


 Утверждаю:
 ВРИО директора школы Э.А. Рагимханов

1 смена

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
1 день						
1.	Отварные макароны	150	5,52	4,52	26,44	
2.	Сосиска отварная	80	7,8	15	15,9	134,4
3.	Какао с молоком	200	3,53	3,72	25,49	145,2
4.	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
2 день						
1.	Каша рисовая, сладкая (изюм)	200	5,92	6,14	41,7	299,36
2.	Сыр Гауда	15	3,48	4,43	0	54,6
3.	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
4.	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
5.	хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
3 день						
1.	(Запеканка) творог со сметаной	150/15	20,7	18,9	24,49	336
2.	Чай со сгущенкой	200	1,4	1,6	16,4	86
3.	Каша пшеничная с маслом	200	6,04	7,27	34,39	227,16
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
4 день						
1.	Гречневая каша с мясом курицы	150	3,23	4,5	20,78	136,5
2.	Чай сладкий	200	0,2	-	14	28
3.	Салат зеленый горох	5	-	4,1		37,5
4.	Слив масло	60	1,79	3,11	3,75	50,16
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
5 день						
1.	Манная каша молочная	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98
2.	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116
3.	Отварная сосиска	80	6,24	12	12,72	134,4
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0
5.	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
6 день						
1.	Каша пшённая с маслом	200	6,04	7,27	34,39	227,16
2.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0
4.	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
7 день						
1.	Каша овсяная с молоком	200	5,12	6,62	32,31	210,0
2.	Чай с лимоном	200	0,2	0	17,2	91
3.	Сладости (зефир)	60	0,03	-	44,7	154
4.	Творог	10	15,0	18,0	2,8	236,0
5.	Сметана	10	2,4	25,0	3,2	247
6.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
	8 день					
1.	Каша ячневая с курицей	150	4,79	4,26	30,83	187,02
2.	Сыр Голландский	15	3,48	4,43	0	54,6
3.	Чай сладкий	200	0,2	-	14	28
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
9 день						
1.	Капуста тушеная	150	14,17	7,29	38,84	240,225
2.	Чай сладкий	200	0,2	-	14	28
3.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0
4.	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
10 день						
1.	Отварные макароны с курицей	150	7,44	8,39	22,62	232,22
2.	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
3.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0
4.	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
11 день						
1.	Каша рисовая (масло, изюм)	200/5	592	6,14	41,7	299,36
2.	Сыр рассольный (Гауда)	10	2,32	2,95	-	36
3.	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
4.	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
5.	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
12 день						
1.	Каша ячневая (с курицей)	150	4,79	4,26	30,83	187,02
2.	Сыр рассольный (Гауда)	10	2,32	2,95	-	36
3.	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86
4.	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17

2 смена

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
1 день						
1.	Суп лапша из говядиной	250	2,58	5,55	13,4	113,7
2.	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7
3.	Кисель	200	0,14	-	24,76	94,2
4.	Зефир	50	0,05	-	37,25	192,5
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
2 день						
1.	Суп гороховый с говядиной	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2.	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34
3.	Компот из кураги (сухофрукты)	200	1,04	-	26,69	107,44
4.	Сладости (пряник)	50	2,2	1,45	38,55	166,5
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
3 день						
1.	Суп хинкал с говядиной	250	4,67	5,86	5,9	99,09
2.	Рыба (запечённая)	75	13,87	7,85	6,53	150
3.	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
4.	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
4 день						
1.	Капуста тушеная с курицей	50	0,93	2,16	11,51	71,51
2.	Салат из моркови, яблок, изюма	60	0,44	3,6	8,53	67,36
3.	Компот из кураги (сок)	200	0,78	-	20,02	80,58
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
5 день						
1.	Макароны отварные с курицей	150	5,52	4,52	26,45	168,45
2.	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6
3.	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
6 день						
1.	Рассольник с курицей	250	2,1	5,11	16,59	120,75
2.	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54
3.	Компот из кураги (сок)	200	1,04	-	26,69	107,44
4.	Груша (яблоко)	100	0,44	0,34	10,38	47
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
7 день						
1.	Картофель отварной с мясом	150	2,86	4,32	23,01	142,35
2.	Суп лапша с курицей	250	5,27	6,8	14,25	103,13
3.	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,61	54,96
4.	Сок	200	0,09	0,37	14,39	116
5.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
8 день						
1.	Суп картофель с курицей	250	7,5	9,4	11,69	167,7
2.	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4
3.	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
9 день						
1.	Салат из свеклы и яблок	60	0,9	4,08	5,52	62,6
2.	Щи из капусты с мясом	250	1,75	4,89	8,49	84,75
3.	Сок фруктовый	200	0,09	0,37	14,39	116
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
10 день						
1.	Пюре картофельное с мясом	150	3,06	7,8	20,45	137,15
2.	Салат, свекла, курага, изюм	60	1,08	3,0	15	91,32
3.	Кисель	200	0,2	-	32,6	132,8
4.	Хлеб	40	4,70	1,60	32,0	163,0

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
11 день						
1.	Суп лапша из говядины	250	2,58	5,55	13,4	113,75
2.	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7
3.	Компот из сухофруктов	200	0,14	-	29,76	94,20

№	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ККал
12 день						
1.	Суп гороховый с мясом	250	549	5,28	16,33	134,75
2.	Салат свекольный	60	0,86	3,65	5,02	56,34
3.	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	116,5
4.	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17