

«Утверждаю»

Директор школы

_____ И.А. Алмазов

1 день

№	Наименование блюда	Масса порции	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
Завтрак						
1.	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,07	8,18	27,32	207,24
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Чай черный с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.04	57.19
Второй завтрак						
1	Яблоко	50	0,40	-	11,30	46
Обед						
1.	Свежий огурец	30	0.55	4.28	38	51
2.	Суп крестьянский с гречкой и мясом кур	200/10	9.01	6.01	18.69	160,56
3.	Печень куриная тушеная	50	16.91	10.63	4.10	223.37
4.	Рис отварной	120	4.46	7.80	48.70	239.81
5.	Компот из замороженных ягод	200	0,18	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Омлет с зеленым горошком	100/15	12,70	11,50	0,70	157
2	Хлеб пшеничный	40	6,4	0,40	28	134,20
3	Чай черный с сахаром	200/10	0,15	0,08	11,25	45
Итого			70.59	57.92	232.69	1753.71

2 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Каша молочная пшеничная	200/10	4.8	4.4	25.4	159
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Второй завтрак						
1	Банан	100	2.2	0.8	31.80	144
Обед						
1.	Свежие овощи	30	0,42	0,09	2,16	10,5
2.	Суп рассольник с мясом кур	200/20	3,75	3,29	16,84	89,2
3.	Гречка отварная	140	5,45	9,36	29,07	205,02
4.	Гуляш из мяса отварного(говядина)	50	16,39	8,44	3,51	228,04
5.	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	24,95	96,03
6.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Оладушки со сгущённым молоком	120/15	4.86	10.2	29.4	198.04
2	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Итого:			58.02	68	266.12	1935.16

3 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Каша геркулесовая молочная	200/10	6.07	8.18	27.32	237.24
2.	Хлеб пшеничный	40	6.4	0.40	28	134.20
3.	Масло сливочное	10	2.4			37.10
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5	Кофейный напиток	200	6.08	6.75	24.44	179.56
Второй завтрак						
	Киви	50	1.00	0.60	10.3	48
Обед						
1.	Икра кабачковая	30	1.2	1.2	1.8	25.80
2.	Борщ из свеж.капусты с мясом кур и со сметаной	200/15/10	9,80	11,37	43,88	219,77
3.	Макароны отварные	130	6.29	7.97	23.55	216.5
4.	Котлета мясная	65	13	9	7,5	162
5.	Компот из свежих ягод	200	0,18	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Запеканка творожная	120/15	16.71	11.55	20.01	254.86
2	Кисель фруктовый п/п	200	0,00	0,00	26	106
Итого:			76.2	80.21	241.41	1994.56

4 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная	200/10	12.72	15.02	53.07	265.35
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0.4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8.2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Кофейный напиток	200	6,08	6,75	24,44	179,56
Второй завтрак						
	Апельсин	150	1,8	-	16,8	76
Обед						
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/20	3.75	3,29	16.84	188.90
2.	Картофельное пюре	150	3.83	8.89	25.68	198.55
3.	Птица запеченная	60	19,89	17,27	12,65	283,63
4.	Салат из свеклы с чесноком	60	0,96	3,06	4,62	49,80
5.	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Макароны отварные с колбасой	120/25	3.68	3.53	23.55	140.5
2	Чай черный с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Итого:			58.06	53.78	257.18	1757.02

5 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Вермишель молочная	200/10	5,00	6,2	32,0	194
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	253,92
Второй завтрак						
	Груша	50	01.8	-	16.8	76
Обед						
1.	Суп гороховый с мясом кур	200/20	3,75	3,29	16,84	161,94
2.	Рыба припущенная	50	17,38	0,93	0,45	149,16
3.	Рис отварной	130	5,45	9,36	29,07	205,02
4.	Соленый огурец	30	0,49	0,00	6,42	46,03
5.	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	24,95	96,03
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Йогурт фруктовый	125	5,0	3,2	8,5	85
2	Сок фруктовый п/п	200	-	-	22,40	90,0
3	Печенье		3,12	24,48	50	100
Итого:			58,77	72,22	279,23	1930,51

6 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Каша мол. гречневая	200/10	10,72	11,02	43,07	365,35
2	Хлеб пшеничный	40	6,4	0,4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Второй завтрак						
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
Обед						
1.	Щи из кваш.капусты с мясом кур и сметаной	200/20/10	9,55	9,78	52,69	137,50
2.	Макаронны отварные	150	6,29	7,97	45,12	221,52
3.	Сосиска молочная	60	4,2	15,60	-	157,20
4.	Соленый помидор	45	0,40	0,00	3	35
5.	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Омлет с кукурузой	120/15	11,52	18,48	2,28	220,80
2	Хлеб пшеничный	40	6,4	0,40	28	134,20
3	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
Итого:			64,28	72,59	282,1	1881,98

7 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
Завтрак						
1.	Каша манная молочная	200/10	6.07	8.18	27,32	237,24
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0.4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8.2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Кофейный напиток	200	6,08	6,75	24,44	179,56
Второй завтрак						
	Банан	100	2.2	0.8	31.80	144
Обед						
1.	Салат из кваш. капусты	40	0.96	3.06	4.62	49.80
2.	Суп рисовый с мясом кур	200/20	8.44	3.71	23.58	135.94
3.	Картофельное пюре	150	3.83	8.89	25.68	178.55
4.	Котлета мясная	60	11,22	2,36	9,33	103
5.	Компот из сухофруктов	200	0.44	0,1	24.95	96.03
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Сырники с повидлом	120/15	17.55	25.95	21.45	392.40
2	Кисель фруктовый п/п	200	0,00	0,00	26	106
Итого:			65.41	74.25	266.67	1985.14

8 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углевод	Калории
Завтрак						
1.	Вермишель молочная	200/10	12,72	15,02	53,07	265,35
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0.4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8.2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	253.92
Второй завтрак						
	Киви	50	1,00	0.60	10.3	48
Обед						
1.	Суп рыбный с картофелем	200/20	3,75	3,29	16.84	161.94
2.	Свежий помидор	45	0.40	0.00	3	35
3.	Гуляш из отварного мяса(говядина)	50	9,3	16,5	12,6	234,90
4.	Рис отварной	145	2.25	3.66	16.97	125.7
5.	Компот из свежих ягод	200	0,18	0,00	18.38	70.34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
Полдник						
1	Оладушки со сгущенным молоком	120/20	3.80	19.93	25.35	228.50
2	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15.04	57.19

	Итого:		51.99	62.24	246.96	1812.38
--	---------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

9 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
	Завтрак					
1.	Каша рисовая молочная	200/10	5.00	6.2	32.0	194
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0.4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8.2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Кофейный напиток	200	6,08	6,75	24,44	179,56
	Второй завтрак					
	Яблоко	50	0.40	-	11.30	46
	Обед					
1.	Щи из свежей капусты	250/35	3,75	3,29	16,84	178,90
2.	Винегрет овощной	80	1.57	10.18	6.7	129.23
3.	Картофель тушеный	130	2.17	6.09	15.09	126.09
4.	Рыбная котлета	55	14,16	10,08	10,76	218,24
5.	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,00	18,38	70,34
6.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
	Полдник					
1	Запеканка твор .с повидлом	120/15	4,86	10,2	29,4	198,04
2	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Итого:		69.43	70.37	218	1772.1

10 день

№	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Калории
	Завтрак					
1.	Каша геркулесовая мол.	200/10	6.07	8.18	27.32	237.24
2.	Хлеб пшеничный	40	6,4	0.4	28	134,20
3.	Масло сливочное	10	0,06	8.2	0,09	74
4.	Сыр	20	4,8	-	-	74,2
5.	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	253,92
	Второй завтрак					
1	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38
	Обед					
1.	Суп гороховый с мясом кур	200/20	8.18	7.27	31.02	208.72
2.	Капуста тушеная с мясом	190	15.17	12,26	16,93	237,65
4.	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	24,95	96.03
5.	Хлеб ржаной	35	2,24	0,44	17,32	79,60
	Полдник					
1	Макароны с колбасой	120/15	3.68	3.53	23.55	140.5
2	Чай черный с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Итого:		54.2	59.06	210.4	1743.74

