

Понедельник		1-4 классы, с 7 до 11 лет		1-я неделя			
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
	1 Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4	
	2 Плов с курицей	180	23	7,4	30,2	274,6	
	3 Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8	
	4 Сок фруктовый	200	1	0	24	169,5	
	5 Печенье	50	2,1	1	194	95	
	5 Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	2,95	140,6	
	6 Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
	Итого за день	830	41,53	15,17	283,42	908,1	
Вторник							
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
	1 Горошек зеленый	60	01.январь	0,15	3,6	19,2	
	2 Суп крестьянский с рисом	250	6,2	7,8	14,05	150,7	
	3 Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	
	4 Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	
	5 Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	
	6 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	
	7 Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	2,95	140,6	
	8 Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	
	Итого за день	950	41,9	22,85	89	829,4	
Среда							
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
	1 Кукуруза сахарная конс.	80	1,6	0,2	8,2	41,8	
	2 Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	62,62	142,87	
	3 Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,42	6,28	147,14	
	4 Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	
	5 Яйцо отварное	1	4,8	4	0,3	56,6	
	6 Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
	7 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	
	8 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	
	9 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4	
	Итого за день	961	18,67	18,67	94,98	663,94	
Четверг							
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
	1 Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	
	2 Суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,47	25,12	149,5	
	3 Каша гречневая рассыпная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
	4 Биточек из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	
	5 Чай с лимоном и сахар	200	0,3	0	6,7	27,9	
	6 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	
	7 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4	
	8 Печенье	50	2,1	1	194	95	
	9 Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8	
	10 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	
	Итого за день	910	42,85	17,02	311,52	862,2	
Пятница							
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	
	1 Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4	
	2 Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4	
	3 Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	
	4 Кисель из яблок	200	0,12	0	80	121	
	5 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	
	6 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4	
	7 Печенье	50	2,1	1	194	95	
	8 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	
	Итого за день	860	38,55	14,36	156,29	709,5	
Понедельник		1-4 классы, с 7 до 11 лет		2-я неделя			
Обед	Название блюда	Порция в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Общая КБЖУ	
	1 Каша гречневая рассыпная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
	2 Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	
	3 Суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,47	25,12	149,5	
	4 Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8	
	5 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52	
	6 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99	
	7 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4	
	8 Чай с лимоном и сахар	200	0,3	0	6,7	27,9	

	Итого за день	740	41,33	16,14	125,34	802,1
--	----------------------	-----	-------	-------	--------	-------

Вторник						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	1 Кукуруза сахарная конс.	80	1,6	0,2	8,2	41,8
	2 Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	62,62	142,87
	3 Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
	4 Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
	5 Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	6 Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
	7 Печенье	50	2,1	1	19,4	95
	8 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
	9 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4
	Итого за день	905	40,17	36,47	335,22	932,27

Среда						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	1 Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4
	2 Запеканка из творога	150	30,2	11	31,44	344,82
	3 Сок фруктовый	200	1	0	24	169,5
	4 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
	5 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4
	6 Фрукты (банан)	100	1,5	0	23,6	100
	Итого за день	780	47,65	18	135,69	962,12

Четверг						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	1 Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4
	2 Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,8	17	161,7
	3 Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,42	6,28	147,14
	4 Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
	5 Кефир 3,2%	185	5	6	8,2	100
	6 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52
	7 Печенье	50	2,1	1	19,4	95
	8 Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
	9 Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4
	Итого за день	975	#ЗНАЧ!	21,67	277,08	721,34

Пятница						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	62,62	142,87
	Биточек из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
	Макаронные отварные	150	5,8	5,5	32,7	202
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4
	Итого за день	960	38,37	18,77	177,52	828,77

Понедельник	С 11 до 18 лет льготная категория	1-я неделя				
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	1 Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4
	2 Плов с курицей	180	23	7,4	30,2	274,6
	3 Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8
	4 Сок фруктовый	200	1	0	24	169,5
	5 Печенье	50	2,1	1	19,4	95
	5 Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
	6 Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за день	850	42,89	15,78	314,37	937,3

Вторник						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	1 Горошек зеленый	80	2,4	0,2	4,8	25,6
	2 Суп крестьянский с рисом	250	6,2	7,8	14,05	150,7
	3 Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
	4 Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	5 Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	6 Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
	7 Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	8 Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52
	Итого за день	1040	47,86	20,91	126,6	868,8

Среда						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	Кукуруза сахарная конс.	80	1,6	0,2	8,2	41,8
2	Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	62,62	142,87
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,42	6,28	147,14
4	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
5	Яйцо отварное	1 шт	4,8	4	0,3	56,6
6	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52
7	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
8	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
9	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за день	1040	44,06	21,03	109,28	752,14
Четверг						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
2	Суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,47	25,12	149,5
3	Биточек из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
4	Каша гречневая рассыпная	200	10,93	9,2	47,86	318,53
5	Чай с лимоном и сахар	200	0,3	0	6,7	27,9
6	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
7	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4
8	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
	Итого за день	945	46,98	22,72	129,48	900,63
Пятница						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4
2	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4
3	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
4	Печенье	50	2,1	1	19,4	95
5	Кисель из яблок	200	0,12	0	80	121
6	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
7	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за день	670	20,01	10,02	344,09	648,8
Понедельник						
С 11 до 18 лет льготная категория		2-я неделя				
Обед	Название блюда	Порция в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Общая КБЖУ
1	Суп картофельный с макаронами	250	6,45	3,47	25,12	149,5
2	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
3	Каша гречневая рассыпная	200	10,93	9,2	47,86	318,53
4	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,8
5	Чай с лимоном и сахар	200	0,3	0	6,7	27,9
6	Хлеб пшеничный	250	4,76	0,91	27,86	138,6
7	Хлеб ржаной	250	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за день	250	45,32	18,7	139	897,23
Вторник						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	Кукуруза сахарная конс.	80	1,6	0,2	8,2	41,8
2	Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	62,62	142,87
3	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
4	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
5	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,8
6	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
7	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
8	Печенье	50	2,1	1	19,4	95
9	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
	Итого за день	705	37,03	35,73	330,12	892,67
Среда						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4
2	Запеканка из творога	150	30,2	11	31,44	344,82
3	Сок фруктовый	200	1	0	24	169,5
4	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
5	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за день	710	47,51	18,26	119,69	901,72
Четверг						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1	Капуста тушеная	60	1,48	1,76	5,84	45,4
2	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,8	17	161,7

3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,42	6,28	147,14
4	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
5	Кефир 3,2%	185	5	6	8,2	100
6	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52
7	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,65	19,9	99
8	Хлеб ржаной	30	3,2	0,6	16,4	82,4
	Итого за день	975	#ЗНАЧ!	21,67	277,08	721,34
Пятница						
Обед	Название блюда	Масса порций	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76
	Борщ с капустой и картофелем	250	5,87	7,62	62,62	142,87
	Биточек из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0	12,6	52
	Хлеб пшеничный	70	4,76	0,91	27,86	138,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за день	1060	41,03	20,93	196,12	935,67

Повар: Волошина Е.Ф.