

ДАТА: 01.02.2021



Утверждаю:
Директор школы
А.Н. Иванова
Приказ № 1Б от 11.01.2021

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/30 | 36 | 24 | 36 | 447 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Масло/ сыр порционно | 10/10 | 3/5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3.06 | 13 | 49 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
| ОБЕД | | | | | |
| Борщ со сметаной | 200 | 3,08 | 1,74 | 5,42 | 206 |
| Рис отварной | 180 | 4,5 | 6,8 | 39 | 249 |
| Котлета мясная | 80 | 8,826 | 3,546 | 3,264 | 110 |
| Компот из с\ф | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущ.молоком | 180/30 | 37 | 25 | 37 | 449 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Масло/ сыр порционно | 10/10 | 3/5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3.06 | 13 | 49 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
| ОБЕД | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250 | 7,84 | 2,48 | 7,45 | 298 |
| Рис отварной | 180 | 4,5 | 6,8 | 39 | 249 |
| Котлета мясная | 80 | 8,826 | 3,546 | 3,264 | 110 |
| Компот из с\ф | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |

ДАТА: 02.02.2021



Утверждаю:
Директор школы
А.Н. Иванова
Приказ № 1Б от 11.01.2021

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша Дружба | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Масло/ сыр порционно | 10/10 | 3/5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Какао на молоке | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 119 |
| Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп гороховый | 200 | 4,16 | 1,84 | 10,4 | 251 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,255 | 4,68 | 8,04 | 164 |
| Котлета рыбная | 80 | 6,02 | 4,94 | 6,5 | 110 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша Дружба | 250 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 210 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Масло/ сыр порционно | 10/10 | 3/5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Какао на молоке | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 119 |
| Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 6,16 | 4,84 | 15,4 | 234 |
| Пюре картофельное | 180 | 7,255 | 8,68 | 12,04 | 198 |
| Котлета рыбная | 100 | 9,02 | 8,94 | 9,5 | 150 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |

ДАТА: 03.02.2021



Утверждаю:
Директор школы
А.Н. Иванова
Приказ № 1Б от 11.01.2021

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Макароны отварные | 180 | 5,14 | 6,48 | 14,74 | 267 |
| Тефтели мясные в соусе | 50/30 | 7,7 | 9,6 | 9 | 165 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 37 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп рыбный | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 270 |
| Печень по-строгановски | 70 | 8,76 | 6,312 | 5,42 | 179 |
| Греча отварная | 150 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 181 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Макароны отварные | 180 | 5,14 | 6,48 | 14,74 | 267 |
| Тефтели мясные в соусе | 80/30 | 7,7 | 9,6 | 9 | 175 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 70 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Фрукт | 100 | 0,2 | 0,3 | 8,0 | 37 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп рыбный | 250 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 280 |
| Печень по-строгановски | 70 | 8,76 | 6,312 | 5,42 | 179 |
| Греча отварная | 180 | 8,55 | 7,23 | 41,175 | 181 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |

ДАТА: 04.02.2021



Утверждаю:
Директор школы
А.Н. Иванова
Приказ № 1Б от 11.01.2021

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 10 | 13 | 14,5 | 201 |
| Сосиска отварная | 60 | 6 | 12 | 0,48 | 137 |
| Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 69 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,942 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Сыр с маслом порционно | 10/10 | 2,6/4.5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |
| Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп крестьянский со сметаной | 200 | 2,42 | 1,62 | 13,2 | 205 |
| Жаркое по - домашнему с курой | 150/80 | 9,78 | 10,145 | 17,55 | 278 |
| Компот из кураги | 200/15 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 10 | 13 | 14,5 | 201 |
| Сосиска отварная | 60 | 6 | 12 | 0,48 | 137 |
| Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 69 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 2,942 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Сыр с маслом порционно | 10/10 | 2,6/4.5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Овощи сезонно | 25 | 2,6 | 2,68 | 1,14 | 35 |
| Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,42 | 2,62 | 21,2 | 272 |
| Жаркое по - домашнему с курой | 180/100 | 9,965 | 11,145 | 16,55 | 353 |
| Компот из кураги | 200/15 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |

ДАТА: 05.02.2021



Утверждаю:
Директор школы
А.Н. Иванова
Приказ № 1Б от 11.01.2021

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 6 | 8,2 | 29,3 | 225 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Сыр с маслом порционно | 10/10 | 2,6/4,5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| ОБЕД | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,31 | 4,05 | 9,04 | 325 |
| Макаронные отварные | 150 | 5,355 | 0,555 | 0,855 | 177 |
| Котлета из мяса кур | 80 | 14,25 | 18,24 | 13 | 216 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Компот из смородины | 200 | 0,6 | 0,2 | 16 | 68 |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-----------------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша манная | 250 | 6 | 8,2 | 29,3 | 225 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 2,842 | 1,642 | 13,558 | 69 |
| Сыр с маслом порционно | 10/10 | 2,6/4,5 | 2,68/23 | 1,14/12 | 37/45 |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49 |
| Фрукт | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 89 |
| ОБЕД | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,31 | 4,05 | 9,04 | 355 |
| Макаронные отварные | 180 | 5,355 | 0,555 | 0,855 | 197 |
| Котлета из мяса кур | 80 | 14,25 | 18,24 | 13 | 216 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79 |
| Компот из смородины | 200 | 0,6 | 0,2 | 16 | 68 |