



ДАТА: 29.03.2021



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
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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 30.03.2021



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
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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: 31.03.2021

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У
		Б	Ж	
День: среда				
Неделя: первая				
Возрастная категория: 7-11 лет				
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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	
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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: 01.04.2021

Утверждаю:
Директор школы

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У
		Б	Ж	
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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	
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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: 02.04.2021



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
ОБЕД				
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
ЗАВТРАК				
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
ЗАВТРАК				
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
ОБЕД				
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