

Утверждаю

ООО «САМ»

управляющий директор

Симакова Е.С.



Согласовано

МБОУ лицей при ТПУ г. Томска

директор

Кашенова И.Э.



1 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	10,2
88	Щи из св.капусты	200	1,41	3,95	9,2	95
278	Тефтели с соусом	50/30	8,7	15	14,4	225
302	Каша гречневая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	30	4,1	0,5	25,8	132
376/377	Чай с лимоном	200	0,2	0	9	37,7
	Итого		23,01	25,95	103,4	762,1

2 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	10,2
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	118,6
268/294	Котлета куриная	80	11,1	14,65	16,65	241,5
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	158
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
345	Компот из ягод	200	1,4		20,2	112,4
	итого		24,2	24,53	102,5	772,7

3 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
96	Рассольник Ленинград	200	1,6	4,08	16,5	129,2
279	Тефтели	50	11,4	13,84	4	226,4
203	Макароны отварные	180	6,4	5,8	34,3	215
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	60
376/377	Чай	200	0,2	0	9	37,7
	Итого		23,8	24,22	104,6	800,3

Утверждаю

ООО «САМ»

управляющий директор

Симакова Е.С.



Согласовано

МБОУ лицей при ТПУ г. Томска

директор

Кашенова И.Э.



4 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен- ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
82	Борщ со свеж. капустой	200	2,46	3,92	12,16	108
288	курица отварная	50\30	6,61	6,44	9,41	162
302	гречка отва	180	3,7	6,1	22,3	1
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
388	Напиток из шиповника (ягод)	200	0,68	0,28	20,76	98
	Итого		17,55	17,24	90,43	501

5 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен- ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	10,2
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,98	2,5	13,9	95
291	плов из курицы	200	11,1	14,65	16,65	241,5
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
346	Напиток из лимона	200	0,68	0,28	20,76	98
	Итого		18,26	17,93	79,31	576,7

6 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен- ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	10,2
112	Суп «полевой»	200	1,98	2,5	13,9	95
291	Биточек куринный	50	11,1	14,65	16,65	241,5
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
346	Напиток из смородины	200	0,68	0,28	20,76	98
	Итого		18,26	17,93	79,31	576,7

Утверждаю

ООО «САМ»
управляющий директор

Симакова Е.С.



Согласовано

МБОУ лицей при ТПУ г. Томска
директор

Кашенова И.Э.



7 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
96	Рассольник Ленинград	200	1,6	4,08	16,5	129,2
272	биточки запеченные	50\30	8,01	7,32	10,89	187
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	158
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
376/377	Чай с сахаром	200	0,2	0	9	37,7
	Итого		17,03	17	80,76	643,9

8 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	10,2
82	Борщ со свеж. капустой	200	2,46	3,92	12,16	108
290	Курица тушеная в соусе	50\50	6,14	15,84	1	170,4
302	Рис отварной	150	4,5	7,3	49,7	252
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	98
	Итого		18,28	27,84	111,6	770,6

9 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен-ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
108	Суп картофельный с клецками	200	8	4	16	124
274	зраза рубленая	50\30	16,71	12	35,8	364
302	гречка отва	180	3,7	6,1	22,3	1
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	9	37,7
	Итого		32,81	22,6	108,9	658,7

Утверждаю

ООО «САМ»

управляющий директор

Симакова Е.С.



Согласовано

МБОУ лицей при ТПУ г. Томска

директор

Кашенова И.Э.



10 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен- ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
70/71/136	Овощи свежие порционно или консервированные, или тушеные	30	0,4	0	2,2	10,2
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,28	19,08	118,6
268/294	Котлета	80	11,1	14,65	16,65	241,5
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	158
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
345/349	Компот из ягод (сухофруктов)	200	0	0	8,4	98

11 ДЕНЬ						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич.цен- ть, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
	Обед					
88	Щи из св.капусты	200	1,41	3,95	9,2	77,4
289	рагу из мяса птицы	200				
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	4,1	0,5	25,8	132
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	15	60
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	98
	Итого		6,29	4,73	70,76	367,4