



ДАТА: 05.04.2021



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) |         |         |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|
|                                      |              | Б                    | Ж       | У       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |              |                      |         |         |
| Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/30       | 36                   | 24      | 36      |
| 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                                | 100          | 0,4                  | 0.3     | 10.3    |
| <b>ОБЕД</b>                          |              |                      |         |         |
| Борщ со сметаной                     | 200          | 3,08                 | 1,74    | 5,42    |
| Рис отварной                         | 180          | 4,5                  | 6,8     | 39      |
| Котлета мясная                       | 80           | 8,826                | 3,546   | 3,264   |
| Компот из с\ф                        | 200          | 1,04                 | 0       | 26,96   |
| Хлеб ржаной                          | 40           | 2,64                 | 0,48    | 15,84   |

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

| Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |         |         |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|
|                                      |              | Б                    | Ж       | У       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |              |                      |         |         |
| Запеканка из творога со сгущ.молоком | 180/30       | 37                   | 25      | 37      |
| 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                                | 100          | 0,4                  | 0.3     | 10.3    |

|                  |     | <b>ОБЕД</b> |       |       |
|------------------|-----|-------------|-------|-------|
| Борщ со сметаной | 250 | 7,84        | 2,48  | 7,45  |
| Рис отварной     | 180 | 4,5         | 6,8   | 39    |
| Котлета мясная   | 80  | 8,826       | 3,546 | 3,264 |
| 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  |



ДАТА: 06.04.2021

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) |         |         |
|-----------------------|--------------|----------------------|---------|---------|
|                       |              | Б                    | Ж       | У       |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |              |                      |         |         |
| Каша Дружба           | 200          | 6,32                 | 10,18   | 26,34   |
| Хлеб пшеничный        | 45           | 2,842                | 1,642   | 13,558  |
| Масло/ сыр порционнно | 10/10        | 3/5                  | 2,68/23 | 1,14/12 |
| Какао на молоке       | 200          | 4,2                  | 3,62    | 17,28   |
| Банан                 | 100          | 1,5                  | 0,1     | 21      |
| <b>ОБЕД</b>           |              |                      |         |         |
| Суп гороховый         | 200          | 4,16                 | 1,84    | 10,4    |
| Пюре картофельное     | 150          | 3,255                | 4,68    | 8,04    |
| Котлета рыбная        | 80           | 6,02                 | 4,94    | 6,5     |
| Чай сладкий           | 200          | 12                   | 3,06    | 13      |
| Хлеб ржаной           | 40           | 2,64                 | 0,48    | 15,84   |
| Овощи сезонно         | 25           | 2,6                  | 2,68    | 1,14    |

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

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

**ДАТА: 07.04.2021**



**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) |       |        |
|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|
|                        |              | Б                    | Ж     | У      |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |              |                      |       |        |
| Макароны отварные      | 180          | 5,14                 | 6,48  | 14,74  |
| Тефтели мясные в соусе | 50/30        | 7,7                  | 9,6   | 9      |
| Хлеб пшеничный         | 45           | 2,842                | 1,642 | 13,558 |
| Овощи сезонно          | 25           | 2,6                  | 2,68  | 1,14   |
| Чай сладкий            | 200          | 12                   | 3,06  | 13     |
| Фрукт                  | 100          | 0,2                  | 0,3   | 8,0    |
| <b>ОБЕД</b>            |              |                      |       |        |
| Суп рыбный             | 200          | 8,14                 | 2,08  | 13,32  |
| Печень по-строгановски | 70           | 8,76                 | 6,312 | 5,42   |
| Греча отварная         | 150          | 8,55                 | 7,23  | 41,175 |
| Хлеб ржаной            | 40           | 2,64                 | 0,48  | 15,84  |
| Чай сладкий            | 200          | 12                   | 3,06  | 13     |

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

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

**ДАТА: 08.04.2021**



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) |         |         |
|---------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|
|                                 |              | 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          | 0,4                  | 0,3     | 10,3    |
| <b>ОБЕД</b>                     |              |                      |         |         |
| Суп крестьянский со сметаной    | 200          | 2,42                 | 1,62    | 13,2    |
| Жаркое по - домашнему с курицей | 150/80       | 9,78                 | 10,145  | 17,55   |
| Компот из кураги                | 200/15       | 12                   | 3,06    | 13      |
| Хлеб ржаной                     | 40           | 2,64                 | 0,48    | 15,84   |
| Овощи сезонно                   | 25           | 2,6                  | 2,68    | 1,14    |

**День: четверг**  
**Неделя: вторая**  
**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 крестьянский со сметаной  | 250     | 3,42  | 2,62   | 21,2  |
| Жаркое по - домашнему с курой | 180/100 | 9,965 | 11,145 | 16,55 |
| Компот из кураги              | 200/15  | 12    | 3,06   | 13    |
| Хлеб ржаной                   | 40      | 2,64  | 0,48   | 15,84 |



ДАТА: 09.04.2021

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) |         |         |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|
|                                   |              | Б                    | Ж       | У       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |              |                      |         |         |
| Каша манная молочная              | 200          | 6                    | 8.2     | 29.3    |
| Хлеб пшеничный                    | 45           | 2,842                | 1,642   | 13,558  |
| Сыр с маслом порционно            | 10/10        | 2,6/4.5              | 2,68/23 | 1,14/12 |
| Чай сладкий                       | 200          | 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    |
| Макаронны отварные                | 150          | 5,355                | 0,555   | 0,855   |
| Котлета из мяса кур               | 80           | 14,25                | 18,24   | 13      |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 2,64                 | 0,48    | 15,84   |
| Компот из смородины               | 200          | 0,6                  | 0,2     | 16      |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

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