

ГОБОУ "АШИ №9"			1 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №181	каша жидкая молочная манная	250	251	6,11	10,72	32,38
	сб.рец.2015г. №382	какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	сб.рец.2010г. № 91	бутерброд с колбасой	50	171	5,8	6,2	31,4
	Итого за завтрак		550	697,6	21,79	28,76	96,19
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 № 206	суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	сб.рец.2005г. № 608	котлета	110	183	12,44	9,24	12,56
	сб.рец.2005г. №943	картофельное пюре	180	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2005г. №868	компот из смеси сухофруктов	180	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за обед		800	669,4	25,11	19,89	98,25
полдник	сб.рец.2005 №469	запеканка из творога	170	279,6	27,84	18	32,4
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	307,6	28,04	18	46,4
ужин	сб.рец.2007г. №76	сельдь с луком	100	89	5,1	6,6	2,3
	сб.рец.2005г. №31	рагу овощное	230	233,34	16,46	17,34	3,06
	сб.рец.2005г. №943	чай с лимоном	180	28	0,2	0	14
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
		батон	50	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за ужин		600	457,34	25,18	24,3	41,23
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (ряженка)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2500	2181,94	77,5	93,45	286,07

ГОБОУ "АШИ №9"			2 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		макаронные изделия отварные, запеченные с яйцами	200	285	7,82	12,83	34,27
	сб.рец.2011г. №206						
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
		масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2005г. №41						
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (яблоки)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		550	672,9	16,15	24,81	94,13
обед	сб.рец.2007г. №49	салат из витаминный	100	13,2	0,66	0,12	2,28
		борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	102,5	1,81	4,91	125,25
	сб.рец.2015 №234	котлета рыбная	100	175,48	9,73	3,69	11,96
	сб.рец.2005 №692	картофель отварной	180	142,35	2,86	4,32	23,01
	сб.рец.2010г. №875	кисель	180	132	0,2	0	32,6
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		850	661,53	18,26	13,2	215,3
	сб.рец.2010г. №45	винегрет	150	279,6	27,84	18	32,4
		хлеб	20	48	1,5	0,08	10,1
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	355,6	29,54	18,08	56,5
ужин	сб.рец.2008г. №28	салат картофельный с фасолью	100	52,44	0,85	3,05	5,41
	сб.рец.2007г. №27	плов из мяса	230	377	20,3	17	35,69
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		конфеты	20	95	0,44	0,8	25
	Итого за ужин		600	175,44	1,49	3,85	44,41
ужин второй	сб.рец.2008г. №56	напиток из апельсина	200	96	0,1	0	25,5
	Итого за второй ужин		200	96	0,1	0	25,5
Итого за день			2550	2304,5	77,4	78,8	315,48

ГОБОУ "АШИ №9"			3 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №182	каша жидкая молочная пшённая	250	285	7,51	11,72	37,05
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток без молока	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2005г. №41	масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2011г. №15	сыр	20	36,4	2,32	2,95	0
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		550	567,6	14,1	22,96	74,92
	сб.рец.2005 №209	суп картофельный с фрикадельками	250	148,5	7,29	5,7	16,99
	сб.рец.2010 №274	мясо тушёное с овощами	200	228	16,2	12,38	11,3
	сб.рец.2005г. №859	компот из свежих фруктов	200	110	0,2	0,2	22,3
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (груши)	110	68,26	0,6	0,6	14,7
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	650,76	27,29	19,04	85,49
полдник	сб.рец.2015 №400	оладьи с вареньем	170	448	15,46	13,97	64,55
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	476	15,66	13,97	78,55
ужин	сб.рец.2010г. №304	сосиска отварная	70	197,4	7,77	17,78	0,98
	сб.рец.2007 №136	макароны отварные	200	168,45	5,52	4,52	26,45
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	сб.рец.2010г. №33	салат свекольный	90	56,34	0,86	3,65	5,02
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		600	542,85	17,81	23,81	63,53
ужин второй	сб.рец.2005г. №965	молоко кипячёное	200	108	5,8	5	9,6
	Итого за второй ужин		200	108	5,8	5	9,6
Итого за день			2500	2352	78	80	338

ГОБОУ "АШИ №9"			4 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2010г. №94	каша жидкая молочная рисовая	250	132,4	4,85	1,02	16,83
	сб.рец.2015г. №382	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	сб.рец.2010г. № 91	бутерброд с колбасой	50	171	5,8	6,2	31,4
	Итого за завтрак		550	579	20,53	19,06	80,64
	сб.рец.2010 №87	суп картофельный с рыбой	250	167,25	8,61	8,4	14,34
	сб.рец.2007г. №261	печень тушёная в соусе	110	133	16,3	6,7	1,9
	сб.рец.2005 №679	греча рассыпчатая	200	230,45	7,46	5,61	35,84
	сб.рец.2005г. №859	компот из мандаринов	200	110	0,2	0,2	22,3
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	736,7	35,57	21,07	94,58
полдник	сб.рец.2005 №467	пудинг из творога	170	179,2	22,24	15,36	32,16
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	207,2	22,44	15,36	46,16
ужин	сб.рец.2014г. №297	голубцы ленивые	230	260,06	16,77	10,74	24,06
	сб.рец.2007г. №377	напиток из малины	200	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (бананы)	100	68,26	0,6	0,6	14,7
	Итого за ужин		600	565,12	20,47	11,5	93,96
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (снежок)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2500	2345	74	78	330

ГОБОУ "АШИ №9"			5 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	286	7,31	10,98	39,2
	сб.рец.2015г. №182						
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (бананы)	100	141,76	2,26	0,76	28,5
		батон	20	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		550	635,36	16,16	14,78	105,47
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 №187	щи из свежей капусты с картофелем	250	84,75	1,75	4,89	8,49
	сб.рец.2015 №237	зразы рыбные рубленные с картофелем	100	143	6,77	7,83	11,37
	сб.рец.2005г. № 694	картофельное пюре	180	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2005г. №868	компот из чернослива	200	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	568,4	15,28	17,89	87,55
полдник	сб.рец.2011г. №92	гренки	50	89,48	3,17	3,2	11,98
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		шоколад	100	182	0,88	1,84	32
	Итого за полдник		350	271,48	4,05	5,04	43,98
ужин	сб.рец.2015г. №260	гуляш	100	221	14,55	16,79	2,89
	сб.рец.2005 №679	каша пшенная рассыпчатая	180	213,71	6,6	4,38	35,27
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
	Итого за ужин		600	497,71	22,49	21,31	59,45
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (ацидофилин)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2500	2347	75	76	335

ГОБОУ "АШИ №9"			6 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		каша жидкая молочная "Дружба"	250	307	10,44	11,11	41,3
	сб.рец.2010г. №177	какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2015г. №382	масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2005г. №41	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
	сб.рец.2011г. №209	батон	50	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		550	607,6	17,94	23,21	80,85
обед		Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2015г. №71	суп картофельный с макаронными изделиями	250	104,75	2,69	2,84	17,14
	сб.рец.2005 №208	фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100	202,5	10,51	11,78	13,75
	сб.рец.2010 №288/355	капуста тушеная	200	213,53	2,78	6,48	34,52
	сб.рец.2010 №336	компот из яблок	180	110	0,2	0,2	22,3
	сб.рец.2005г. №859	хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	739,98	19,84	21,58	110,19
	сб.рец.2005г. № 608	котлета	120	183	12,44	9,24	12,56
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	211	12,64	9,24	26,56
ужин	сб.рец.2010 №301	птица тушёная в соусе	120	221	17,65	14,58	4,7
	сб.рец.2005 №679	греча рассыпчатая	190	230,45	7,46	5,61	35,84
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
		печенье	40	35	1,14	0,14	7,29
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за ужин		600	479,45	25,31	20,19	54,54
ужин второй		молоко пастеризованное	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за второй ужин		200	116	5,6	6,4	9,4
Итого за день			2500	2339	79	78	335

ГОБОУ "АШИ №9"			7 день/1 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	286	7,31	10,98	39,2
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с сыром и маслом	50	185,7	6,47	11,38	13,66
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
		конфеты	20	95	0,44	0,8	25
	Итого за завтрак		550	647,7	15,74	24,51	93,76
обед	сб.рец.2015 №70	овощи порционные солёные (помидоры)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2010 №93	суп молочный с макаронными изделиями	250	181,5	7,19	6,51	23,55
	сб.рец.2007 №231	поджарка из рыбы	100	127,5	9,72	7,68	5,18
	сб.рец.2005 №679	рис отварной	180	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2005г. №868	компот из изюма	200	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	722,1	24,26	19,93	112,65
полдник		творожек	170	97	9,6	5,4	3
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	125	9,8	5,4	17
ужин	сб.рец.2005г. №637	птица отварная	100	165	16,88	10,88	0
	сб.рец.2015г. №142	картофель и овощи тушёные с соусом	180	216	3,26	12,59	22,66
	сб.рец.2010 №89	салат морковный	80	111,65	5,87	7,78	4,82
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		600	340	6,46	12,75	56,86
ужин второй	сб.рец.2015г. №389	сок фруктовый	200	84,8	1	0	20,2
	Итого за второй ужин		200	84,8	1	0	20,2
Итого за день			2500	2350	78	80	335

ГОБОУ "АШИ №9"			8 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №181	каша жидкая молочная манная	250	251	6,11	10,72	32,38
	сб.рец.2015г. №382	какао масло	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2005г. №41	сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2015г. №3	бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83
	Итого за завтрак		540	601,6	15,99	30,76	64,89
обед	сб.рец.2015 №70	овощи порционные солёные (огурцы)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2010 №179	свекольник	250	82	1,45	3,93	100,2
	сб.рец.2014 №269/353	пудинг рыбный запечённый с соусом	100	102	9,51	4,32	6,21
	сб.рец.2005г. № 694	картофельное пюре	180	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2007г. №377	напиток из смородины	200	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	571,25	17,78	13,33	184,34
полдник	сб.рец.2004 №47	салат "Степной"из разных	150	43	0,9	3,06	5,3
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	167	4,1	3,22	39,5
ужин	сб.рец.2015 №39	салат картофельный с кукурузой и морковью	100	50,44	0,85	3,05	5,41
	сб.рец.2007г. №289	рагу из куриной грудки	230	332	14,79	18,5	25,47
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		600	174,44	4,05	3,21	39,61
ужин второй		зефир	50	165	2,94	3,33	25,86
		Творог с персиком и маракуйей	150	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2490	2348	76	78	335

ГОБОУ "АШИ №9"			9 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №182	каша жидкая молочная овсяная	250	285	7,82	12,83	34,27
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	81	1,52	1,35	15,9
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с маслом и сыром	30	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (киви)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		560	511,3	9,94	22,98	64,97
обед	сб.рец.2015 №47	салат из квашеной капусты	80	51,42	1,02	3	5,07
	сб.рец.2005 № 206	суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	250	134,75	5,49	5,28	16,33
	сб.рец.2004 №436	жаркое по домашнему	230	265	27,53	7,47	21,95
	сб.рец.2015г. №356	кисель из апрельсинов	200	132	0,2	0	32,6
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
Итого за обед		800	679,17	37,24	15,91	96,15	
полдник	сб.рец.2005 №469	запеканка из творога	170	279,6	27,84	18	32,4
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	307,6	28,04	18	46,4
ужин	сб.рец.2007г. №172	бефстрогнос	120	221	14,55	16,79	2,89
	сб.рец.2007 №136	рис отварной	180	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		печенье	50	35	1,14	0,14	7,29
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		590	554,7	21,4	22,32	73,77
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (кефир)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2500	2354	79	82	338

ГОБОУ "АШИ №9"			10 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №210	омлет с зеленым горошком	220	145,2	5,75	5,21	18,84
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с маслом и сыром	50	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (мандарины)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		550	318,5	6,55	14,01	47,64
	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2007 № 92	суп по крестьянски	250	92,75	1,6	4,8	10,7
	сб.рец.2007 г. №256	мясо тушёное	120	221	17,65	14,58	4,7
	сб.рец.2007 №136	рис отварной	180	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2015г. №389	сок фруктовый	180	84,8	1	0	20,2
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	704,25	26,9	24,91	92,48
полдник		булочка с творогом	100	90	4,4	1,3	15,1
		зефир	50	165	2,94	3,33	25,86
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		300	118	4,6	1,3	29,1
ужин	сб.рец.2005г. №626	запеканка картофельная с мясом	250	372,49	18,27	20,54	28,74
	сб.рец.2010 №33	салат из свеклы	100	56,34	0,86	3,65	5,02
	сб.рец.2005г. №943	чай с лимоном	200	28	0,2	0	14
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		590	552,83	22,33	24,35	67,96
ужин второй	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2011г. №92	гренки	25	89,48	3,17	3,2	11,98
	Итого за второй ужин		205	100,6	3,17	0,6	15,9
Итого за день			2445	2352	78	77	334

ГОБОУ "АШИ №9"			11 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2010г. №177	каша жидкая молочная "Дружба"	250	307	10,44	11,11	41,3
	сб.рец.2015г. №382	какао	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	сб.рец.2005г. №41	масло сливочное(порциями)	10	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2007г. №8	буттерброд горячий с колбасой	60	271,61	13,81	10,95	31,39
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за завтрак		550	607,6	17,94	23,21	80,85
обед	сб.рец.2007 №50	салат из свеклы с сыром	60	138	4,9	8,9	9,5
	сб.рец.2005 №197	рассольник петербургский	250	120,75	2,1	5,11	16,59
	сб.рец.2007 №76	сельдь с луком	90	89	5,1	6,6	2,3
	сб.рец.2005г. № 694	картофельное пюре	180	137,25	3,06	4,8	20,45
	сб.рец.2005г. №868	компот из кураги	180	94,2	0,04	0,09	24,76
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	675,2	18,2	25,66	93,8
полдник	сб.рец.2007 №410	ватрушка с повидлом	150	90	4,4	1,3	15,1
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	118	4,6	1,3	29,1
ужин	сб.рец.2003г. №52-9	суфле из печени	120	181,59	8,8	12,1	3,2
	сб.рец.2015г. №330	соус сметанный	40	22,23	0,42	1,5	1,76
	сб.рец.2007 №136	макароны отварные	200	168,45	5,52	4,52	26,45
	сб.рец.2007г. №377	напиток из облепихи	200	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		600	609,07	17,84	18,28	86,61
ужин второй		молоко пастеризованное	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за второй ужин		200	116	5,6	6,4	9,4
Итого за день			2500	2346	76	77	332

ГОБОУ "АШИ №9"			12 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2005 №463	сырники из творога	200	357,16	28,44	19,51	17,1
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2006г. №125	бутерброд с маслом и сыром	50	75	0	8,2	0,1
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (апельсины)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		550	603,06	32,21	30,99	47,8
	сб.рец.2005 №202	суп из овощей	250	122,96	2,1	7,48	11,69
	сб.рец.2014 №287/354	тефтели мясные с соусом	100	125,36	7,58	7,84	7,95
	сб.рец.2010г. № 336	капуста тушёная	230	213,53	2,78	6,48	34,52
	сб.рец.2007г. №377	напиток из вишни	180	140,8	0,1	0	35
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	698,65	15,56	21,96	109,36
полдник	сб.рец.2007г. №8	буттерброд горячий с колбасой	120	271,61	13,81	10,95	31,39
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		360	299,61	14,01	10,95	45,39
ужин	сб.рец.2010г. №364	рыба жареная	120	108,75	11,33	3,68	7,7
	сб.рец.2005 №692	картофель отварной	200	209,7	3,65	5,37	36,68
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		печенье	40	35	1,14	0,14	7,29
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за ужин		600	442,45	18,18	9,21	78,58
ужин второй	сб.рец.2005г. №386	кисломолочный продукт (снежок)	200	50	2,9	2,5	4
	Итого за второй ужин		200	50	2,9	2,5	4
Итого за день			2510	2352	79	84	340

ГОБОУ "АШИ №9"			13 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак	сб.рец.2015г. №182	каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	286	7,31	10,98	39,2
	сб.рец.2015г. №378	чай с молоком	180	81	1,52	1,35	15,9
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2015г. №338	фрукты (яблоки)	100	70,3	0,6	0,6	14,7
	Итого за завтрак		560	544,3	12,85	13,29	91,67
обед	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005 №204	суп картофельный с крупой	250	90,75	1,98	2,74	14,58
	сб.рец.2014г. №297	голубцы ленивые	230	260,06	16,77	10,74	24,06
	сб.рец.2005г. №859	компот из груши	180	110	0,2	0,2	22,3
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	5	4,6	0,3
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	570,01	22,61	13,96	83,42
полдник		творожек	120	97	9,6	5,4	3
		батон	50	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
	Итого за полдник		350	125	9,8	5,4	17
ужин	сб.рец.2015г. №71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2005г. №536	сосиска отварная	70	179,2	8,32	16	16,96
	сб.рец.2007 №136	макароны отварные	200	168,45	5,52	4,52	26,45
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		печенье	30	35	1,14	0,14	7,29
		хлеб	20	96	3	0,16	20,2
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	Итого за ужин		600	183,2	5,42	0,62	45,44
ужин второй		молоко пастеризованное	200	116	5,6	6,4	9,4
	Итого за второй ужин		200	116	5,6	6,4	9,4
Итого за день			2510	2346	75	78	329

ГОБОУ "АШИ №9"			14 день/2 неделя		возрастная категория 12-18		
приём пищи	№ рец	блюдо	выход,г	калорийность	белки	жиры	углеводы
завтрак		макароны отварные с сыром	230	285	7,51	11,72	37,05
	сб.рец.2007г. №204						
	сб.рец.2015г. №379	кофейный напиток	180	100,6	3,17	2,68	15,9
	сб.рец.2010г. № 91	бутерброд с колбасой	50	171	5,8	6,2	31,4
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
	сб.рец.2011г. №209	яйцо отварное	40	63	14,1	4,6	0,3
		конфеты	20	95	0,44	0,8	25
	Итого за завтрак		550	758,6	20,34	21,76	131,22
обед		овощи натуральные солёные (огурцы)	30	13,2	0,66	0,12	2,28
	сб.рец.2015 №70						
	сб.рец.2005 №187	щи из свежей капусты с	250	84,75	1,75	4,89	8,49
	сб.рец.2007 №256	мясо тушёное	100	165	16,8	10,88	0
	сб.рец.2015г. №142	картофель и овощи тушёные в соусе	200	216	3,26	12,59	22,66
	сб.рец.2005г. №859	компот из яблок	180	110	0,2	0,2	22,3
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
	Итого за обед		800	684,95	25,67	28,84	75,93
полдник	сб.рец.2015 №400	оладьи с вареньем	170	448	15,46	13,97	64,55
	сб.рец.2005г. №943	чай	180	28	0,2	0	14
		Итого за полдник	350	476	15,66	13,97	78,55
ужин	сб.рец.2004 №43	салат из белокочанной	100	50,44	0,85	3,05	5,41
	сб.рец.2010г. №305	плов из птицы	230	377	20,3	17	35,69
	сб.рец.2005г. №943	чай	200	28	0,2	0	14
		батон	30	107	3,42	0,36	21,87
		хлеб	40	96	3	0,16	20,2
		Итого за ужин	570	174,44	4,05	3,21	39,61
ужин второй	сб.рец.2015г. №389	сок фруктовый	200	84,8	1	0	20,2
		Итого за второй ужин	200	84,8	1	0	20,2
Итого за день			2470	2350	78	79	336

