

ДАТА: 11.01.2021



Утверждаю:

Директор школы

А.Н. Иванова

Приказ № 1Б от 11.01.2021

День: понедельник

Неделя: первая

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	1,5	0,1	21	89
ОБЕД					
Суп свекольник со сметаной	200	1,89	6,25	9,86	147
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	211
Гуляш из мяса	25/80	15	14	5	198
Хлеб ржаной	40	3	0,48	16	80
Компот из смородины	200	0.6	0,2	16	68

День: понедельник

Неделя: первая

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 свекольник со сметаной	250	2,36	8,77	12,87	168
Рис отварной	180	4,5	6,8	39	249
Гуляш из мяса	35/90	20	27	12	241
Хлеб ржаной	40	3	0,48	16	80
Компот из смородины	200	0,6	0,2	16	68

ДАТА 12.01.2021



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

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж		
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная	200	5	8,2	30,3	255
Какао с молоком	200	4	3,62	17,28	119
Хлеб пшеничный	50	3	1,642	13,558	69
Масло/ сыр порционнo	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12	37/45
Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37
ОБЕД					
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,3	9,14	21,36	218
Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855	177
Котлета рыбная	80	6	7	7	104
Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	127
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж		
ЗАВТРАК					
Каша Рисовая молочная	250	6,98	10,42	25	232
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	119
Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	69
Сыр с маслом порционнo	10/10	2,6/4,5	2,68/23	1,14/12	37/45
Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37
ОБЕД					
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,3	9,14	21,36	218
Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855	177
Котлета рыбная	80	6	7	7	104
Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	127
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79

ДАТА: 13.01.2021



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

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Ежики в соусе	150/25	27	28,26	21,96	325
Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	69
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69
ОБЕД					
Суп вермишелевый со сметаной	200	1,8	4	9	179
Рагу овощное с мясом	150/80	7.75	9.085	19.445	367
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35
Чай сладкий	200/15	12	3.06	13	49
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Ежики в соусе	150/25	27	28,26	21,96	325
Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558	69
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57
Чай с сахаром	200	12	3,06	13	69
ОБЕД					
Суп вермишелевый со сметаной	250	1,8	4	9	199
Рагу овощное с мясом	180/80	7.75	9.085	19.445	367
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35
Чай сладкий	200/15	12	3.06	13	49
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79

ДАТА:14.01.2021



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

День: Четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Вермишель отварная	150	3,255	4,68	8,04	124
Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558	69
Колбаса отварная	80	8,826	3,546	3,264	110
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35
Чай сладкий	200/15	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
Плов с курой	150/80	19	18,86	25,095	310
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79
Компот из смородины	200/15	12	3,06	13	49

День: Четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Вермишель отварная	180	3,255	4,68	8,04	150
Хлеб пшеничный.	50	2,842	1,642	13,558	72
Колбаса отварная	80	8,826	3,546	3,264	110
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35
Чай сладкий	200/15	12	3,06	13	49
Фрукт	100	1,5	0,1	21	89
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,58	6,09	14,01	245
Плов с курой	180/100	19	17	29	397
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79
Компот из смородины	200/15	12	3,06	13	49

ДАТА: 15.01.2021



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

День: Пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ОБЕД					
Каша пшенная	200	6,76	10,42	25,86	265
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	200	5,5	7,2	36	137
ЗАВТРАК					
Суп Рассольник со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	177
Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	124
Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13	216
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	127
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35

День: Пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная	250	6,76	10,42	25,86	305
Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558	69
Сыр порционно	10	2,6	2,68	1,14	35
Чай сладкий	200	12	3,06	13	49
Фрукт	200	5,5	7,2	36	137
ОБЕД					
Суп Рассольник со сметаной	250	5,98	3,27	16,74	232
Пюре картофельное	180	5,14	6,48	14,74	167
Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13	216
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	127
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35