

Согласовано:
Мед. Работником
Чигжит О.Н.



Утверждаю:
Директор школы
с. Владимирка
Чамбал А.К.
2021г

Первый день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша ячневая со сливочным маслом	220	6,64	10,2	35,38	387
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56
хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Обед					
Щи из свежей капусты	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Вермишель отварные	160	5,1	7,5	30,5	213
Компот	200	0,4	0,2	54	110
Салат ленивый	100	0,92	7,14	3,03	80,94
хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Полдник					
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Пряник	100	6,47	8,2	68,31	373

Второй день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша рассыпчатая пшениная со сливочным маслом	200	8	14,2	56	405
Чай с молоком	200\15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб с повидлом	40	3,11	3,45	7,56	78

Обед					
Суп рисовый	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Плов с мясом говядины	100/160	19,4	9,5	34,7	101
кисель	200	0,2	0	29,5	118
Салат овощной	100	0,92	7,14	3,03	80,94
Хлеб	40	1,16	2	15,9	86
Полдник					
Банан	100	0,43	0	5,86	24,8
Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,07
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56

Третий день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Суп молочный	200	8,4	5,4	22,97	176
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0	13,6	56
Хлеб с маслом	40	3,11	3,45	7,56	78
Яйцо	1/15	5,1	4,6	0,3	63
Обед					
Суп гороховый	300	6,49	5,57	8,29	98,9
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Рожки отварные	100	5,1	7,5	30,5	213
Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат свекольник	100	1,59	7,1	8,58	104,87
Полдник					
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Булочка	100	2,7	0,3	17,4	373

Четвертый день

Наименование	Завтрак				
--------------	----------------	--	--	--	--

блюда	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша ячневая	200	6,64	10,2	35,38	387
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Творог					
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,77	9,28	18,51	168,7
Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150
Рожки отварные	100	5,1	7,5	30,5	213
Компот	200	0,4	0,2	54	110
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат ленивый	100	0,92	7,14	3,03	80,94
Полдник					
Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,07
Шоколадные конфеты	1/15				

Пятый день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша пшеничная со сливочным маслом	200	8	14,2	56	405
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56
Хлеб с повидлом	40	3,11	3,45	7,56	78
Обед					
Суп рыбный	300	1,86	4,07	4,34	72,95
Перловка с мясом	100	4,82	8,71	30,66	220
Кисель	200	0,2	0	29,5	118
Салат винегрет	100	1,56	10,18	6,7	129,23
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Полдник					
Яблоко	100	0,1	0,1	4,1	18,8
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5

Печенье	100	20,5	11,5	66	470
---------	-----	------	------	----	-----

Шестой день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша манная со сливочным маслом	200	6,64	10,2	35,38	387
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб с маслом	40	3,11	3,45	7,56	78
Шоколадные конфеты	1/15				
Обед					
Щи из свежей капусты	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Рожки отварные	160	5,1	7,5	30,5	213
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Какао с молоком	160	3,46	3,51	26	149
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат витаминка	100	1,27	7,02	11,5	118,8
Полдник					
Кефир	200/15	5,1	3,8	13,3	111,5
Печенье	100	20,5	11,5	66	470

Седьмой день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Суп молочный с вермишелью	200	8,4	5,4	22,97	176
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0	13,6	56
Хлеб с маслом	40	3,11	3,45	7,56	78
Обед					
Суп рыбный	300	1,86	4,07	4,34	72,95

Плов с мясом говядины	100	19,4	9,5	34,7	101
Кисель	200	0,2	0	29,5	118
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	177,5
Салат овощной	100	0,92	7,14	3,03	80,94
Полдник					
Банан	100	0,43	0	5,86	24,8
Вафли	100	2,92	3,33	7,55	354,07
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5

Восьмой день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша рисовая со сливочным маслом	200	8	14,2	56	405
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Яйцо	1/15	5,1	4,6	0,3	63
Обед					
Щи из свежей капусты	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Рожки отварные	100	5,1	7,5	30,5	213
Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат Зимний	100	1,08	3,07	2,35	41,24
Полдник					
Пряник	100	6,47	8,2	68,31	373
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56
Шоколадные конфеты	1/15				
Девятый день					
Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)

Каша ячневая со сливочным маслом	220	6,64	10,2	35,38	387
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56
хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Обед					
Щи из свежей капусты	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Вермишель отварные	160	5,1	7,5	30,5	213
Компот	200	0,4	0,2	54	110
Салат ленивый	100	0,92	7,14	3,03	80,94
хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Полдник					
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Пряник	100	6,47	8,2	68,31	373

десятый день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша рассыпчатая пшеница со сливочным маслом	200	8	14,2	56	405
Чай с молоком	200\15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб с повидлом	40	3,11	3,45	7,56	78
Обед					
Суп рисовый	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Плов с мясом говядины	100/160	19,4	9,5	34,7	101
кисель	200	0,2	0	29,5	118
Салат овощной	100	0,92	7,14	3,03	80,94
Хлеб	40	1,16	2	15,9	86
Полдник					
Банан	100	0,43	0	5,86	24,8

Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,07
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56

одиннадцатый день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Суп молочный	200	8,4	5,4	22,97	176
Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0	13,6	56
Хлеб с маслом	40	3,11	3,45	7,56	78
Яйцо	1/15	5,1	4,6	0,3	63
Обед					
Суп гороховый	300	6,49	5,57	8,29	98,9
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Рожки отварные	100	5,1	7,5	30,5	213
Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат свекольник	100	1,59	7,1	8,58	104,87
Полдник					
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Булочка	100	2,7	0,3	17,4	373

двенадцатый день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша ячневая	200	6,64	10,2	35,38	387
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Творог					
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2,77	9,28	18,51	168,7
Рыбная котлета	100	7,4	9,1	9,6	150

Рожки отварные	100	5,1	7,5	30,5	213
Компот	200	0,4	0,2	54	110
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат ленивый	100	0,92	7,14	3,03	80,94
Полдник					
Вафли	100	2,92	3,33	77,5	354,07
Шоколадные конфеты	1/15				

Тринадцатый день

Наименование блюда	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Каша манная со сливочным маслом	200	6,64	10,2	35,38	387
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5
Хлеб с маслом	40	3,11	3,45	7,56	78
Шоколадные конфеты	1/15				
Обед					
Щи из свежей капусты	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Рожки отварные	160	5,1	7,5	30,5	213
Гуляш из говядины	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Какао с молоком	160	3,46	3,51	26	149
Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Салат витаминка	100	1,27	7,02	11,5	118,8
Полдник					
Кефир	200/15	5,1	3,8	13,3	111,5
Печенье	100	20,5	11,5	66	470
Четырнадцатый день	Завтрак				
	Масса блюда	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность (ккал)
Наименование блюда	200	6,64	10,2	35,38	387
Чай с молоком	200/15	0,2	0,4	25,0	117,5

Каша манная со сливочным маслом	40	3,11	3,45	7,56	78
Чай с молоком	1/15				
Хлеб с маслом					
Шоколадные конфеты	300	1,95	6,85	12,15	148,35
Обед	160	5,1	7,5	30,5	213
Щи из свежей капусты	100	16,39	8,44	3,51	158,04
Рожки отварные	160	3,46	3,51	26	149
Гуляц из говядины	100	7,6	0,9	49,7	117,5
Какао с молоком	100	1,27	7,02	11,5	118,8
Хлеб					
Салат витаминка	200/15	5,1	3,8	13,3	111,5
Полдник	100	20,5	11,5	66	470
Кефир					
Печенье					