

Составлено:
Директор школы:

Кончарова Т.П.



МЕНЮ

Завтрак (день 1)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Каша гречневая с маслом	1\200	300
2	Булочка	1\80	170
3	Чай с сахаром и лимоном	1\200	60
Обед			
1	Суп картофельный с фасолью	1\300	142
2	Биточки из говядины	1\75	238,2
3	Макароны отварные	1\100	168,3
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
	Полдник		Йогурт

Согласовано:

Директор школы:

 / Гончарова Т.П.

МЕНЮ

Завтрак (день 2)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Запеканка с творогом	1\130	269
2	Бутерброд с маслом	1\20\10	320
3	Чай с сахаром	1\200	60
Обед			
1	Суп лапша домашняя с курицей	1\300\2 5	158,9
2	Плов с курицей	1\200	359,7
3	Овощи свежие	1\50	14
4	Компот из сухофруктов	1\200	141
5	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
Полдник		Бананы свежие	

Согласовано:

Директор школы:



Тончарова Т.П.

МЕНЮ

Завтрак (день 3)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Каша пшеничная с яблоком	1\200	182,56
2	Бутерброд с маслом	1\20\10	320
3	Чай с сахаром и лимоном	1\200	60
Обед			
1	Рассольник домашний	1\300\25	185,3
2	Рыба тушеная в томате с овощами	1\100	226
3	Картофель отварной	1\200	182,56
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
Полдник		Йогурт	

Согласовано:
Директор школы:

Гончарова Т.П.



МЕНЮ

Завтрак (день 4)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Каша гречневая с маслом	1\200	300
2	Оладьи со сметаной	1\75\30	213
3	Чай с сахаром и лимоном	1\200	60
Обед			
1	Суп картофельный с горохом	1\300	142
2	Котлеты из говядины	1\75	238,2
3	Картофельное пюре	1\150	182,56
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
	Полдник		Яблоко

Согласовано:
Директор школы:

Гончарова Т.П.



МЕНЮ

Завтрак (день 5)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Суп молочный с вермишелью	1\200	225
2	Бутерброд с маслом	1\20\10	320
3	Чай с сахаром	1\200	60
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем	1\300	185,3
2	Котлеты рубленые из птицы	70	391,47
3	Макароны отварные	1\100	168,3
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
Полдник		Йогурт	

Согласовано:
Директор школы:

Гончарова Т.П.

МЕНЮ

Завтрак (день 6)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Запеканка с творогом	1\130	269
2	Бутерброд с маслом	1\20\10	320
3	Чай с сахаром	1\200	60
Обед			
1	Суп лапша домашняя с курицей	1\300\2 5	158,9
2	Рыба тушеная в томате с овощами	1\100	226
3	Картофель отварной	1\200	182,56
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
Полдник		Бананы свежие	

Согласовано:
Директор школы:

Гончарова Т.П.



МЕНЮ

Завтрак (день 7)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Каша пшеничная с яблоком	1\200	182,56
2	Оладьи со сметаной	1\75\30	213
3	Чай с сахаром и лимоном	1\200	60
Обед			
1	Суп картофельный с горохом	1\300	142
2	Котлеты из говядины	1\75	238,2
3	Картофельное пюре	1\150	182,56
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
	Полдник		Йогурт

Согласовано:

Директор школы:

Гончарова Т.П.



МЕНЮ

Завтрак (день 8)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Каша гречневая с маслом	1\200	300
2	Булочка	янв.50	170
3	Чай с сахаром и ЛИМОНОМ	1\200	60
Обед			
1	Суп картофельный с фасолью	1\300	142
2	Биточки из говядины	1\75	238,2
3	Макароны отварные	1\100	168,3
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
	Полдник		Яблоко

Согласовано:

Директор школы:



Гончарова Т.П.

МЕНЮ

Завтрак (день 9)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Суп молочный с вермишелью	1\200	225
2	Бутерброд с маслом	1\20\10	320
3	Чай с сахаром	1\200	60
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем	1\300	185,3
2	Шницель натуральный рубленый	1\80	252,8
3	Картофель отварной	1\120	182,56
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
	Полдник		Йогурт



Согласовано:
Директор школы:

Гончарова Т.П.

МЕНЮ

Завтрак (день 10)

№ п/п	Наименование блюда	Масса блюда	Калорийность Порции (Ккал.)
1	Каша пшеничная с яблоками	1\200	225
2	Бутерброд с маслом	1\20\10	320
3	Чай с сахаром	1\200	60
Обед			
1	Рассольник домашний	1\300\25	185,3
2	Котлеты рубленые из птицы	70	391,47
3	Макароны отварные	1\100	168,3
4	Овощи свежие	1\50	14
5	Компот из сухофруктов	1\200	141
6	Хлеб пшеничный	1\60	365,4
Полдник		Бананы свежие	