



### I неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	85
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры	214
		Морковь	40
		Лук	42
		Масло слив	10
		Томат	5
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	51
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лим. к-а	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты (яблоко)	100	Яблоко	150
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>685</b>

### I неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из курицы	200	Грудка кур	240
		Рис для плова	58
		Соль йодир.	1
		м/р	12
		лук	36
		морковь	35
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0.0002
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>448</b>

### I неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба (минтай) В томатном соусе	100	Минтай	168
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	3
		Соль йодир.	1
		м/р	15
Картофельное пюре	150	Картоф	210
		Масло слив	8
		Молоко	75
		Соль йодир	1
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	100
Сузбеше	100	Творож. масса	100
Калорийность, ккал		874	

### I неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макар. изделиями	250	Картофель	100
		Горох	30
		Лук	41
		Морковь	40
		Масло слив	10
		Мясо груд	58
		Соль йодир.	1
		м/р	10
Пирожок со сгуш	70	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	2
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
		Молоко	50
		Сгущенка	34
м/р	3		
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	72
		Помидоры	45
		м/р	10
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		мед	30
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал		547	

## II неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные	100	Говядина	100
		Хлеб	22,5
		молоко	24
		сухари	22
		м/р	10
		Соль йодир.	1
		лук	10
Рис припущенный	150	Рис	60
		М/с	7,0
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	25
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	100
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>648</b>

## II неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	65
		морковь	20
		яблоко	20
		сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир.	1
Жаркое по-домашнему	250	Говядина	110
		картоф	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Томат	10
		Соль йодир	1
		м/р	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>528</b>

### II неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Борщ из св. капусты	250	свекла	60		
		Морковь	20		
		Лук	20		
		Масло слив	5		
		Соль йодир.	1		
		томат	8		
		Картофель	80		
		Мясо груд	60		
		Капуста	55		
		Лим. кис.	0.0001		
		сахар	3		
		Ватрушка с творогом	100	Мука форт	55
				Дрожжи прес	2
		Молоко	50		
		Сахар	15		
		м/с	5		
		М/р	3		
		Соль йодир.	1		
		Творог	52,5		
		Сахар	5		
Фрукты (яблоко)	100	Яблоко	150		
Сок натуральный	200	Сок натур	200		
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40		
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>614</b>				

### II неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	100	Морковь	85
		Яблоко	30
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
Котлета рыбная (минтай)	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	16
		Масло раст	20
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	150	Гречка	60
		Масло слив	7,5
		Соль йодир	1
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>744</b>		

## II неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из кур	250	Курица потрошенная	134
		рис	80
		Соль йодир.	1
		м/р	18
		лук	35
		морковь	52
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	Кисель	24
		сахар	10
		Лим. к-а	0,0002
Сузбеше	100	Творож. масса	100
Калорийность, ккал		704	

*\*Решением Попечительского совета школы могут внести изменения в меню на 10 % с соблюдением норм и требований санитарных правил.*