

Динектор МБОУ ОШ 21 За Канен В Сестерию

Неделя 2 Обучающиеся 7-11 лет, в том числе дети с ОВЗ, детичинь. День 8 Вторник Наименование блюда Вес блюда, г Завтрак САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль) 60 РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) 100 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) 150 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 20 Итого за завтрак: 550	Пище	Жиры 3 8,4 5,3	углев оды 2,6	ЭЦ, ккал	
Завтрак САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	0,9 10,2 3,2 0,2	Жиры 3 8,4	Углев оды 2,6		
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы грунтовые, капуста б/к, томаты грунтовые, масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	0,9 10,2 3,2 0,2	8,4	2,6	KKAUI	Цена, руб
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20	10,2 3,2 0,2	8,4		47,3	7.44
100	3,2 0,2	77.50	1.5	41,5	7,77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20	0,2	5,3	- 2-	123	44,39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20			21,4	146,3	20,78
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20	1.5	0.2	27	111,1	8.01
F Proposition in proposed (2008) 7720	1,0	0,1	10	47.4	1,36
Итого за завтрак;	1,3	0,2	8,5	40,8	1,43
	17,3	17,2	71	515,9	83,41
Обед САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) 60	0,7	0,1	5,2	25,2	9,58
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	1,5	4	10	82,7	9,6
ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) 180	20,4	20,9	31,5	396,4	104,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та) 200	0	0	19,4	77,4	7,23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 40	3,1	0,3	20,1	94,7	2,28
ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 30	2	0,3	12,7	61,2	2,4
Итого за обед: 710	27,7	25,6	98,9	737,6	135,16
Полдник ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА (с яблоком) (яблоки, мука пш., вода,					
сахар, масло сл., яйца, соль, дрожжи)	5,3	4,5	29,8	181,4	29,8
КЕФИР (промышленное производство) 200	5,8	5	8	106	28,38
Итого за полдник: 300	11,1	9,5	37,8	287,4	58,18
Неделя 2					
Неделя 2 Обучающиеся 12 лет и старше, в том числе дети с ОВЗ, дети- День 8	7	100 mm			
Program	Пище	Пищевые вещества			
Вторник Наименование блюда Вес блюда, г	Белки	Wunt			
Олюда, 1		исиры	1	ЭЦ,	Haus mus
масло подс., соль)			оды	ккал	Цена, руб
масло подс., соль)	1,5	5	1		Цена, руб 10,4
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль)	1,5	5	оды 4,4	ккал 78,9	10,4
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль)	1,5	5 8,4	оды 4,4 1,5	ккал 78,9 123	10,4
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) 100	1,5 10,2 3,8	5 8,4 6,3	оды 4,4 1,5 25,7	78,9 123 175,5	10,4 44,39 24,94
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) У ПЕБ ППЕЦИЛИЛЬ Й (дельмуванием)	1,5 10,2 3,8 0,2	5 8,4 6,3 0,2	оды 4,4 1,5 25,7 27	78,9 123 175,5 111,1	10,4 44,39 24,94 8,01
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3	5 8,4 6,3 0,2 0,2	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1	78,9 123 175,5 111,1 71	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ЗО ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) 100 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20 Итого за завтрак:	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2 20,2	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) 100 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20 Итого за завтрак: 630 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь яблоки, сахар)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ЗО ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) Итого за завтрак: САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) БОРІЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2 20,2	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20 Итого за завтрак: САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1 1,9 20,8	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2 20,2 0,2 5 27,3	9,44 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4 \$75,2	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12 139,74
масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) Итого за завтрак: САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) БОРІЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та) 200	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2 20,2 20,2 0,2	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12
Масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) Итого за завтрак: САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) БОРІЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ПЛОВ (мясо І кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1 1,9 20,8	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2 20,2 0,2 5 27,3	9,44 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4 \$75,2	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12 139,74
Масло подс., соль) РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло подс., сыр, чеснок, соль) ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) Итого за завтрак: САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) БОРІЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) ПЛОВ (мясо 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатное пюре, вода, масло подс., соль) КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода, сухофрукты, сахар, лимонная к-та) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 40 ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство)	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1 1,9 20,8	5 8,4 6,3 0,2 0,2 0,2 20,2 0,2 5 27,3	9 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5 42 19,4	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4 \$75,2 77,4	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12 139,74 7,24
Масло подс., соль) 100	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1 1,9 20,8 0 3,1	5 8,4 6,3 0,2 0,2 20,2 0,2 20,2 0,2 5 27,3 0 0,3	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5 42 19,4 20,1 12,7	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4 \$75,2 77,4 94,7	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12 139,74 7,24 2,29
Масло подс., соль РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ (минтай, томаты грунтовые, лук репчатый, масло полс., сыр, чеснок, соль 100 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, вода, молоко, масло сл., соль) 180 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (яблоки, вода, сахар, лимонная к-та) 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (промышленное производство) 30 ХЛЕБ РЖАНОЙ (промышленное производство) 20 Итого за завтрак: 630 САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар) 100 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (вода, свекла, картофель, капуста, морковь, лук, томатное пюре, масло сливочное, соль) 1100 10	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1 1,9 20,8 0 3,1 2	5 8,4 6,3 0,2 0,2 20,2 0,2 20,2 0,2 5 27,3 0 0,3 0,3	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5 42 19,4 20,1	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4 \$75,2 77,4 94,7 61,2	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12 139,74 7,24 2,29 2,4 179,64
Масло подс., соль	1,5 10,2 3,8 0,2 2,3 1,3 19,2 1,1 1,9 20,8 0 3,1 2 28,9	5 8,4 6,3 0,2 0,2 20,2 20,2 0,2 5 27,3 0 0,3 0,3 33	оды 4,4 1,5 25,7 27 15,1 8,5 82,2 8,6 12,5 42 19,4 20,1 12,7 115,3	78,9 123 175,5 111,1 71 40,8 600,3 42 103,4 \$75,2 77,4 94,7 61,2 953,9	10,4 44,39 24,94 8,01 2,04 1,43 91,21 15,98 12 139,74 7,24 2,29 2,4

Приготовление пищи ведется с использованием йодированной соли.

Питание обучающихся осуществляется по принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, запекание и исключает продукты с раздражающими свойствами.