

утверждаю:

Директор школы



Составовано  
Дир. Ефремов А.А.

9 стол.

1 неделя

		Рацион	Выход	Энерг. ценность	
ПОНЕДЕЛЬНИК		ЗАВТРАК	5-11 кл		
	260/2013	Каша ячневая (на воде, без сахара)	180/4	126,70	
	457/2021	Чай без сахара	200	76,90	
	573/2021	Хлеб ржаной	45	42,30	
				245,90	
		ОБЕД			
	18/2021	свежие помид. и огурцы	70	51,1	
	372/2021	Биточки куриные (без хлеба и панировки)	67	209,35	
	2021	Каша "Геркулес"	150	122,30	
	457/2021	Чай без сахара	200	76,90	
	573/2021	Хлеб ржаной	45/40	186,30	
				645,95	
	ВТОРНИК		ЗАВТРАК		
		2021	Каша злаковая (на воде, без сахара)	180/4	196,50
2021		Бутерброд с ржаным хлебом и сыром	15/35	85,30	
457/2021		Чай без сахара	200	76,90	
				358,70	
		ОБЕД			
307/2021		Котлета рыбная (без хлеба и панировки)	70	74,00	
202/2021		Каша гречневая рассыпчатая	180	126,00	
457/2021		Чай без сахара	200	76,90	
573/2021		Хлеб ржаной	25/25	110,00	
пром.		Фрукт (яблоко зеленое)	200	88,00	
			474,90		
СРЕДА		ЗАВТРАК			
	260/2013	Каша "Геркулес" (без молока и сахара)	180/4	126,70	
	459/2021	Чай без сахара с лимоном	200/5	68,20	
	63/2021	Бутерброд с ржаным хлебом и сыром	15/35	85,30	

			280.20
	ОБЕД		
ТТК 4	Фрикадельки мясные (без хлеба)	85	207.50
205/2021	Каша ячневая гарнирная	150	203.10
157/2021	Овощи консервированные	70	44.70
495/2021	Компот из с/фр с вит. "С" без сахара	200	84.00
573/2021	Хлеб ржаной	20/25	99.70
			<u>639.00</u>

**ЧЕТВЕРГ**

	ЗАВТРАК		
260/2013	Каша пшеничная (без молока и сахара)	180/4	126.70
457/2021	Чай без сахара	200	76.90
2021	Бутерброд с ржаным хлебом и сыром	15/35	85.30
			<u>288.90</u>
	ОБЕД		
ТТК 1	Капуста тушеная с филе куриным	250	393.75
457/2021	Чай без сахара	200	38.00
573/2021	Хлеб ржаной	15/15	66.00
пром.	Йогурт (1%)	95	89.30
			<u>587.05</u>

**ПЯТНИЦА**

	ЗАВТРАК		
550/2021	Манник без сахара	100/30	198.70
457/2021	Чай без сахара	200	76.90
			<u>275.60</u>
	ОБЕД		
148/2021	Овощи свежие	70	7.70
206/2021	Каша пшеничная	150	228.60
ТТК 2	Рулет мясной с яйцом (без хлеба)	65	124.80
459/2021	Чай без сахара с лимоном	200/5	68.20
573/2021	Хлеб ржаной	20/35	123.10
пром.	Сыр	10	35.80
			<u>588.20</u>

Среднее значение за период: **688,50**

Средняя стоимость дня: 149,93 р.

Технолог: Кушнирюк Ю.А. 

Зав.производством: 