

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

1 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Каша пшеничная молочная жидкая	200	283	Каша пшеничная молочная жидкая	200	283
Батон с маслом и сыром	51	152	Батон с маслом и сыром	59	177
Чай с молоком	200	100,00	Чай с молоком	200	100,00
Творожная масса	180	617,40	Творожная масса	180	617,40
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Зеленый горошек консервированный	60	24,00	Зеленый горошек консервированный	100	40,00
Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	267	133,00	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	267	133,00
Рыба, тушеная с овощами	100	100	Рыба, тушеная с овощами	120	253,20
Пюре картофельное	180	165	Пюре картофельное	180	165
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Булочка (промышленного производства)	100	257			
Кисломолочный продукт	200	106,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

2 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Картофель отварной	180	182,00	Картофель отварной	180	182,00
Тефтели из говядины с рисом	130	276,25	Тефтели из говядины с рисом	130	276,25
Кофейный напиток с молоком	200	151,80	Кофейный напиток с молоком	200	151,80
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	70	166,4
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	120	56,4	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	120	56,4
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Овощи натуральные свежие(соленые)	80	10,4	Овощи натуральные свежие(соленые)	100	
Борщ с мясом, со сметаной	267	132,00	Борщ с мясом, со сметаной	267	132,00
Котлеты или биточки из птицы	150	424,50	Котлеты или биточки из птицы	150	424,50
Соус красный основной	50	33,00	Соус красный основной	50	33,00
Макаронные изделия отварные с овощами	150	178,00	Макаронные изделия отварные с овощами	215	
Компот из сухофруктов	200	106,00	Компот из сухофруктов	200	106,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Кондитерские изделия	25	104,25			
Молоко кипяченое	200	116,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

3 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Омлет натуральный	130	192,40	Омлет натуральный	130	192,40
Батон с маслом и сыром	51	152	Батон с маслом и сыром	59	177
Чай с лимоном	222	59	Чай с лимоном	222	59
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	180	70,5
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	46,80	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	78,00
Суп-уха (с рыбной консервой)	250	135,00	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	135,00
Котлета, биточки, шницели	160	380,80	Котлеты, биточки, шницели	160	380,80
Каша гречневая рассыпчатая	150	233,33	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,00
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Булочка (промышленного производства)	100	257			
Компот из свежих плодов	200	79,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

4 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Каша жидкая молочная рисовая	200	258,00	Каша жидкая молочная рисовая	200	258,00
Батон с маслом	39	108	Батон с маслом	45	126
Чай с сахаром	215	57,00	Чай с сахаром	215	57,00
Яйцо отварное	40	63,00	Яйцо отварное	40	63,00
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Кукуруза консервированная	60	34,80	Кукуруза консервированная	100	58,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	153,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	153,00
Котлеты или биточки рыбные	170	278,80	Котлеты или биточки рыбные	170	278,80
Соус сметанный с луком	50	54,00	Соус сметанный с луком	50	54,00
Рагу овощное	180	119	Рагу овощное	180	119
Компот из сухофруктов	200	106,00	Компот из сухофруктов	200	106,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Кондитерские изделия	25	104,25			
Кисломолочный продукт	200	106,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

5 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Макаронные изделия отварные с овощами	150	178,00	Макаронные изделия отварные с овощами	215	247,00
Птица отварная или тушенная	100	211,00	Птица отварная или тушенная	100	211,00
Какао с молоком	200	164	Какао с молоком	200	164
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	70	145,6
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	60	229,00	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	130	279,00
Щи с мясом, со сметаной	267	151,00	Щи с мясом, со сметаной	267	151,00
Тефтели из говядины с рисом	130	276,25	Тефтели из говядины с рисом	130	276,25
Соус красный основной	50	33,00	Соус красный основной	50	33,00
Пюре картофельное	180	165	Пюре картофельное	180	165
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Булочка (промышленного производства)	100	257			
Молоко кипяченое	200	116,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

6 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Каша гречневая рассыпчатая	150	233,33	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,00
Котлета, биточки, шницели	160	380,80	Котлета, биточки, шницели	160	380,80
Кофейный напиток с молоком	200	151,80	Кофейный напиток с молоком	200	151,80
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	70	145,6
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Зеленый горошек консервированный	60	24,00	Зеленый горошек консервированный	100	40,00
Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	267	133,00	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	267	133,00
Котлеты или биточки из птицы	150	424,50	Котлеты или биточки из птицы	150	424,50
Капуста тушеная	150	185	Капуста тушеная	180	222
Компот из сухофруктов	200	106,00	Компот из сухофруктов	200	106,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Кондитерские изделия	25	104,25			
Компот из свежих плодов	200	79,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

7 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Суп молочный с крупой	200	170,00	Суп молочный с крупой	200	170,00
Батон с маслом и сыром	51	152	Батон с маслом и сыром	59	177
Чай с сахаром	215	57,00	Чай с сахаром	215	57,00
Творожная масса	180	617,40	Творожная масса	180	617,40
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Фасоль консервированная	60	34,80	Фасоль консервированная	100	58,00
Борщ с мясом, со сметаной	267	132,00	Борщ с мясом, со сметаной	267	132,00
Рыба, тушеная с овощами	100	211,00	Рыба, тушеная с овощами	120	253,20
Макаронные изделия отварные с овощами	150	178,00	Макаронные изделия отварные с овощами	215	247,00
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Булочка (промышленного производства)	100	257			
Кисломолочный продукт	200	106,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

8 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Пюре картофельное	180	165	Пюре картофельное	180	165
Котлеты, биточки, шницели	160	380,80	Котлеты, биточки, шницели	160	380,80
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	70	145,6
Чай с молоком	200	100,00	Чай с молоком	200	100,00
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Консервы овощные закусочные порциями (морская капуста)	60	14,94	Консервы овощные закусочные порциями (морская капуста)	100	74,90
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	153,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	153,00
Плов из отварной птицы	180	331,00	Плов из отварной птицы	230	432,00
Компот из сухофруктов	200	106,00	Компот из сухофруктов	200	106,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Кондитерские изделия	25	104,25			
Молоко кипяченое	200	116,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			



Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

9 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Омлет натуральный	130	158,00	Омлет натуральный	130	158,00
Батон с маслом и сыром	51	152	Батон с маслом и сыром	59	177
Чай с лимоном	222	59	Чай с лимоном	222	59
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку)	60	10,20	Консервы овощные закусочные порциями (томаты в собственном соку)	100	17,00
Щи с мясом, со сметаной	267	151,00	Щи с мясом, со сметаной	267	151,00
Рыба, тушенная с овощами	100	160,00	Рыба, тушенная с овощами	120	192,00
Картофель отварной	180	182,00	Картофель отварной	180	182,00
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Булочка (промышленного производства)	100	257			
Компот из свежих плодов	200	79,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

10 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	257	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	257
Батон с маслом	39	108	Батон с маслом	45	126
Какао с молоком	200	164	Какао с молоком	200	164
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	120	56,4	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	120	56,4
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Кукуруза консервированная	60	34,80	Кукуруза консервированная	100	58,00
Суп-уха (с рыбной консервой)	250	135,00	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	135,00
Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	130	183,08	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	130	183,08
Рагу овощное	180	119	Рагу овощное	180	119
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Кондитерские изделия	25	104,25			
Кисломолочный продукт	200	106,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

11 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Рис отварной	150	233,33	Рис отварной	180	280,80
Рыба тушеная с овощами	100	211,00	Рыба, тушеная с овощами	120	253,20
Чай с сахаром	215	57,00	Чай с сахаром	215	57,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	70	145,6
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	150	70,5
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Консервы овощные закусочные порциями (морская капуста)	60	14,94	Консервы овощные закусочные порциями (морская капуста)	100	34,90
Борщ с мясом, со сметаной	267	132,00	Борщ с мясом, со сметаной	267	132,00
Котлеты, биточки, шницели	160	380,80	Котлеты, биточки, шницели	160	380,80
Пюре картофельное	180	165	Пюре картофельное	180	165
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Булочка (промышленного производства)	100	257			
Молоко кипяченое	200	116,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			

Утверждаю

Директор школы

И.И. Похабова \_\_\_\_\_

12 день

Завтрак 7-11 лет	Масса порции	Эн/ц (ккал)	Завтрак 12 лет и старше	Масса порции	Эн/ц (ккал)
Капуста тушеная с куриным филе	200	204	Капуста тушеная с куриным филе	200	204
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	70	145,6
Какао с молоком	200	164	Какао с молоком	200	164
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	120	56,4	Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	120	56,4
Обед 7-11 лет			Обед 12 лет и старше		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	46,80	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	78,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	153,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	153,00
Плов из отварной птицы	180	331,00	Плов из отварной птицы	180	432,00
Сок	200	75,00	Сок	200	75,00
Хлеб пшеничный	50	104	Хлеб пшеничный	80	166,4
Полдник					
Кондитерские изделия	25	104,25			
Компот из свежих плодов	200	79,00			
Яблоко или апельсин или банан или груша и т.д.	100	47			