



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СШ №1 г. Демидова

МБОУ
СШ №1
г. Демидова

/ Казаков А.А./

_____ 20 ____ г.

Примерное четырнадцатидневное меню

для организации питания обучающихся

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средняя школа №1 г. Демидова Смоленской области

1-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Помидор порционно</i>	<i>50</i>	<i>0,56</i>	<i>0,1</i>	<i>1,9</i>	<i>11,0</i>	<i>71</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>150</i>	<i>5,45</i>	<i>5,8</i>	<i>30,46</i>	<i>195,71</i>	<i>203</i>
<i>Сосиска отварная</i>	<i>60</i>	<i>4,36</i>	<i>10,25</i>	<i>1,69</i>	<i>120,75</i>	<i>252</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Апельсин</i>	<i>200</i>	<i>1,39</i>	<i>0,35</i>	<i>39,13</i>	<i>170,43</i>	<i>341</i>
Всего:		<i>18,63</i>	<i>19,73</i>	<i>113,33</i>	<i>715,04</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Помидор порционно</i>	<i>100</i>	<i>1,12</i>	<i>0,2</i>	<i>3,8</i>	<i>22,0</i>	<i>71</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>200</i>	<i>7,28</i>	<i>7,71</i>	<i>40,60</i>	<i>260,9</i>	<i>203</i>
<i>Сосиска отварная</i>	<i>60</i>	<i>4,36</i>	<i>10,25</i>	<i>1,69</i>	<i>120,75</i>	<i>252</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>19,63</i>	<i>21,39</i>	<i>86,24</i>	<i>620,8</i>	
Обед						
<i>Рассольник с щ/бр со сметаной</i>	<i>250/25/10</i>	<i>7,41</i>	<i>13,87</i>	<i>11,69</i>	<i>213,9</i>	<i>94</i>
<i>Запеканка рисовая с масл.</i>	<i>150</i>	<i>3,24</i>	<i>9,27</i>	<i>31,61</i>	<i>222,86</i>	<i>185</i>
<i>Салат из моркови с курагой</i>	<i>50</i>	<i>0,85</i>	<i>0,69</i>	<i>8,25</i>	<i>42,65</i>	<i>63</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
		<i>15,33</i>	<i>24,4</i>	<i>90,95</i>	<i>657,96</i>	

2-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Каша вязкая молочная из риса и пшена</i>	<i>150</i>	<i>4,14</i>	<i>7,62</i>	<i>29,63</i>	<i>204,54</i>	<i>175</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>2,94</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>382</i>
<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	<i>50</i>	<i>6,27</i>	<i>7,85</i>	<i>14,83</i>	<i>155,0</i>	<i>3</i>
<i>Йогурт</i>	<i>100</i>	<i>1,9</i>	<i>7,5</i>	<i>13,9</i>	<i>550,0</i>	
Всего:		<i>15,25</i>	<i>26,51</i>	<i>75,94</i>	<i>1028,14</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Каша вязкая молочная из риса и пшена</i>	<i>200</i>	<i>5,53</i>	<i>10,16</i>	<i>39,50</i>	<i>272,72</i>	<i>175</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>2,94</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>382</i>
<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	<i>50</i>	<i>6,27</i>	<i>7,85</i>	<i>14,83</i>	<i>155,0</i>	<i>3</i>
Всего:		<i>14,74</i>	<i>21,55</i>	<i>71,91</i>	<i>546,32</i>	
Обед						
<i>Суп с макаронными изделиями с ц/бр.</i>	<i>250/25</i>	<i>8,49</i>	<i>9,14</i>	<i>3,15</i>	<i>178,63</i>	<i>111</i>
<i>Омлет натуральный с колбасой</i>	<i>150</i>	<i>15,79</i>	<i>30,45</i>	<i>2,72</i>	<i>347,14</i>	
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
		<i>31,15</i>	<i>42,82</i>	<i>46,02</i>	<i>742,92</i>	

3-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Огурец порционно</i>	<i>50</i>	<i>0,35</i>	<i>0,05</i>	<i>0,95</i>	<i>6,0</i>	<i>71</i>
<i>Голубцы с мясом и рисом</i>	<i>158</i>	<i>10,0</i>	<i>8,22</i>	<i>16,92</i>	<i>182,0</i>	<i>287</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Яблоко</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>20,6</i>	<i>84,0</i>	<i>338</i>
Всего:		<i>14,98</i>	<i>9,44</i>	<i>87,31</i>	<i>450,55</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Огурец порционно</i>	<i>100</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>1,9</i>	<i>12,0</i>	<i>71</i>
<i>Голубцы с мясом и рисом</i>	<i>200</i>	<i>12,66</i>	<i>10,40</i>	<i>21,42</i>	<i>230,38</i>	<i>287</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>17,19</i>	<i>11,07</i>	<i>62,72</i>	<i>420,93</i>	
Обед						
<i>Суп картофельный с горохом с мясом ц/бр</i>	<i>250/25</i>	<i>10,41</i>	<i>11,64</i>	<i>1,62</i>	<i>222,93</i>	<i>102</i>
<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	<i>125</i>	<i>8,46</i>	<i>9,95</i>	<i>21,32</i>	<i>209,0</i>	<i>204</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>22,57</i>	<i>22,14</i>	<i>69,22</i>	<i>636,80</i>	

4-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	50	0,66	1,62	3,23	30,2	45
<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	10,54	25,28	14,21	328,28	259
<i>Сок</i>	200	-	-	20,0	340,0	
<i>Хлеб</i>	50	3,7	0,55	24,2	116,55	
<i>Груша</i>	200	0,8	0,6	20,6	84,0	338
Всего:		15,7	28,05	82,24	899,03	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	100	1,32	3,24	6,46	60,4	45
<i>Жаркое по-домашнему</i>	175	12,30	29,50	16,58	383,0	259
<i>Сок</i>	200	-	-	20,0	340,0	
<i>Хлеб</i>	50	3,7	0,55	24,2	116,55	
Всего:		17,32	33,29	67,24	899,95	
Обед						
<i>Суп из овощей с ц/бр со сметаной</i>	250/25/10	8,05	11,14	3,82	182,93	99
<i>Запеканка из творога с морк. с молоком сгущ.</i>	100	10,41	9,87	32,71	261,42	224
<i>Чай</i>	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376
<i>Хлеб</i>	50	3,7	0,55	24,2	116,55	
Всего:		22,23	21,58	75,73	620,9	

5-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Омлет натуральный</i>	<i>116</i>	<i>10,78</i>	<i>19,2</i>	<i>2,04</i>	<i>224</i>	<i>210</i>
<i>Салат из св. помидоров</i>	<i>50</i>	<i>0,55</i>	<i>3,05</i>	<i>2,28</i>	<i>38,85</i>	<i>23</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Сдоба</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
<i>Мандарин</i>	<i>115</i>	<i>0,80</i>	<i>0,20</i>	<i>22,50</i>	<i>98</i>	<i>341</i>
<i>Зефир</i>	<i>50</i>	<i>0,25</i>	<i>-</i>	<i>42,50</i>	<i>170,0</i>	
Всего:		<i>18,43</i>	<i>34,55</i>	<i>123,0</i>	<i>875,67</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Омлет натуральный</i>	<i>150</i>	<i>13,94</i>	<i>34,82</i>	<i>2,63</i>	<i>289,65</i>	<i>210</i>
<i>Салат из св. помидоров</i>	<i>100</i>	<i>1,10</i>	<i>6,11</i>	<i>4,57</i>	<i>77,7</i>	<i>23</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Сдоба</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
Всего:		<i>21,89</i>	<i>43,23</i>	<i>83,38</i>	<i>810,17</i>	
Обед						
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	<i>250</i>	<i>5,47</i>	<i>4,74</i>	<i>17,95</i>	<i>150,0</i>	<i>120</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>150</i>	<i>3,06</i>	<i>4,8</i>	<i>24,0</i>	<i>137,25</i>	<i>312</i>
<i>Котлета мясная</i>	<i>55</i>	<i>7,87</i>	<i>12,58</i>	<i>6,67</i>	<i>173,0</i>	<i>269</i>
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	<i>50</i>	<i>0,66</i>	<i>1,62</i>	<i>3,23</i>	<i>30,2</i>	<i>45</i>
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20,0</i>	<i>340,0</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>20,76</i>	<i>24,29</i>	<i>96,05</i>	<i>947,00</i>	

6-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<i>150</i>	<i>8,60</i>	<i>6,09</i>	<i>38,64</i>	<i>243,75</i>	<i>302</i>
<i>Сосиска отварная</i>	<i>60</i>	<i>5,29</i>	<i>11,34</i>	<i>1,98</i>	<i>132,0</i>	<i>252</i>
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20,0</i>	<i>340,0</i>	
<i>Батон</i>	<i>50</i>	<i>3,75</i>	<i>1,45</i>	<i>25,7</i>	<i>130,85</i>	
<i>Фрукт (Яблоко)</i>	<i>200</i>	<i>3,0</i>	<i>1,0</i>	<i>42,0</i>	<i>192,0</i>	<i>338</i>
<i>Всего:</i>		<i>20,64</i>	<i>19,88</i>	<i>128,32</i>	<i>1038,6</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<i>200</i>	<i>11,46</i>	<i>8,12</i>	<i>51,52</i>	<i>325,0</i>	<i>302</i>
<i>Сосиска отварная</i>	<i>60</i>	<i>5,29</i>	<i>11,34</i>	<i>1,98</i>	<i>132,0</i>	<i>252</i>
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20,0</i>	<i>340,0</i>	
<i>Батон</i>	<i>50</i>	<i>3,75</i>	<i>1,45</i>	<i>25,7</i>	<i>130,85</i>	
<i>Всего:</i>		<i>20,5</i>	<i>20,91</i>	<i>99,2</i>	<i>927,85</i>	
Обед						
<i>Суп картофельный с ц/бр.</i>	<i>250/25</i>	<i>7,85</i>	<i>9,13</i>	<i>16,99</i>	<i>192,5</i>	<i>97</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>150</i>	<i>5,45</i>	<i>5,8</i>	<i>30,46</i>	<i>195,71</i>	<i>203</i>
<i>Печень тушеная в соусе</i>	<i>100</i>	<i>13,41</i>	<i>9,09</i>	<i>4,45</i>	<i>166,0</i>	<i>261</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Всего:</i>		<i>33,58</i>	<i>27,25</i>	<i>92,05</i>	<i>771,36</i>	

7-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Салат из моркови с курагой</i>	<i>50</i>	<i>0,85</i>	<i>0,69</i>	<i>8,25</i>	<i>42,65</i>	<i>63</i>
<i>Запеканка из творога с молоком сгущ.</i>	<i>100</i>	<i>14,61</i>	<i>11,06</i>	<i>28,0</i>	<i>270,0</i>	<i>223</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
<i>Мандарин</i>	<i>115</i>	<i>0,80</i>	<i>0,20</i>	<i>22,50</i>	<i>98,0</i>	<i>341</i>
Всего:		<i>16,39</i>	<i>11,97</i>	<i>73,95</i>	<i>472,65</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Салат из моркови с курагой</i>	<i>100</i>	<i>1,7</i>	<i>1,38</i>	<i>16,5</i>	<i>85,3</i>	<i>63</i>
<i>Запеканка из творога с молоком сгущ.</i>	<i>100</i>	<i>14,61</i>	<i>11,06</i>	<i>28,0</i>	<i>270,0</i>	<i>223</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
Всего:		<i>16,44</i>	<i>12,46</i>	<i>59,7</i>	<i>417,3</i>	
Обед						
<i>Борщ с ц/бр со сметаной</i>	<i>250/25/10</i>	<i>7,6</i>	<i>13,71</i>	<i>1,92</i>	<i>206,3</i>	<i>82</i>
<i>Плов из птицы</i>	<i>150</i>	<i>13,51</i>	<i>6,71</i>	<i>27,34</i>	<i>224,0</i>	<i>291</i>
<i>Компот из смеси сухофр.</i>	<i>200</i>	<i>0,66</i>	<i>0,09</i>	<i>32,01</i>	<i>132,8</i>	<i>349</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>25,47</i>	<i>21,06</i>	<i>85,47</i>	<i>679,65</i>	

8-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Салат из свеклы отв.</i>	<i>50</i>	<i>0,70</i>	<i>3,0</i>	<i>4,13</i>	<i>46,4</i>	<i>52</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>150</i>	<i>3,06</i>	<i>4,8</i>	<i>24,0</i>	<i>137,25</i>	<i>312</i>
<i>Рыба припуц. с соусом</i>	<i>80</i>	<i>8,94</i>	<i>1,98</i>	<i>2,09</i>	<i>62,0</i>	<i>227</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Фрукт (Апельсин)</i>	<i>200</i>	<i>1,39</i>	<i>0,35</i>	<i>39,13</i>	<i>170,43</i>	<i>341</i>
Всего:		<i>20,96</i>	<i>13,36</i>	<i>109,5</i>	<i>633,23</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Салат из свеклы отварной</i>	<i>100</i>	<i>1,4</i>	<i>6,0</i>	<i>8,26</i>	<i>92,8</i>	<i>52</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>200</i>	<i>4,08</i>	<i>6,4</i>	<i>27,2</i>	<i>183,0</i>	<i>312</i>
<i>Рыба припущенная с соусом</i>	<i>160</i>	<i>17,88</i>	<i>3,96</i>	<i>4,18</i>	<i>124,0</i>	<i>227</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>30,23</i>	<i>19,59</i>	<i>79,79</i>	<i>616,95</i>	
Обед						
<i>Щи из св. капусты с ц/бр со сметаной</i>	<i>250/25/10</i>	<i>7,57</i>	<i>13,79</i>	<i>2,34</i>	<i>192,38</i>	<i>88</i>
<i>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом</i>	<i>160</i>	<i>6,84</i>	<i>9,19</i>	<i>39,23</i>	<i>267,0</i>	<i>171</i>
<i>Сосиска</i>	<i>60</i>	<i>4,36</i>	<i>10,25</i>	<i>1,69</i>	<i>120,75</i>	<i>252</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>22,47</i>	<i>33,78</i>	<i>89,54</i>	<i>785,0</i>	

9-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Помидор порционно</i>	<i>50</i>	<i>0,56</i>	<i>0,1</i>	<i>1,9</i>	<i>11,0</i>	<i>71</i>
<i>Плов из птицы</i>	<i>150</i>	<i>13,51</i>	<i>6,71</i>	<i>27,34</i>	<i>224,0</i>	<i>291</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>2,94</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>382</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Сдоба</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
Всего:		<i>23,86</i>	<i>22,65</i>	<i>100,92</i>	<i>708,1</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Помидор порционно</i>	<i>100</i>	<i>1,12</i>	<i>0,2</i>	<i>3,8</i>	<i>22,0</i>	<i>71</i>
<i>Плов из птицы</i>	<i>200</i>	<i>18,01</i>	<i>8,95</i>	<i>36,45</i>	<i>298,66</i>	<i>291</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>2,94</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>382</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Сдоба</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
Всего:		<i>28,92</i>	<i>24,99</i>	<i>111,93</i>	<i>793,76</i>	
Обед						
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	<i>250/35</i>	<i>9,17</i>	<i>6,88</i>	<i>12,29</i>	<i>174,63</i>	<i>104,105</i>
<i>Голубцы с мясом, рисом</i>	<i>158</i>	<i>10,0</i>	<i>8,22</i>	<i>16,92</i>	<i>182,0</i>	<i>287</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
		<i>23,0</i>	<i>15,67</i>	<i>68,61</i>	<i>535,18</i>	

10-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Капуста тушеная</i>	<i>150</i>	<i>3,06</i>	<i>5,52</i>	<i>11,83</i>	<i>115,50</i>	<i>139</i>
<i>Тефтели</i>	<i>55</i>	<i>3,44</i>	<i>8,24</i>	<i>4,99</i>	<i>113,0</i>	<i>279</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>200</i>	<i>0,66</i>	<i>0,09</i>	<i>32,01</i>	<i>132,8</i>	<i>349</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Яблоко</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>20,6</i>	<i>84,0</i>	<i>338</i>
<i>Печенье</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
<i>Всего:</i>		<i>14,81</i>	<i>26,75</i>	<i>123,53</i>	<i>799,8</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Капуста тушеная</i>	<i>200</i>	<i>4,08</i>	<i>7,36</i>	<i>15,78</i>	<i>154,0</i>	<i>139</i>
<i>Тефтели</i>	<i>110</i>	<i>6,88</i>	<i>16,49</i>	<i>9,98</i>	<i>226,0</i>	
<i>Компот из с/фруктов</i>	<i>200</i>	<i>0,66</i>	<i>0,09</i>	<i>32,01</i>	<i>132,8</i>	<i>349</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Печенье</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
<i>Всего:</i>		<i>18,47</i>	<i>36,23</i>	<i>111,87</i>	<i>867,3</i>	
Обед						
<i>Суп с рисовой крупой с ц/бр.</i>	<i>250/25</i>	<i>6,08</i>	<i>11,11</i>	<i>1,84</i>	<i>129,75</i>	<i>115</i>
<i>Салат из свеклы</i>	<i>50</i>	<i>0,70</i>	<i>3,00</i>	<i>4,13</i>	<i>46,4</i>	<i>52</i>
<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>150</i>	<i>10,54</i>	<i>25,28</i>	<i>14,21</i>	<i>328,28</i>	<i>259</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>200</i>	<i>2,94</i>	<i>3,54</i>	<i>17,58</i>	<i>118,6</i>	<i>382</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Всего:</i>		<i>23,96</i>	<i>43,48</i>	<i>61,96</i>	<i>739,58</i>	

11-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Каша вязкая молочная из риса</i>	<i>150</i>	<i>4,28</i>	<i>7,75</i>	<i>30,68</i>	<i>210,0</i>	<i>174</i>
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20,0</i>	<i>340,0</i>	
<i>Сдоба</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
<i>Йогурт</i>	<i>100</i>	<i>1,9</i>	<i>7,5</i>	<i>14,1</i>	<i>130,0</i>	
<i>Всего:</i>		<i>9,33</i>	<i>27,0</i>	<i>94,68</i>	<i>917,95</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Каша вязкая молочная из риса</i>	<i>210</i>	<i>6,0</i>	<i>10,85</i>	<i>42,95</i>	<i>294,0</i>	<i>174</i>
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20,0</i>	<i>340,0</i>	
<i>Сдоба</i>	<i>50</i>	<i>3,15</i>	<i>11,75</i>	<i>29,9</i>	<i>237,95</i>	
<i>Всего:</i>		<i>9,15</i>	<i>22,6</i>	<i>92,85</i>	<i>871,95</i>	
Обед						
<i>Суп рыбный</i>	<i>250</i>	<i>8,45</i>	<i>8,28</i>	<i>3,53</i>	<i>160,78</i>	<i>140</i>
<i>Омлет с сыром</i>	<i>150</i>	<i>17,92</i>	<i>29,42</i>	<i>2,55</i>	<i>347,5</i>	<i>211</i>
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>3,17</i>	<i>2,68</i>	<i>15,95</i>	<i>100,6</i>	<i>379</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Всего:</i>		<i>33,24</i>	<i>40,93</i>	<i>46,23</i>	<i>725,43</i>	

12-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Огурец свежий порционно</i>	<i>50</i>	<i>0,35</i>	<i>0,05</i>	<i>0,95</i>	<i>6,0</i>	<i>71</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>150</i>	<i>5,45</i>	<i>5,8</i>	<i>30,46</i>	<i>195,71</i>	<i>203</i>
<i>Гуляш</i>	<i>100</i>	<i>10,64</i>	<i>28,19</i>	<i>2,89</i>	<i>309,0</i>	<i>260</i>
<i>Чай</i>	<i>200</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>	<i>15,0</i>	<i>60,0</i>	<i>376</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Груша</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>20,6</i>	<i>84,0</i>	<i>338</i>
Всего:		<i>21,01</i>	<i>35,21</i>	<i>94,1</i>	<i>771,26</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Огурец свежий порционно</i>	<i>100</i>	<i>0,7</i>	<i>0,1</i>	<i>1,9</i>	<i>12,0</i>	<i>71</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>200</i>	<i>7,28</i>	<i>7,71</i>	<i>40,60</i>	<i>260,9</i>	<i>203</i>
<i>Гуляш</i>	<i>100</i>	<i>10,64</i>	<i>28,19</i>	<i>2,89</i>	<i>309,0</i>	<i>260</i>
<i>Чай</i>	<i>200</i>	<i>0,07</i>	<i>0,02</i>	<i>15,0</i>	<i>60,0</i>	<i>376</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>16,44</i>	<i>12,46</i>	<i>59,7</i>	<i>417,3</i>	
Обед						
<i>Суп картофельный с клецками</i>	<i>250</i>	<i>10,12</i>	<i>11,84</i>	<i>23,42</i>	<i>256,55</i>	<i>108,109</i>
<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	<i>150</i>	<i>8,60</i>	<i>6,09</i>	<i>38,64</i>	<i>243,75</i>	<i>302</i>
<i>Тефтели</i>	<i>55</i>	<i>3,44</i>	<i>8,24</i>	<i>4,99</i>	<i>113,0</i>	<i>279</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>25,86</i>	<i>26,72</i>	<i>113,33</i>	<i>818,17</i>	

13-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Салат из св. капусты</i>	<i>50</i>	<i>0,66</i>	<i>1,62</i>	<i>3,23</i>	<i>30,2</i>	<i>45</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>150</i>	<i>3,06</i>	<i>4,8</i>	<i>24,0</i>	<i>137,25</i>	<i>312</i>
<i>Печень тушеная в соусе</i>	<i>100</i>	<i>13,41</i>	<i>9,09</i>	<i>4,45</i>	<i>166,0</i>	<i>261</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Банан</i>	<i>200</i>	<i>3,0</i>	<i>1,0</i>	<i>42,0</i>	<i>192,0</i>	<i>338</i>
Всего:		<i>23,83</i>	<i>17,06</i>	<i>119,96</i>	<i>730,32</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Салат из св. капусты</i>	<i>100</i>	<i>1,32</i>	<i>3,24</i>	<i>6,46</i>	<i>60,4</i>	<i>45</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>200</i>	<i>4,08</i>	<i>6,4</i>	<i>27,2</i>	<i>183,0</i>	<i>312</i>
<i>Печень тушеная в соусе</i>	<i>100</i>	<i>13,41</i>	<i>9,09</i>	<i>4,45</i>	<i>166,0</i>	<i>261</i>
<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>22,08</i>	<i>88,32</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>22,51</i>	<i>19,28</i>	<i>84,39</i>	<i>614,27</i>	
Обед						
<i>Суп картофельный с крупой с ц/бр.</i>	<i>250/25</i>	<i>7,48</i>	<i>9,02</i>	<i>12,23</i>	<i>164,25</i>	<i>101</i>
<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>150</i>	<i>5,45</i>	<i>5,8</i>	<i>30,46</i>	<i>195,71</i>	<i>203</i>
<i>Рыба припущенная</i>	<i>80</i>	<i>8,94</i>	<i>1,98</i>	<i>2,09</i>	<i>62,0</i>	<i>227</i>
<i>Чай с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,13</i>	<i>0,02</i>	<i>15,20</i>	<i>62,0</i>	<i>377</i>
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
Всего:		<i>25,7</i>	<i>17,37</i>	<i>84,18</i>	<i>600,51</i>	

14-й день

Наименование блюда	Объем порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ технологической карты
Завтрак 1-4 класс						
<i>Салат из св. овощей</i>	<i>60</i>	<i>0,65</i>	<i>3,62</i>	<i>2,27</i>	<i>44,34</i>	<i>29</i>
<i>Омлет с сыром</i>	<i>150</i>	<i>17,92</i>	<i>29,42</i>	<i>2,55</i>	<i>347,5</i>	<i>211</i>
<i>Компот из с/фруктов</i>	<i>200</i>	<i>0,66</i>	<i>0,09</i>	<i>32,01</i>	<i>132,8</i>	<i>349</i>
<i>Батон</i>	<i>50</i>	<i>3,75</i>	<i>1,45</i>	<i>25,7</i>	<i>130,85</i>	
<i>Яблоко</i>	<i>200</i>	<i>0,8</i>	<i>0,6</i>	<i>20,6</i>	<i>84,0</i>	<i>338</i>
<i>Всего:</i>		<i>23,78</i>	<i>35,18</i>	<i>83,13</i>	<i>739,49</i>	
Завтрак 5-11 класс						
<i>Салат из св. овощей</i>	<i>120</i>	<i>1,3</i>	<i>7,24</i>	<i>4,54</i>	<i>88,68</i>	<i>29</i>
<i>Омлет с сыром</i>	<i>200</i>	<i>23,89</i>	<i>39,23</i>	<i>3,4</i>	<i>463,3</i>	<i>211</i>
<i>Компот из с/фруктов</i>	<i>200</i>	<i>0,66</i>	<i>0,09</i>	<i>32,01</i>	<i>132,8</i>	<i>349</i>
<i>Батон</i>	<i>50</i>	<i>3,75</i>	<i>1,45</i>	<i>25,7</i>	<i>130,85</i>	
<i>Всего:</i>		<i>29,6</i>	<i>48,01</i>	<i>65,65</i>	<i>815,63</i>	
Обед						
<i>Суп молочный с крупой</i>	<i>250</i>	<i>3,71</i>	<i>4,46</i>	<i>7,68</i>	<i>89,0</i>	<i>121</i>
<i>Пюре картофельное</i>	<i>150</i>	<i>3,06</i>	<i>4,8</i>	<i>24,0</i>	<i>137,25</i>	<i>312</i>
<i>Гуляш</i>	<i>100</i>	<i>10,64</i>	<i>28,19</i>	<i>2,89</i>	<i>309,0</i>	<i>260</i>
<i>Салат из св. капусты</i>	<i>50</i>	<i>0,66</i>	<i>1,62</i>	<i>3,23</i>	<i>30,2</i>	<i>45</i>
<i>Сок</i>	<i>200</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>20,0</i>	<i>340,0</i>	
<i>Хлеб</i>	<i>50</i>	<i>3,7</i>	<i>0,55</i>	<i>24,2</i>	<i>116,55</i>	
<i>Всего:</i>		<i>21,77</i>	<i>39,62</i>	<i>81,8</i>	<i>1022,0</i>	