

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук

День/№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 день	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8	8,6	11,3	34,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7	3,5	4,4	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4
пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром.	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
	Итого завтрак	585	536,5	18,2	16,6	78,7

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



День/№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 день	завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,1	5,3	19,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	126	14,1	5,8	4,4
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблока	60	72,5	0,8	6,1	3,6
54-21гн	Какао с молоком	200	100	4,7	3,5	12,5
пром.	Хлеб пшеничный	25	58,6	1,9	0,2	12,3
пром.	Хлеб ржаной	15	25,6	1	0,2	5
	Итого завтрак	550	522,9	25,6	21,1	57,6

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук



День/№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3 день	завтрак					
54- 25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	138,4	4	4,1	21,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром.	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
пром.	яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	Итого завтрак	550	519,5	17	14,1	81,6

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук



День/№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
4 день	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	126,7	3,7	4,4	18
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,9	2,9	11,2
пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром.	Батон простой	30	71,2	2,4	0,3	14,7
пром.	мандарин	100	35	0,8	0,2	7,5
пром.	Джем из абрикосов	25	72,4	0,1	0	18
	Итого завтрак	550	496,8	14,3	8,2	91,5

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук

День/№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
5 день	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	173,7	4,5	5,5	26,5
54-4м	Котлета из говядины	100	295,2	18,2	17,4	16,4
54-32хн	Компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	23,8	0,7	1,5	1,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8
пром.	Хлеб ржаной	20	34,2	1,3	0,2	6,7
	Итого завтрак	520	664,1	28	24,9	81,9

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук

№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
6 день	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	206,2	6,2	7,6	28,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,2	0,1	6,6
пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром.	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
пром.	фрукты (мандарин)	100	35	0,8	0,2	7,5
	Итого завтрак	550	524,8	19,3	17,5	72,8

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы


Т.А.Еращук

День/№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
7 день	Завтрак					
54-2г	Макаронны отварные с овощами	150	180,7	4,7	6,2	26,0
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	126,4	14,1	5,8	4,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	41,6	0,2	0,2	9,6
54-3з	помидоры в нарезке	60	12,8	0,7	0,1	2,5
пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром.	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
	Итого завтрак	580	509,7	24,8	12,9	73,6

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук

День/№ рец.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
8 день	завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	140,5	5,4	4,3	20,0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	107,5	7	8,9	0,1
пром.	яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	86	3,9	2,9	11,2
пром.	Хлеб пшеничный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
пром.	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
	Итого завтрак	550	526,6	21,8	17,2	71,5

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Еращук

День/№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
9 день	завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	0,1	7,3	0,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	134,2	5,5	4,5	17,9
пром.	Мандарин	100	35	0,8	0,2	7,5
54-2хн	Компот из кураги	200	66,9	1	0,1	15,6
пром.	батон простой	30	71,2	2,4	0,3	14,7
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Итого завтрак	585	478,9	13,2	12,8	77,9

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.А.Ерашук



День/№ реп.	Наименование блюд	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
10 день	завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	139,4	3,1	5,3	19,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	75	166,4	10,8	11	6,1
54- 3соус	Соус красный основной	40	28,2	1,3	1	3,6
54-2з	огурец в нарезке	60	8,5	0,5	0,1	1,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9	0,2	0,1	6,6
пром.	Хлеб ржаной	25	42,7	1,7	0,3	8,4
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	45	105,5	3,4	0,4	22,1
	Итого завтрак	595	518,6	21	18,2	68,1