

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 пшенная молочная жидкая | 200 | 283 | Каша пшенная 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, тушенная с овощами | 100 | 100 | Рыба, тушенная 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 тушеная | 100 | 211,00 | Птица отварная или тушеная | 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, тушенная с овощами | 100 | 211,00 | Рыба, тушенная 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 | | | |