

ДАТА: 18.01.2021



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: 19.01.2021



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 порционнo	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 порционнo	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: 20.01.2021



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: 21.01.2021



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: 22.01.2021



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