,3	4,1	135
	Рис припущенный с овощами "Мозаика"	180	0,2	0,1	11	46
	Сок в ассортименте	200	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар *Л.Р. Явкаяева* Явкаяева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 22.01.2023

День: воскресенье

Неделя: пятая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,1	33
	Сыр порционно	15	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	Чай с лимоном "Цитрусовый заряд"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Салат "Дальневосточный"	80	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп из овощей с курицей, сметаной	250/10/5	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Гуляш	80	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рис припущенный с кукурузой	150	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Кисель 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	Кондитерское изделие промышленного производства	80	12,1	7,2	44,2	290
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из квашенной капусты с луком	80	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Шницель рыбный натуральный	80	11,5	13,5	19,2	244
Картофель тушеный	Картофель тушеный	150	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Сок в ассортименте	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
Р.645-1996	Кондитерское изделие промышленного производства	20				

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 22.01.2023

День: воскресенье
Неделя: пятая
Сезон: осень - зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное	5	0,1	3,7	0,1	33
	Сыр порционно	15	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	Чай с лимоном "Цитрусовый заряд"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№101-2004	Салат "Дальневосточный"	100	0,5	0,2	3,4	17
№133-2004	Суп из овощей с курицей, сметаной	250/10/5	4,5	4,8	15,5	123
№474-2004	Гуляш	100	15,1	17,1	6,2	239
№215-1996	Рис припущенный с кукурузой	180	2,3	5,9	16,2	127
№585-1996	Кисель 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	Кондитерское изделие промышленного производства	80	12,1	7,2	44,2	290
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
ужин						
ТТК	Салат из квашеной капусты с луком	100	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Шницель рыбный натуральный	100	11,5	13,5	19,2	244
Картофель тушеный	Картофель тушеный	180	11,5	13,5	19,2	244
ТТК	Сок в ассортименте	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
Р.645-1996	Кондитерское изделие промышленного производства	20				

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.

Согласовано:

И.О.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель

совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Худиров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 23.01.2023

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№3-2004	Бутерброд горячий с сыром и помидором	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,9	12,1	1,5	171
№686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200	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	Помидор консервированный	100	0,7	4,0	5,8	62
№131-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,3	4,1	14	110
№454-2004	К	100	13,4	9,2	4,5	154
ТТК	Макаронные изделия	180	13,4	9,2	4,5	154
№638-2004	Компот из кураги	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	100	19,7	14,9	24,6	311

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 23.01.2023

День: понедельник
Неделя: пятая
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 маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№362-2004	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	19,1	10,9	25,2	275
№686-2004	Кофейный напиток	200/5	0,1	0	15,2	61
	Хлеб Забайкальский	10	0,5	0,1	4,4	20
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№101-2004	Овощи свежие(Огурцы)	100	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	Курица ,окорочка запеченные по "Домашнему"	100	7,5	14,2	0,7	161
№516-2004	Рагу овощное	180	4,1	3,8	33,1	183
№590-1996	Сок в ассортименте	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	Кондитерское изделие	60	6,1	5,8	55,2	297
№687-1996	Молоко питьевое кипяченое	200	6,1	5,8	55,2	297
Ужин						
№21-2004	Мясо духовое	100	0,6	4,8	3,1	59
№391-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	12,1	7,0	3,5	125
ТТК	Ягоды свежие	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	20	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.П.

Согласовано:

и.о. Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 24.01.2023

День:

вторник

Неделя:

пятая

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 сыром	20/15	4,8	8,5	8,4	129
№162-1996	Омлет натуральный с маслом	200	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Какао с молоком	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	Салат овощной	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Котлета из мяса	80	15,2	12	24,3	266
ТТК	Капуста тушенная	150	15,2	12	24,3	266
№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						
	Кондитерское изделие	40	4,5	3,5	32,4	179
	Кисель из свежих ягод витамин С	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№451-2004	Овощи натуральные	80	11,9	10,2	9,7	178
№451-2004	Плов из мяса	250	11,9	10,2	9,7	178
№590-1996	Сок в ассортименте	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	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 24.01.2023

День:

вторник

Неделя:

пятая

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	Омлет натуральный с маслом	200	6,6	7,1	22,2	179
№686-2004	Какао с молоком	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	Салат овощной	80	2,1	4	11,2	89
№181-1996	Суп картофельный с рыбой	250/30	7,7	6,9	10,4	135
ТТК	Котлета из мяса	80	15,2	12	24,3	266
ТТК	Капуста тушенная	150	15,2	12	24,3	266
№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						
	Кондитерское изделие	40	4,5	3,5	32,4	179
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
Ужин						
№451-2004	Овощи консервированные	80	11,9	10,2	9,7	178
№451-2004	Плов из мяса	250	11,9	10,2	9,7	178
№590-1996	Чай с сахаром	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	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 25.01.2023

День:

среда

Неделя:

пятая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюдо	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№21-2004	Салат из моркови	80	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Печень тушенная в соусе	80	13,3	11	0	185
№524-2004	Макаронные изделия отварные	150	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Отвар шиповника	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						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Мучное сдобное изд промышленного производства	40	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
№101-2004	Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	80	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Рыба запеченная с маслом	80/5	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Булгур с овощами	150	0,2	0	12,9	52
№686-2004	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 25.01.2023

День:

среда

Неделя:

пятая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,4	3,8	10	114
№340-2004	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	13,9	12,1	1,5	171
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
	Фрукты в ассортименте	120				
Обед						
№21-2004	Салат из моркови	100	1,1	5,0	4,1	66
№124-2004	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250/10/5	4,2	7,7	6,8	113
№494-2004	Печень тушенная в соусе	100	13,3	11	0	185
№524-2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	4,8	17	127
№357-2002	Компот из кураги 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						
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	11	46
	Мучное сдобное изд промышленного производства	50	7,0	12,3	51,3	344
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
Ужин						
№101-2004	Икра кабачковая промышленного производства для детского питания	100	0,6	0,2	2,2	14
№430-1996	Рыба запеченная с маслом	100	19,9	12,5	40,1	353
№686-2004	Булгур с овощами	180	0,2	0	12,9	52
№686-2004	Сок в ассортименте	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
№645-1996	Кондитерское изделие	20	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 26.01.2023

День: четверг
Неделя: пятая
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 маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша "Дружба" с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с молоком	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
	Фрукты в ассортименте	120	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	80	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Суп гороховый с гречками	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Биточки рыбные	80/5	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	150	3	5	19,2	134
№638-2004	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	40	1,3	0,4	6,6	35
	Молоко питьевое Кипяченое	200	1,3	0,4	6,6	35
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
ТТК	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком	80	9,9	9,9	10,0	169
(461-2004)	Мясо тушенное с капустой	250	9,9	9,9	10,0	169
№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						
	Кисломолочный напиток	200	4,9	9,5	8,3	138
	Кондитерское изделие	20	4,9	9,5	8,3	138

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на **26.01.2023**

День: четверг
Неделя: пятая
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						
№3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша "Дружба" с маслом	200/5	8,1	8,1	28,2	218
№260-2004	Чай с молоком	200	6,4	6,2	12	129
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
	Фрукты в ассортименте	120	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№24/1-2004	Салат из свежих помидоров с сладким перцем	100	0,3	3,9	7,6	67
№130-2004	Суп гороховый с гренками	250/10/5	4,7	5,9	15,6	134
№310-1996	Биточки рыбные	100	13,3	7,3	4,1	135
№520-2004	Пюре картофельное	180	3	5	19,2	134
№638-2004	Сок в ассортимете	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						
	Кондитерское изделие	40	1,3	0,4	6,6	35
	Молоко питьевое Кипяченное	200	1,3	0,4	6,6	35
	Фрукты в ассортименте	120	1,3	0,4	6,6	35
Ужин						
ТТК	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком	100	9,9	9,9	10,0	169
(461-2004)	Мясо тушенное с капустой	300	9,9	9,9	10,0	169
№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						
	Кисломолочный напиток	200	4,9	9,5	8,3	138
	Кондитерское изделие	20	4,9	9,5	8,3	138

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 27.01.2023

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

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	4,5	7,5	8,4	119
№ 94-2001	Каша с маслом (из пшена)	200/5	7,2	8,9	35	249
№630-1996	Кофейный напиток	200	2,1	1,8	17,6	95
	Кондитерское изделие	20	0,7	0,2	6,6	30
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2006	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	0,5	0,2	3,4	17
№138-2004	Солянка домашняя с сметаной	250/30/5	4,1	8,1	16,3	156
№451-2004	Шницель из мяса	80/5	11,9	10,2	9,7	178
№225-2004	Рис отварной припущенный с овощами "Мозаика"	150	1,3	9,2	13,8	143
№590-1996	Компот из апельсинов	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№300-2004	Кондитерское изделие	40	15,9	8,5	22,9	232
№260-2004	Шоколадный напиток "Несквик"	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№362-2002	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	0,2	3,6	2,6	43
№413-2004	Тефтели рыбные с маслом	80	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Пюре картофельное	150	4,1	3,8	33,1	183
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
	Ягода свежая	100				
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 27.01.2023

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

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	4,5	7,5	8,4	119
№ 94-2001	Каша с маслом (из пшена)	200/5	7,2	8,9	35	249
№630-1996	Кофейный напиток	200	2,1	1,8	17,6	95
	Кондитерское изделие	20	0,7	0,2	6,6	30
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№71-2006	Садат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,5	0,2	3,4	17
№138-2004	Солянка домашняя с сметаной	250/30/5	4,1	8,1	16,3	156
№451-2004	Шницель из мяса	100/5	11,9	10,2	9,7	178
№225-2004	Рис отварной припущенный с овощами"Мозаика"	180	1,3	9,2	13,8	143
№590-1996	Компот из апельсинов	200	0,1	0	19,9	80
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
№300-2004	Кондитерское изделие	40	15,9	8,5	22,9	232
№260-2004	Шоколадный напиток "Несвик"	200	6,4	6,2	12	129
Ужин						
№362-2002	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	0,2	3,6	2,6	43
№413-2004	Тефтели рыбные с маслом	80	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Пюре картофельное	180	4,1	3,8	33,1	183
	Сок в ассортименте	200	0,2	0,1	11	46
	Ягода свежая	100				
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	0,7	41
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Кондитерское изделие	20				
№645-1996	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 28.01.2023

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

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/15	1,4	3,8	10	114
№262-1996	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№642-1996	Чай с сахаром	200	3,9	3,7	19,4	127
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№101-2004	Помидоры консервированный	80	6,9	0,3	10	70
№34-2004	Суп с крупой с мясом	250/10	5,1	5,9	21	158
№423-2004	Жаркое по-домашнему	250	14,1	9,9	4,1	162
№357-2002	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Кондитерское изделие	60	2,2	0,2	26,8	117
	Сок в ассортименте	200	5,9	21	158	117
	Фрукты в ассортименте	120				
Ужин						
№494-2004	Оладьи из печени с маслом	80	13,3	11	0	185
№203-2004	Каша гречневая вязкая	150	2,4	3,2	20,5	120
№686-2004	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	12,9	52
Фрукты в ассортименте	Фрукты в ассортименте	100				
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 28.01.2023

День: суббота
Неделя: пятая
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						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/15	1,4	3,8	10	114
№262-1996	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	8,5	6,2	30,2	211
№642-1996	Чай с сахаром	200	3,9	3,7	19,4	127
	Йогурт в индивидуальной упаковке	95				
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Обед						
№101-2004	Помидоры консервированный	100	6,9	0,3	10	70
№34-2004	Суп с крупой с мясом	250/10	5,1	5,9	21	158
№423-2004	Жаркое по-домашнему	300	14,1	9,9	4,1	162
№357-2002	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
Полдник						
	Кондитерское изделие	60	2,2	0,2	26,8	117
	Сок в ассортименте	200	5,9	21	158	117
	Фрукты в ассортименте	120				
Ужин						
№494-2004	Оладьи из печени с маслом	100	13,3	11	0	185
№203-2004	Каша гречневая вязкая	180	2,4	3,2	20,5	120
№686-2004	Компот из свежих ягод	200	0,2	0	12,9	52
	Фрукты в ассортименте	100				
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№645-1996	Молоко витаминизированное в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,4	18,9	156

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о. Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.01.2023

День: воскресенье
Неделя: пятая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-10лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№ 96-2004	Масло сливочное/сыр	5/15	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	Суп молочный с крупой	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Кофейный напиток	200	0,2	0,0	15,4	62
Обед						
№101-2004	Салат из свежих помидоров	80	1,2	3,5	5,8	60
№139-2004	Суп из овощей с яйцом, мясом	250/10	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Рыба запеченная с маслом	80	11,1	7,2	14,5	167
№482-1996	Картофель отварной с маслом	150	3,8	6,9	16,1	141
№482-1996	Сок в ассортименте	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	100	5,9	10,8	45,3	302
	Кондитерское изделие	40				
	Молоко питьевое кипяченое	180	5,9	10,8	45,3	302
Ужин						
№101-2004	Яйцо оварное	40				
	Огурцы консервированные	80	19,2	13,7	32,2	329
№101-2004	Котлета рубленая из птицы	80				
№436-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	19,2	13,7	32,2	329
	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	19,2	13,7	32,2	329
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№260-2004	Кондитерское изделие	20				
№260-2004	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.01.2023

День: воскресенье
Неделя: пятая
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/сыр	5/15	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	Суп молочный с крупой	200/5	9,1	9,3	28,6	235
№685-2004	Кофейный напиток	200	0,2	0,0	15,4	62
Обед						
№101-2004	Помидор консервированный	100	1,2	3,5	5,8	60
№139-2004	Суп из овощей с яйцом, мясом	250/10	9,1	4,8	30,2	200
№388-2004	Рыба запеченная с маслом	100	11,1	7,2	14,5	167
№482-1996	Картофель отварной с маслом	180	3,8	6,9	16,1	141
№482-1996	Сок в ассортименте	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	100	5,9	10,8	45,3	302
Ужин						
№101-2004	Яйцо оварное	40				
	Огурцы консервированные	100	19,2	13,7	32,2	329
№101-2004	Котлета рубленая из птицы	100				
№436-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	19,2	13,7	32,2	329
	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200	19,2	13,7	32,2	329
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
Сонник						
№260-2004	Кондитерское изделие	20				
№260-2004	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лалина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 30.01.2023

День: понедельник
Неделя: шестая
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 маслом	20/10	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,2	6,3	25,4	195
№630-1996	Какао с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№50-2004	Салат из моркови и яблок	80	4,0	8,0	4,1	104
№143-2004	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	5,6	5,3	21	154
№152-2004	Печень тушенная с овощами	80	13,4	9,2	4	152
№302-204	Пюре картофельное	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						
	Кондитерское изделие	40				
	Сок в ассортименте	200				
Ужин						
ТТК	Горошек зеленый консервированный	80	2,3	5,9	16,2	127
№461-1996	Омлет с мясом, маслом	250	11,7	7,9	9,7	157
№215-1996	Чай с сахаром	200	2,3	5,9	16,2	127
	Кондитерское изделие	20	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
	Кондитерское изделие	20				

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 30.01.2023

День: понедельник
Неделя: шестая
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 маслом	20/10	1,8	0,3	26,4	116
№365-2004	Суп молочный с макаронными изделиями	180	9,2	6,3	25,4	195
№630-1996	Какао с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
Обед						
№50-2004	Салат из моркови и яблок	100	4,0	8,0	4,1	104
№143-2004	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	250/10/5	5,6	5,3	21	154
№152-2004	Печень тушенная с овощами	100	13,4	9,2	4	152
№302-204	Пюре картофельное	180	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						
	Кондитерское изделие	40				
	Сок в ассортименте	200				
Ужин						
ТТК	Горошек зеленый консервированный	100	2,3	5,9	16,2	127
№461-1996	Омлет с мясом, маслом	300	11,7	7,9	9,7	157
№215-1996	Чай с сахаром	200	2,3	5,9	16,2	127
	Кондитерское изделие	20	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
	Кондитерское изделие	20				

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:
и.о.Директор
МКОУ Тазовская школа-интернат
Лапина С.Н.



Утверждаю:
Председатель совета
Тазовского ПО
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.01.2023

День: вторник
Неделя: шестая
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						
№1-2004	Бутерброд горячий с сыром	20/15	1,6	7,4	10	114
№311-2004	Каша манная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Салат из квашенной капусты	100	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Рассольник с мясом, сметаной	250/10/5	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Котлета рыбная натуральная	100	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Картофель тушеный	180	0,1	0	17,3	70
№357-2002	Сок в ассортименте	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						
	Фрукты в ассортименте	100	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
	Огурцы консервированные	100	2,5	4,6	17,7	122
№429-2004	Гречка по -купечески с мясом	300	6,6	5,4	5,8	98
№686-2004	Кисель из свежих ягод	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	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112
№260-2004	Кондитерское изделие	20				

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.

Согласовано:

и.о.Директор

МКОУ Тазовская школа-интернат

Лапина С.Н.



Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.01.2023

День:

вторник

Неделя:

шестая

Сезон:

осень-зима

Возрастная категория:

7-10 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
Завтрак						
№1-2004	Бутерброд горячий с сыром	20/15	1,6	7,4	10	114
№311-2004	Каша манная жидкая с маслом	200/5	8,1	8,6	27,8	221
№642-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
	Фрукты в ассортименте	100	0,7	0,2	6,6	30
Обед						
№43-2004	Салат из б/кочанной капусты с пецем	80	1,3	4,0	4,7	60
№142-2004	Рассольник с мясом, сметаной	250/10/5	7,5	6,6	15,2	150
№443-1996	Котлета рыбная натуральная	80	11,5	13,5	16,2	232
№357-2002	Картофель тушеный	150	0,1	0	17,3	70
№357-2002	Сок в ассортименте	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						
	Кондитерское изделие	40	7,0	12,3	51,3	344
	Чай с сахаром	120	7,0	12,3	51,3	344
	Чай с сахаром	120	7,0	12,3	51,3	344
Ужин						
	Огурцы консервированные	80	2,5	4,6	17,7	122
№429-2004	Гречка по -купечески с мясом	90	6,6	5,4	5,8	98
№520-2004	Пюре картофельное	250	3	5	19,2	134
№686-2004	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0	12,9	52
	Ягода свежая	100				
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
Сонник						
№260-2004	Кисломолочный напиток	200	5,5	5,6	10	112
№260-2004	Кондитерское изделие	20				

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.