

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ З.С. Инаева

День: День 1 Понедельник
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Котлета куриная	70	218,4
2	Хлеб пшеничный	50	116,82
3	Картофельное пюре №377	100	70
4	Чай с лимоном №459	200	39,02
5	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	519,84

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп картофельный с бобовыми №113	200	92,62
2	Греча отварная №4.3	150	243,73
3	Котлета куриная	90	281,69
4	Хлеб пшеничный	80	187,04
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	840,21

Повар

Тесаева Х.Б.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____З.С. Инаева

День: День 2 Вторник
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Каша рисовая с изюмом №177	170	254,41
2	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83
3	Хлеб пшеничный	50	116,82
4	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	528,66

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп-пюре из картофеля №131	200	116,28
2	Рис отварной №304	150	209,65
3	Сосиски "Особые халяль"	90	153,43
4	Хлеб пшеничный	80	187,04
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	701,53

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ З.С. Инаева

День: День 3 Среда
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Омлет с сыром №275	150	287,97
2	Чай с лимоном №459	200	39,02
3	Хлеб пшеничный	60	120,88
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64
5	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	598,11

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Борщ №81	250	168,29
2	Сметана	10	20,36
3	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	195,79
4	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	74,7
5	Хлеб пшеничный	50	116,82
6	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	611,09

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____З.С. Инаева

День: День 4 Четверг
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Рис припущенный №305	100	133,35
2	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83
3	Хлеб пшеничный	70	163,58
4	Сосиски "Особые халяль"	50	85,23
5	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	539,59

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп гороховый №127	200	97,74
2	Картофельное пюре №377	150	105
3	Котлета куриная	90	281,69
4	Хлеб пшеничный	80	187,04
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	706,6

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ З.С. Инаева

День: День 5 Пятница
(первая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Рыба припущенная	90	71,64
2	Картофельное пюре №377	150	104,96
3	Хлеб пшеничный	50	116,82
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64
5	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	449,89

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп картофельный №112	200	69,1
2	Плов с курицей №291	150	243,98
3	Хлеб пшеничный	100	233,72
4	Салат из свеклы с яблоками №28	70	71,4
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	653,33

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____З.С. Инаева

День: День 1 Понедельник
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Рыба припущенная	75	59,7
2	Рис отварной №304	100	139,78
3	Хлеб пшеничный	50	116,82
4	Чай с лимоном №459	200	39,02
5	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	111,94
6	Булочка домашняя	60	188,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	655,56

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Борщ со свежей капустой и томатом №83	200	190
2	Макаронные изделия отварные с маслом №203	150	195,79
3	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	94
4	Хлеб пшеничный	70	163,66
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	700	678,58

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ З.С. Инаева

День: День 2 Вторник
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Сырники из творога запеченные №286	100	182,5
2	Чай с молоком или сливками №378	200	81,83
3	Хлеб пшеничный	50	116,82
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64
5	Яблоко №338	80	75,6
6	Булочка домашняя	60	188,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	719,69

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп картофельный с бобовыми №102	200	108,46
2	Пюре картофельное №377	150	105
3	Сосиски "Особые халяль"	90	153,43
4	Хлеб пшеничный	80	187,04
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	700	589,06

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____З.С. Инаева

День: День 3 Среда
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Запеканка из творога №279	150	289,35
2	Чай с лимоном №459	200	39,02
3	Хлеб пшеничный	60	120,88
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	74,64
5	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	599,49

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп рисовый с мясом	250	176,22
2	Картофель и овощи тушеные в соусе №142	150	216,99
3	Хлеб пшеничный	60	144,28
4	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком №42	60	59,79
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	632,41

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ З.С. Инаева

День: День 4 Четверг
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Греча отварная №4,3	100	162,5
2	Хлеб пшеничный	50	116,82
3	Котлета куриная	70	218,4
4	Чай с лимоном №459	200	39,02
5	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	612,34

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп с фасолью №119	200	170,44
2	Плов с курицей №291	150	243,98
3	Салат из моркови с сухофруктами №24	70	87,15
4	Хлеб пшеничный	80	187,04
5	Чай с лимоном №459	200	39,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	727,63

Повар

Тесаева Х.Б

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Герменчук
Шалинского муниципального района»
_____ З.С. Инаева

День: День 5 Пятница
(вторая неделя)

Возрастная

Категория: Учащиеся 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ЗАВТРАК			
1	Рис отварной №304	100	70
2	Хлеб пшеничный	50	120,88
3	Чай с лимоном №459	180	35,09
4	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	74,64
5	Котлета куриная	70	218,4
6	Яблоко №338	80	75,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	594,61

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции, г	Энергетическая ценность, ккал
ОБЕД			
1	Суп гороховый №127	200	97,74
2	Котлета куриная	90	281,69
3	Рис отварной №304	150	209,65
4	Хлеб пшеничный	80	187,04
5	Чай с лимоном №459	180	35,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		700	811,25

Повар

Тесаева Х.Б