

12.01.2024г	Каша молочная с вермишелью	225	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302	
	Печенье суфле	30							
	Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	290	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М	
	Плов	280	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302		
13.01.2024г	Завтрак								
	Винегрет овощной	120	1,233	4,139	6,355	68,08	7,85	67М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4		
	Вафли	40	0,075		12	48,6			
	Обед								
	Каша манная	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
Какао с молоком	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М		
Печенье сливочное	40	0,075		12	48,6				
15.01.2024г.	Завтрак								
	Каша рисовая молочная с маслом	250	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174М	
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6		
	Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М	
	Пряник	20							
	Обед								
	Суп крестьянский	300	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98	
	Бигус	270	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98	
Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6			
Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М		



Директор школы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 11 до 15 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.01.2024г	Завтрак							
	Каша пшеничная	200	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Фрукты (Банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	12	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Обед							
	Суп гороховый	250	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Гречка рассыпчатая	220	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Завтрак							
	Ватрушка с творогом	250	8,093	2,64	28,763	0,21		468М
	Хлеб с маслом	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Молоко питьевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36М	
Сыр порционный	20	3,9	3,915		50,835	0,12	15М	
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82М	
Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М	
Фрикадельки	120	13,712	13,821	13,842	234,847	1,2	282М	
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5			
Чай с сахаром	200			9,983	39,912	0,1	376М	
18.01.2024г	Завтрак							
	Каша манная	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Печенье Сливочное	40	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Суп тувинский	250	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М

	Горбуша запеченная	100	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
	Рис отварной	220	4,466	5,705	46,711	256,053		105М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
19.01.2024г	Завтрак							
	Сырники с молоком сгущенным	120	28,408	19,525	23,038	387,13	0,85	219М
	Снежок	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389М
	Печенье "Суфле"	30	0,075		11	48,6		
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88М
	Жаркое по домашнему	230	15,45	16,93	1,12	200		243
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
	20.01.2024г	Завтрак						
Творог со сметаной		250	35,011	24,71	32,716	499,97	0,841	223М
Яйцо вареное		1шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,02	92	4	
Конфета(Одуванчик)		15	0,075		11	48,6		
Обед								
Каша молочная(Дружба)		300	20,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175М
Хлеб		30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Какао с молоком		200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
Булочка		35	3,998	2,148	25,669	137,962	0,084	434М
22.01.2024г.	Завтрак							
	Каша молочная	230	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Пряник	40	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Суп гороховый	300	7,34	5,263	17,352	146,648	10,57	102М
	Плов из говядины	230	21,09	21,626	32,852	410,67	4,25	265М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302



Директор школы

УТВЕРЖДЕН

Эрендей А. В.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 11 до 15 лет	Пищевые вещества (г)			К/К	Вит С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
23.01.2024г	Завтрак							
	Каша пшеничная	250	6	10	37,3	262,5	0	173
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из курага	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
	Печенье Сэндвич	30	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Суп вермишелевый с мясом	300	2,593	2,414	18,788	107,6	14,95	102М
	Бигус	270	1,645	5,324	20,03	149,7	42,6	98
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из курага	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349М
24.01.2024г	Завтрак							
	Блины со сметаной	150	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Фрукты свежие по наличию "Яблоки"	150	0,5	0,5	16	33	15	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,02	92	4	
	Обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	270	1,823	4,65	9,047	86,07	17,59	82М
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309М
	Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Какао с молоком	200	0,456	0,152	20,106	89,09	80	473М
25.01.2024г	Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	9,106	9,175	54,135	336,945	1,224	174М
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из изюмом	200	3,88	3,1	10,198	85,51	0,6	382М
	Конфета(Одуванчик)	20	0,075		11	48,6		
	Обед							
	Суп домашний	250	2,593	2,414	18,788	14,95		103М
	Гречка рассыпчатая	230	8,104	5,737	36,609	230,165		341К
	Горбуша запеченная	100	13,792	7,551	13,868	178,745		234М
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	105		
	Завтрак							
	Каша манная	230	14	12,5	67,1	438,6	0	349
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		

26.01.2024г	Яйцо вареное	Штг	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
	Обед							
	Суп крестьянский	250	14,13	9,38	21,22	183,54	12,78	98
	Картофельное пюре	220	3,339	4,003	22,672	140,486	26,538	312M
	Котлета домашняя с маслом	100	11,91	17,316	9,503	241,602	0,2	271M
	Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5		
	Кисель	200	3,78	6,7	31,1	128,9	0	302
27.01.2024г	Завтрак							
	Сыр порционный	20	3,9	3,915		50,835	0,12	15M
	Хлеб с маслом	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Молоко питьевое	200	3,2	3,6	4,8	64		36M
	Печенье "Суфле"	30	0,075		11	48,6		
	Обед							
	Каша молочная(Дружба)	300	20,129	10,128	41,708	300,135	1,356	175M
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M	
Манник	100	27,99	30,35	82,93	883,89	18,73		
29.01.2024г.	Завтрак							
	Каша молочная	230	2,593	2,41	18,78	107,6	14,95	102M
	Хлеб	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,6	
	Компот из курага	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M
	Пряник	40	0,075		12	48,6		
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300	2,415	7,869	10,801	125,04	33,044	88M
	Макаронные изделия отварные	200	6,758	5,143	43,083	245,834		309M
Гуляш из говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23	4,6	260 M	
Хлеб	30	1,65	0,3	8,35	43,5			
Компот из курага	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,8	349M	