

Директор

Шаймерденов К.К.

1неделя

1-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша рисовая	150	126,3	200	168,4	200	168,4
Чай с молоком	200	91,65	200	91	200	91,65
Бутерброд с сыром	60	124	80	148,8		173,6
ИТОГО		341,95		408,85		433,65
2-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Плов с мясом курицы	200	399,21	230	459,091	250	499,012
Кисель плодово - ягодный	200	12	200	12	200	12
Осенний салат	60	92,94	80		100	10,9
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		540,95		640,091		695,512
3-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Рассольник	200	231,24	230	265,926	231,24	
Коржик песочный	60	65,9	80	73,2	65,9	
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	120,6	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	36,8	
Итого		454,54	Итого	524,126	454,54	
4-й день						

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Тефтели мясные с соусом	80/30	213,301		80/30	213,301	
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	169,68		100	169,68	
Чай с лимоном	200	49,513		200	49,513	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8		20	36,8	
Итого		469,024	Итого		469,024	Итого

5-й день

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Борщ	200			200		
Пирожки духовые с картошкой	0,60	9,8		0,60	9,8	
Чай черный сладкий	200	27,93		200	27,93	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8		20	36,8	
Итого		190,01	Итого		190,01	Итого

2 неделя

1-й день

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша дружба (рис, пшено) на молоке	150	168,54	200	224,72	200	224,72
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Фрукты		9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20/5		35/10	64,4/40,2	40/10	
Итого		418,85		522,73		531,93

2-й день

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Вареники с картошкой	200	271,194	230	311,873	250	338,992
Кисель плодово - ягодный	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		319,994		388,273		424,592

3-й день

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп лапша	200	249,15	230	286,522	250	311,437
Выпечка школьная	60	36,54	80	48,72		60,9
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		443,09		520,242		566,537
4-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре		111,21	130	144,573	150	166,815
Салат свекольный на масле растительном	60	99,22	70	115,756	80	132,293
Чай с лимоном и медом	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		477,022		566,91		634,783
5-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп харчо	200	189,14	230	217,511	250	236,425
Фрукты	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		263,67		319,64		347,755

3 неделя

1-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша рисовая на молоке	150	265,394	200	353,859	200	353,859
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Хлеб пшеничный; ржаной с сыром	20/5		35/10		40/10	
Итого		515,704		642,069		661,069
2-й день						
Жаркое из мяса курицы	200	300,65	230	345,747	250	375,812
Кисель плодово-ягодная	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		349,45		422,147		
3-й день						
Суп гороховый	200	298	230	342,7	250	372,5
Салат заправка (свекла, морковь, капуста, чеснок) на масле растительном	60	56,52	80	75,84	100	94,8
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		419,25		510,87		568,83
4-й день						
Колбаса говяжья	200	231,24	230	265,926	250	289,05
Гарнир: перловка		9,8	100	9,8	100	9,8
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		398,44		460,726		493,05
5-й день						
Мясные тефтели с соусом	80/30		90/30	196,668		213,057
Гарнир макароны		1,21	130	144,573	150	166,815
Чай сладкий	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Фруктов		9,8	100	9,8	100	9,8

Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		276,392		320,381		320,381

4 неделя

1-й день						
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша пшенная	150	144,221	200	192,295	200	192,295
Бутерброд со сливочным маслом	60	124	80	148,8	100	173,6
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		488,631		589,105		623,105
2-й день						
Вареники с картофелем	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Фрукты	100	9,8		9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		190,01		234,932		255,68
3-й день						
Гуляш из курицы	80/30	128,102	90/30	139,747	100/30	151,393
Гарнир: макароны отварные		187,2	130	243,36	150	280,8
Салат осенний (капуста, огурцы, помидоры) на масле растительном	60	45,36	80	60,48	100	75,6
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65	200	91,65

Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		489,112		599,637		673,043
4-й день						
Суп рисовый	200	232,79	230	267,708	250	290,987
Ватрушки с творогом	60	9,8		9,8	100	9,8
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,2	35	64,4	40	73,6
Итого		328,303		391,421		423,9
5-й день						
Колбаса говяжья	200	399,21	230	459,091	250	499,012
Гарнир: рис припущенный						
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		556,61		644,091		693,212