



ДАТА: 26.04.2021



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)		
		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	150	10	13	14,5
Сосиска отварная	60	6	12	0,48
Чай с сахаром	200	12	3,06	13
Хлеб пшеничный	50	2,942	1,642	13,558
Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14
Фрукт	100	1,5	0,1	21
<b>ОБЕД</b>				
Суп свекольник со сметаной	200	1,89	6,25	9,86
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7
Гуляш из мяса	25/80	15	14	5
Хлеб ржаной	40	3	0,48	16
Компот из смородины	200	0.6	0,2	16

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>				
Омлет натуральный	150	10	13	14,5
Сосиска отварная	60	6	12	0,48
Чай с сахаром	200	12	3,06	13
Хлеб пшеничный	50	2,942	1,642	13,558
Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14
Фрукт	100	1,5	0,1	21
<b>ОБЕД</b>				
Суп свекольник со сметаной	250	2,36	8,77	12,87
Рис отварной	180	4,5	6,8	39
Гуляш из мяса	35/90	20	27	12
Хлеб ржаной	40	3	0,48	16
Компот из смородины	200	0,6	0,2	16

ДАТА 27.04.2021



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)		
		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша рисовая молочная	200	5	8.2	30.3
Какао с молоком	200	4	3.62	17.28
Хлеб пшеничный	50	3	1,642	13,558
Масло/ сыр порционнно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12
Фрукт	100	0,2	0,3	8,0
<b>ОБЕД</b>				
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,3	9,14	21,36
Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855
Котлета рыбная	80	6	7	7
Компот из кураги	200	1,04	0	26,96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
<b>ЗАВТРАК</b>				
Каша Рисовая молочная	250	6.98	10.42	25
Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28

Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558
Сыр с маслом порционно	10/10	2,6/4.5	2,68/23	1,14/12
Фрукт	100	0,2	0,3	8,0
<b>ОБЕД</b>				
Суп с мясными фрикадельками со сметаной	250	7,3	9,14	21,36
Макароны отварные	150	5,355	0,555	0,855
Котлета рыбная	80	6	7	7
Компот из кураги	200	1,04	0	26,96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84



ДАТА: 28.04.2021

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У
		Б	Ж	
<b>День: среда</b>				
<b>Неделя: первая</b>				
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>				
Ежики в соусе	150/25	27	28,26	21,96
Хлеб пшеничный	50	2,842	1,642	13,558
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14
Груша	100	0,4	0,3	10,3
Чай с сахаром	200	12	3,06	13
<b>ОБЕД</b>				
Суп вермишелевый со	200	1,8	4	9

сметаной

Рагу овощное с мясом	150/80	7.75	9.085	19.445
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14
Чай сладкий	200/15	12	3.06	13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84

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

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



ДАТА: 29.30.2021

**Утверждаю:**  
**Директор школы**

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У
		Б	Ж	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Вермишель отварная	150	3,255	4,68	8,04
Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558
Колбаса отварная	80	8,826	3,546	3,264
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14
Чай сладкий	200/15	12	3,06	13
Фрукт	100	1,5	0,1	21
<b>ОБЕД</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04
Плов с курой	150/80	19	18,86	25,095
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84
Компот из смородины	200/15	12	3,06	13

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У
		Б	Ж	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Вермишель отварная	180	3,255	4,68	8,04
Хлеб пшеничный.	50	2,842	1,642	13,558
Колбаса отварная	80	8,826	3,546	3,264
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14
Чай сладкий	200/15	12	3,06	13
Фрукт	100	1,5	0,1	21
<b>ОБЕД</b>				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,58	6,09	14,01
Плов с курой	180/100	19	17	29

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84
Компот из смородины	200/15	12	3,06	13

ДАТА: 30.04.2021



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)		
		Б	Ж	У
<b>ОБЕД</b>				
Каша пшеничная	200	6,76	10,42	25,86
Хлеб пшеничный.	45	2,842	1,642	13,558
Масло/ сыр порционно	10/10	3/5	2,68/23	1,14/12
Чай сладкий	200	12	3,06	13
Фрукт	200	5,5	7,2	36
<b>ЗАВТРАК</b>				
Суп Рассольник со сметаной	200	3,38	1,9	12,24
Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04
Котлета из мяса кур	80	14,25	18,24	13
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84
Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14

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

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