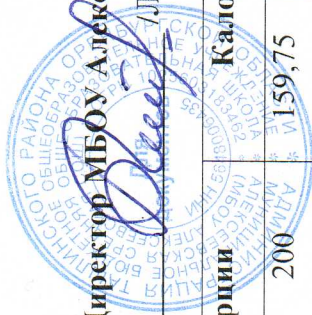


Утверждаю

Директор МБОУ Алексеевская СОШ

Л.В. Балабуева/



Неделя 1 день 1	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
Завтрак	Каша "Пшеничная"	150	200	159,75	213
	Чай с сахаром	150/9	180/12	30	43
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
2 Завтрак	Яблоко	65	65	41,04	51,7
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	60	38,4	51,7
Обед	Борщ со сметаной	200/5	250/5	93,69	117
	Каша перловая	80	100	121,6	139,4
	Котлета мясная	60	70	132	173
	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
	Хлеб ржаной	40	60	84,5	84,5
	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	35	47
	Ленивые вареники со сгущенным молоком и печенье	120	150	263	290
Итого за день:				1157,98	1408,3
Неделя 1 день 2	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	144	192
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
	Чай с молоком	150/9	180/2	46/6	56

2 Завтрак	Банан	65	65	57	57
	Салат из свежей капусты и помидоров	40	60	54,7	82,08
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/6	94,4	118
	Плов из отварной курицы	160	200	334,7	418,37
	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
Обед	Хлеб ржаной	40	60	84,5	84,5
	Булочка "Нежная"	60	80	487,6	581,9
Полдник	Чай с молоком	150/9	180/2	46,6	56
	Итого за день:			1462,5	1843,85
Неделя 1 день 3	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	150,7	201
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
	Чай с сахаром	150/9	180/12	30	43
2 Завтрак	Мандарин	100	120	42,2	42,2
	Салат из свежих огурцов и лука	45	60	66	88
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	105,6	148,87
	Капуста, тушенная с мясом	200	220	255	280
	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
Полдник	Хлеб ржаной	40	60	84,5	84,5
	Гренки с сыром	80	100	89,48	89,48
	Кисель	150	200	46,5	60

Итог за день:		Наименование блюда		1028,98	1235,05
Неделя 1 день 4	Итого за день:	Масса порции	Калорийность		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	116,2	155
		150	180	75	90
2 Завтрак	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
		Яблоко	65	65	41,04
Обед	Салат из свежей капусты и огурцов	40	60	45,5	68,35
		Суп рисовый	180	250	68
Полдник	Рыба тушеная	75	95	142,2	158
		Картофельное пюре	75	90	71
Итого за день:	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
		Хлеб ржаной	180	200	90
Неделя 1 день 5	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	175,3	263
		Чай с сахаром и лимоном	150/9	180/12	30
Завтрак	Итого за день:			1012,24	1431,15
2 Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	140,2	187
		Чай с сахаром	150/9	180/12	30
Обед	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
		Сок фруктовый	100	120	42,2
	Салат из свежих помидоров и лука	40	60	54,7	82,08

	Борщ со сметаной	200/5	250/5	93,69	117
	Котлета мясная	60	70	132	173
	Горошница	100	150	113	170
	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
	Хлеб ржаной	180	200	90	255
Полдник	Варенец	140	150	82,6	88,5
	Пирожок с повидлом	20	30	91,6	152,67
Итого за день:				1028,99	1508,45
Неделя 2 день 6	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	200	159,75	213
	Чай с молоком	150/9	180/12	30	43
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
2 Завтрак	Банан	65	65	41,04	51,7
	Салат из свежих огурцов и помидоров	45	60	43	57,3
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	250	105,6	150
	Голубцы ленивые	50	70	56,8	79,6
	Картофельное пюре	75	90	71	85,2
	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
Полдник	Хлеб ржаной	40	60	84,5	84,5
	Оладьи со сгущенным молоком	125	200	256,9	256,9
	Чай с сахаром	150/9	180/12	30	43

Итог за день:	Наименование блюда		Масса порции	1037,59	1262,2
Неделя 2 день 7			Масса порции	Калорийность	
Завтрак	Каша манная молочная		150	144	192
	Чай с сахаром		150/9	30	43
	Хлеб с маслом		20/4	78	108
2 Завтрак	Апельсин		65	43	43
Обед	Салат из свежей капусты с зеленым горошком.		40	48,44	72,66
	Рассольник ленинградский		200	116,11	145
	Жаркое по-домашнему		150	170,45	227,27
	Компот из сухофруктов		180	81	902
	Хлеб ржаной		40	84,5	84,5
Полдник	Макаронны , запеченные с яйцом		150	185	185
	Какао с молоком		150	75	90
Итог за день:				1055,5	2092,43
Неделя 2 день 8	Наименование блюда		Масса порции	Калорийность	
Завтрак	Каша "Пшеничная"		150	159,75	213
	Чай с сахаром		150/9	30	43
	Хлеб с маслом		20/4	78	108
2 Завтрак	Мандарин		100	10,1	42,22
Обед	Салат из свежих помидоров с луком		45	60	

					48	64
	Борщ со сметаной	200/5	250/5		93,69	117
	Котлета рыбная	70	80		99,75	114
	Картофельное пюре	75	90		206	206
	Компот из сухофруктов	180	200		81	90
	Хлеб ржаной	40	60		84,5	84,5
	Булочка «Нежная»	60	80		487,6	581,9
	Кисель	150	200		46,5	60
					1424,89	1723,62
		Масса порции		Калорийность		
		150	200		116,2	155
		150/9	180/12		30	43
		20/4/9	30/5/14		106	145
	Бутерброд с маслом и сыром и желейная конфета	65	65		41,04	51,7
	Яблоко	40	60		50,72	76,08
	Салат из свежих огурцов с луком	200	250		139,6	196,8
	Суп картофельный с клецками	100	150		175,33	263
	Каша гречневая рассыпчатая	65	70		177	242
	Гуляш из мяса курицы	180	200		81	90
	Компот из сухофруктов	40	60		84,5	84,5
	Хлеб ржаной					
		Итого за день:				
	Неделя 2 день 9	Наименование блюда				
		Суп молочный с макаронными изделиями				
		Чай с сахаром				
		Бутерброд с маслом и сыром и желейная конфета				
		Яблоко				
		Салат из свежих огурцов с луком				
		Суп картофельный с клецками				
		Каша гречневая рассыпчатая				
		Гуляш из мяса курицы				
		Компот из сухофруктов				
		Хлеб ржаной				
	Обед					

Полдник	Омлет натуральный с маслом	80	100	125	156,2
	Чай с молоком и печенье	150/9	180/12	30	43
Итого за день:				1156,39	1546,28
Неделя 2 день 10	Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	168,7	224,9
	Чай с сахаром	150/9	180/12	30	43
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	78	108
	Сок фруктовый	100	120	10,1	42,22
2 Завтрак	Салат из белокочанной капусты с огурцами	40	60	27,72	49,76
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	250/6	94,49	118
Обед	Макаронны отварные	120	150	183,8	229,7
	Ёжики с соусом	85	100	167,64	196,1
	Компот из сухофруктов	180	200	81	90
	Хлеб ржаной	40	60	84,5	84,5
	Пряник	70	80	125,1	125,1
Полдник	Варенец	140	150	82,6	88,5
Итого за день:				1133,65	1399,68