

Утверждаю:

Директор школы

25.03.2025г

Медведева К.П.



Наименование блюд	Выход в г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
Завтрак 1 день					
Каша кукурузная на молоке с/м	150/10/10	7,6	11,5	64,2	391
Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	14,2	165
Чай с сахаром лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
		14	20,8	94,4	621
Обед 1 день					
Уха из консервов «Сайра»	1/200	1.7	4.9	8.4	84.5
Лапша отварная	150	5.4	6.3	36.6	225
Курица отварная	50/5	11.7	11.4	09	153
Салат из свежей капусты с огурцами	100	0	4.6	1.6	88
Хлеб пшеничный	60	4.8	08	252	127.2
Апельсин	100	09	0	40.9	167
Компот из кураги	200	24.5	28	111.9	140,2
		25.5	2.28	115.3	984.9
Завтрак 2 день					
Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	6.0	11.2	45	305
Бутерброд с маслом	10/30	2.6	8.8	14.3	147
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0	16.0	65
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
		11.2	20.4	87.9	580.6
Обед 2 день					
Суп-лапша с мясом цыпленка	250	2.58	2.6	13.4	113.8
Котлета из говядины	50/30	7.8	7.4	11.1	142
Картофельное пюре	100	2.1	3.4	14.5	97.0
Салат из огурцов и помидоров	100	0	6.1	1.6	78
Апельсин	100	90	0	40	167
Сок натуральный	200	0	0	24.4	97.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2
		107.3	23.3	130.2	822.8
Завтрак 3 день					
Каша манная с/м с	200/10/10	6,1	11,3	43,4	300
Чай с сахаром	160/5	3	2,4	12,6	63,6
		9,1	13,7	56	363,6
Обед 3 день					
Суп гороховый	250	5.1	5.4	23.9	164.6
Плов из мяса цыпленка	50/100	12.5	25.4	27.6	389
Салат из свежей капусты	100	1.4	4.6	10.3	88
Мандарин	100	0.8	0	40.0	163
Сок	200	0	0	24.44	97.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127
		24.6	36.2	151.4	1029.4
Завтрак 4 день					
Каша пшеничная с маслом	200/10	8.6	12.4	46	330
Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
Бутерброд с сыром	5/15/30	6.2	9.3	14.2	165
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6

Кофейный напиток «Цикорий»	200	3.58	2.67	28.34	186.25
		25.9	29.4	101.4	807.9
Обед 4 день					
Щи с мясом	250	1.63	4.8	11.7	96.5
Гречка отварная с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
Гуляш	50/30	8.2	9.3	2.7	127
Компот из кураги	200	1.04	0	34	140.2
Яблоко свежее	100	04	0	12.6	52
Хлеб пшеничный	60	4.8	08	25.2	127.2
		22,8	25,5	105,4	863,9
Завтрак 5 день					
Каша кукурузная на молоке с маслом /с сахаром	150/10/10	7.6	11.5	64.2	391
Бутерброд с сыром	5/15/30	6.2	9.3	14.2	165
Груша	100	0.9	0	12.0	52
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65
		14.9	20.8	106.4	673
Обед					
Рассольник ленинградский	250	2.0	5.1	20.63	136.5
Рожки отварные	100	3.6	4.2	24.4	150
Шницель в т/с	50/30	7,2	10,5	11,2	168
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	23.2	127.2
Банан	100	1.5	0	23.6	100
Сок фруктовый	200	0	0	24.44	97.8
		19,1	20,6	103,0	779,5
Завтрак 6 день					
Пельмени с маслом	200	28.5	12.5	53.9	442
Чай с сахаром	180/5	3.0	2.4	12.6	63.8
		31.5	14.9	66.5	505.8
Обед					
Борщ с мясом	250	1.63	4.8	11.7	96.5
Картофельное пюре	100	2.1	3.4	14.5	97.0
Курица отварная в масле	50/5	11.7	11.4	0.9	153
Салат картофельный с зеленым горошком	100	2.8	7	14.7	133
Мандарин	100	0.8	0	40.0	163
Сок яблочный	200	0	0	24.44	97.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	23.2	127.2
		23.8	27.4	129.4	867.5
Завтрак 7 день					
Вареники с/м	200/10	27,8	10,6	29	322
Кофейный напиток	200	3.58	2.67	28.34	168.25
		31,38	13,27	57,34	490,25
Обед					
Суп с клецками	250	3.75	4.13	16.93	119.8
Гречка отварная с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
Зразы с яйцом	70/30	8,9	12,9	11,6	198
Салат из свежей капусты с огурцом	100	1.4	4.6	9.8	86
Компот из кураги	200	1.04	0	3.4	140.2
Яблоко	100	0,4	0	12.6	52
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	23.2	127.2

Завтрак 8 день					
Запеканка манная с изюмом и сгущенным молоком	100/20	6.0	5.9	28.8	192
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
		4.9	8.4	45.2	276
Обед					
Суп с перловой крупой и мясными фрикадельками	250/35	7.2	9.7	14.1	173
Картофельное пюре	100	2.1	3.4	14.5	97
Тефтели в т/с	60/50	8,2	13,5	12,2	203
Салат из морской капусты	100	4.9	13.4	6.9	89
Сок вишневый	200	0	0	24.44	97.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	23.2	127.2
Груша	100	0.4	0	11.4	47
		27,6	40,8	107,4	834
Завтрак 9 день					
Пудинг рисовый с повидлом	100/30	4.0	6.3	46.5	259
Бутерброд с маслом	10/30	2.6	8.8	14.3	147
Кофейный напиток	200	3.58	2.67	28.34	186.25
		10.2	17.8	89.1	592.3
Обед					
Суп из сайры с рис. круп.	250/50	9.7	3.5	24.1	166
Жаркое по-домашнему	50/25	17.1	7.8	21.0	223
Салат из свежих помидоров	100	1.0	6.1	6.9	87
Апельсин	100	2.1	3.4	14.5	97
Сок вишневый	200	1.4	0	27.8	116.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2
		36.1	21.6	119.5	817
Завтрак 10 день					
Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	6.0	11.2	45	305
Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	14,2	165
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
Чай с сахаром	180/5	3.0	2.4	12.6	63.6
		17,6	23,3	84,4	597,2
Обед					
Щи с мясом	250	1.6	4.8	11.7	96.5
Рожки отварные с маслом	150	5.4	6.3	36.6	225
Шницель из говядины	75/5	12.9	13.5	7.6	204
Салат овощной	100	1.0	6.1	4.7	78
Апельсин	100	0.9	0	40.9	167
Кисель	200	0.4	0	39.36	159
		22.2	30.7	140.9	929.5
Завтрак 11 день					
Пельмени с/м	200/10	22,8	18,2	43,2	428
Чай с сахаром	180/5	3.0	2.4	12.6	63.6
		25,8	20,6	55,8	491
Обед					
Уха из консервов «Сайра»	1/200	1.7	4.9	8.4	84.5
Лапша отварная	150	5.4.	6.3	36.6	225
Курица отварная	50/5	11.7	11.4	09	153

Салат из свежей капусты с огурцами	100	0	4.6	1.6	88
Хлеб пшеничный	60	4.8	08	252	127.2
Апельсин	100	09	0	40.9	167
Компот из кураги	200	24.5	28	111.9	140,2
		25.5	2.28	115.3	984.9
Завтрак12 день					
Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	6.0	11.2	45	305
Бутерброд с маслом	10/30	2.6	8.8	14.3	147
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0.2	0	16.0	65
Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	63.6
		11.2	20.4	87.9	580.6
Обед					
Суп-лапша с мясом цыпленка	250	2.58	2.6	13.4	113.8
Котлета из говядины	50/30	7.8	7.4	11.1	142
Картофельное пюре	100	2.1	3.4	14.5	97.0
Салат из огурцов и помидоров	100	0	6.1	1.6	78
Апельсин	100	90	0	40	167
Сок натуральный	200	0	0	24.4	97.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127.2
		107.3	23.3	130.2	822.8
Завтрак13 день					
Каша манная с/м с	200/10/10	6,1	11,3	43,4	300
Чай с сахаром	160/5	3	2.4	12.6	63.6
		9,1	13,7	56	363,6
Обед					
Суп гороховый	250	5.1	5.4	23.9	164.6
Плов из мяса цыпленка	50/100	12.5	25.4	27.6	389
Салат из свежей капусты	100	1.4	4.6	10.3	88
Мандарин	100	0.8	0	40.0	163
Сок	200	0	0	24.44	97.8
Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	25.2	127
		24.6	36.2	151.4	1029.4
Завтрак 14 день					
Каша кукурузная на молоке с/м	150/10/10	7,6	11,5	64,2	391
Бутерброд с сыром	5/15/30	6,2	9,3	14,2	165
Груша	100	0,9	0	12	52
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
Щи с мясом	250	1.63	4.8	11.7	96.5
Гречка отварная с маслом	150/10	6.7	10.6	49.8	321
Гуляш	50/30	8.2	9.3	2.7	127
Компот из кураги	200	1.04	0	34	140.2
Яблоко свежее	100	04	0	12.6	52
Хлеб пшеничный	60	4.8	08	25.2	127.2
		22,8	25,5	105,4	863,9

