



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СШ № 5
 Ахнутина О.А.



УТВЕРЖДАЮ
 ИП. *Н.Г. Фатеева*
 Фатеева Н.Г.
 Фатеева Н.Г.

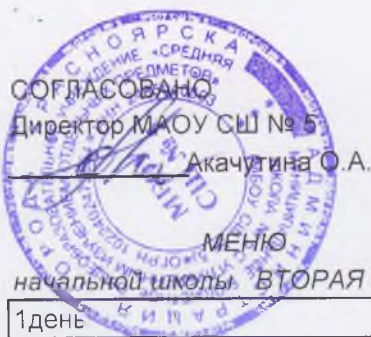
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПЕРВАЯ СМЕНА ЗАВТРАК

1 день	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
2,09,20					
каша пшеничная молочная жидкая	200	5,8	6,9	34,30	222,30
сыр в нарезке	15	4,4	5,27	0,00	65,13
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
чай с ягодами и медом	200	0,4	0	10,80	44,50
итого		12,9	12,47	56,60	389,83
2 день					
3,09,20					
яйцо вареное	1	4,8	4,1	0,30	56,60
йогурт	90	2,5	1,9	3,80	60,00
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
какао на молоке	200	4,1	6	12,60	121,10
итого		13,7	12,3	28,20	295,60
3 день					
4,09,20					
рис отварной	150	3,6	5,7	381,00	213,20
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
филе рыбы припущенное в молоке	60	9,9	7	1,90	110,00
чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0	6,60	27,60
итого		16	13	401,00	408,70
4 день					
7,09,20					
запеканка из творога с джемом	150/20	32,4	21,6	43,60	498,60
чай без сахара	200	0,2	0	0,10	121,10
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
итого		34,9	21,9	55,20	677,60
5 день					
8,09,20					
сыр в нарезке	15	4,4	5,27	0,00	65,13
каша вязкая молочная овсянная с изюмом	210	8,5	12,6	43,30	320,60
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
чай с молоком, сахаром	200	1,5	1,4	8,60	52,90
итого		16,7	19,57	63,40	496,53



ПЕРВАЯ СМЕНА ЗАВТРАК

6 день		белки	жиры	углеводы	ккал
9,09,20					
каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,80	262,20
шницель из говядины	50	9,4	7,9	4,20	125,30
соус красный основной	50	1,6	1,3	4,60	36,80
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
чай с сахаром	200	0,2	0	6,40	26,40
итого		21,7	16	69,50	508,60
7 день					
10,09,20					
каша вязкая молочная рисовая	200	8,6	11,5	45,00	318,50
сыр в нарезке	15	4,4	5,27	0,00	65,13
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
чай с лимоном и медом	200	0,4	0	10,50	43,30
итого		15,7	17,07	67,00	484,83
8 день					
11,09,20					
огурец в нарезке	50	0,5	0	1,60	8,40
макаронны отварные	150	5	5,3	35,00	207,70
тефтели из говядины	50	8,4	6	4,70	106,10
соус красный основной	50	1,6	1,3	4,60	36,80
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
какао с молоком сгущенным	200	3,1	4,7	22,70	145,60
итого		20,9	17,6	80,10	562,50
9 день					
14,09,20					
сыр в нарезке	15	4,40	5,27	0,00	65,13
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
чай с лимонсм и медом	200	0,2	0	6,60	27,60
каша вязкая молочная пшениная	200	8,9	10,6	46,50	316,40
итого		15,80	16,17	64,60	467,03
10 день					
15,09,20					
запеканка макаронная с мясом	145	28,75	23,19	71,76	617,38
хлеб	30	2,3	0,3	11,50	57,90
чай с сахаром	200	0,2	0	6,40	26,40
итого		31,25	23,49	89,66	701,68



Фатеева Н.Г.
 Фатеева Н.Г.

1день		белки	жиры	углеводы	ккал
2,09,20					
борщ из свежей капусты с картофелем мясом	225/15/10	1,70	5,30	10,30	96,30
птицы со сметаной					
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
плов	150	15,50	13,20	40,30	341,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		20,00	18,80	76,00	553,80
2день					
3,09,20					
суп картофельный с горохом	235/15	7,10	3,70	18,50	135,80
каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,20
гуляш	60	13,80	11,20	3,30	169,60
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		31,90	21,70	90,00	683,20
3день					
4,09,20					
суп крестьянский с крупой со сметаной	225/15/10	2,90	4,60	16,20	117,30
капуста тушеная с мясом	150	22,70	36,30	16,30	482,30
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		28,40	41,20	57,90	715,20
4день					
7,09,20					
щи из свежей капусты со сметаной	225/15/10	1,70	5,30	5,80	77,50
рис отварной	150	3,60	5,20	38,00	213,20
филе рыбы в сметанном соусе	50	6,20	5,70	7,70	106,80
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		14,30	16,50	76,90	513,10
5день					
8,09,20					
рассольник ленинградский с мясом со сметаной	225/15/10	2,00	4,90	15,30	113,30
рагу из овощей	150	1,90	0,10	12,60	58,70
шницель	50	14,10	11,90	6,20	188,00
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		22,41	22,62	72,54	589,52

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СШ № 5
 Акачутина О.А.



Фатеева Н.Г.
 Фатеева Н.Г.

МЕНЮ
 начальной школы ВТОРАЯ СМЕНА ОБЕД

6 день		белки	жиры	углеводы	ккал
9,09,20					
салат из белокачанной капусты с морковью	50	1,00	4,80	1,90	54,70
суп картофельны с макаронными изделиями	235/15	2,50	1,90	21,00	111,20
каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	33,60	205,20
соус белый основной	50	1,30	2,10	2,00	32,10
котлета говяжья	50	14,10	11,90	6,20	188,00
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		26,10	26,90	90,10	706,80
7день					
10,09,20					
суп с рыбными консервами	250	2,00	4,90	13,30	105,00
гуляш	60	13,80	11,20	3,30	169,60
картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,00
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
итого		21,60	22,10	65,70	548,20
8 день					
11,09,20					
суп картофельный с горохом	235/15	7,00	4,40	16,80	135,00
капуста тушеная с мясом	150	22,70	36,30	16,30	482,30
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		32,50	41,00	58,50	732,90
9 день					
14,09,20					
борщ с капустой,картофелем со сметаной	225/15/10	1,70	5,30	10,30	96,30
рис отварной	150	3,60	5,20	38,00	213,20
филе рыбы тушеное в томате с овощами	70	9,70	5,00	4,50	102,00
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		17,80	15,80	78,20	527,10
10 день					
15,09,20					
салат из белокачанной капусты с морковью	50	1,00	4,80	1,90	54,70
суп картофельный с макаронными изделиями	235/15	2,50	1,90	21,00	111,20
запеканка макаронная с мясом	145	28,75	23,19	71,76	617,38
хлеб	30	2,30	0,30	11,50	57,90
компот с/фруктов	200	0,50	0,00	13,90	57,70
итого		35,05	30,19	120,06	898,88

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СШ № 5
 Аканутина О.А.



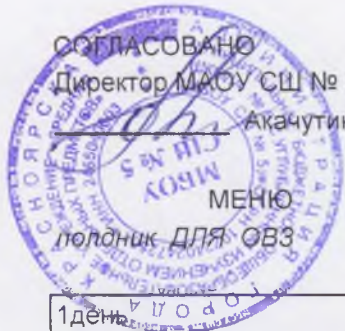
УТВЕРЖДАЮ
 ИП



Фатеева Н.Г.
 Фатеева Н.Г.

полоник

		белки	жиры	углеводы	ккал
6 день					
9,09,20					
сдоба со сгущенным молоком	75	3,88	5,33	21,00	138,25
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		4,88	5,53	41,20	213,25
7 день					
10,09,20					
сдоба с маком	75	3,88	5,33	21,00	138,25
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		4,88	5,53	41,20	213,25
8 день					
11,09,20					
кольцо молочное	75	5,12	9,39	50,94	255,00
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		6,12	9,59	71,14	330,00
9 день					
14,09,20					
пирог открытый	75	3,88	5,33	21,00	138,25
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		4,88	5,53	41,20	213,25
10 день					
15,09,20					
сдоба сахарная	75	3,88	5,33	21,00	138,25
фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		5,48	6,13	55,90	279,25



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СШ № 5
Акачутина О.А.



УТВЕРЖДАЮ
ИП. Фатеева Н.Г.
Фатеева Н.Г.

1 день		белки	жиры	углеводы	ккал
2,09,20					
лепешка сырная	100	3,88	5,33	21,00	138,25
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		4,88	5,53	41,20	213,25
2 день					
3,09,20					
пирожок печеный	75	7,07	3,17	58,34	315,00
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		8,07	3,37	78,54	390,00
3 день					
4,09,20					
сосиска запеченая в тесте	100	2,98	4,10	16,15	420,00
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		3,98	4,30	36,35	495,00
4 день					
7,09,20					
сдоба сахарная	75	3,88	5,33	21,00	138,25
фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		5,32	5,97	51,98	261,65
5 день					
8,09,20					
пирожок печеный	75	7,07	3,17	58,34	138,50
сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00
итого		8,07	3,37	78,54	213,50