



Утверждаю

И.о. директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**12 день ( суббота )**

244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,18</b>	<b>18,04</b>	<b>96,9</b>	<b>630,68</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>299,25</b>	<b>225,08</b>	<b>1168,01</b>	<b>7894,76</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>24,9375</b>	<b>18,75667</b>	<b>97,33417</b>	<b>657,8966667</b>	
<b>ОБЕД 12 день ( суббота )</b>							
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,19	5,27	13,06	116,43	
246	Гуляш из отварной говядины	90	12,02	12,67	2,94	173,87	
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
42	Салат из моркови маслом	60	0,88	4,76	8,6	80,76	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25,85</b>	<b>29,18</b>	<b>96,14</b>	<b>750,58</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>287,16</b>	<b>307,52</b>	<b>1190,87</b>	<b>8679,80</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>23,83</b>	<b>25,79</b>	<b>99,97</b>	<b>727,32</b>	

И.о директора школы



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**1 день ( понедельник )**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход ( г )	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (С) мг.
			Б	Ж	У		
256	Мясо тушенное ( говядина )	100	15,2	17,38	2,56	227,46	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,85</b>	<b>23,96</b>	<b>88,73</b>	<b>669,96</b>	<b>60</b>

**Обед 1 ДЕНЬ ( понедельник )**

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витакмин ( С ) мг.
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с бобовыми ( горох ) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
322	Котлеты рубленные из птицы с соусом (90/50 )	140	14,47	14,85	18,17	264,21	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25,85</b>	<b>28,31</b>	<b>96,93</b>	<b>745,91</b>	<b>60</b>

И.о директора школы



Утверждаю

Ф.А. Сабанюкова /

М.П.

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**2 день ( вторник )**

322	Биточки из филе птицы с соусом	90/50	14,47	5,54	14	163,74	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,08</b>	<b>15,39</b>	<b>136,14</b>	<b>783,39</b>	

**Обед 2 ДЕНЬ ( вторник )**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	5,09	13,42	106,61	
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50 )	140	11,19	12,53	15,63	220,05	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
52	Салат из свеклы отварной с изюмом	60	0,93	3,67	8,12	69,23	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>22,66</b>	<b>27,77</b>	<b>108,71</b>	<b>775,41</b>	<b>60</b>



Утверждаю

*[Signature]*

И.О. директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

3 день ( среда )							
268	Котлеты мясные (говядина ) с соусом	90/50	13,99	12	17,09	232,32	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
219	Сырники из творога со сгущенным соломом	50/20	10,84	8,97	17,14	192,65	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>37,23</b>	<b>27,46</b>	<b>118,47</b>	<b>869,94</b>	
Обед 3 ДЕНЬ ( среда )							
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,81	8,26	8,74	120,54	
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,06	11,02	3,4	165,02	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>23,76</b>	<b>28,79</b>	<b>96,13</b>	<b>738,67</b>	<b>60</b>

И.о директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

М.П.



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**4 день ( четверг )**

297	Фрикадельки из птицы ( филе )	90	16,13	1,31	7,74	107,27	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
142	Картофель и овощи ,тушеные в соусе	150	3,25	12,59	22,65	216,91	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,31</b>	<b>17,08</b>	<b>75,76</b>	<b>562</b>	

**Обед 4 ДЕНЬ ( четверг )**

111	Суп с макаронными изделиями со сметаной	200	2,15	5,06	10,54	96,3	
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (90/50 )	140	12,71	7,9	13,61	176,38	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>27,31</b>	<b>22,39</b>	<b>108,97</b>	<b>746,63</b>	<b>60</b>

И.о директора школы



**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**5 день ( пятница )**

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	183,13	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
15	Сыр российский ( порциями )	12	2,78	3,54	0	42,98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25</b>	<b>20,54</b>	<b>72,76</b>	<b>575,9</b>	

**Обед 5 ДЕНЬ ( пятница )**

102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	200	4,19	5,27	13,06	116,43	
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	287,69	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
34	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>23,33</b>	<b>23,66</b>	<b>82,05</b>	<b>634,46</b>	<b>60</b>



Утверждаю  
*[Signature]*

И.о. директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

М.П.

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**6 день ( Суббота )**

309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	90	12,71	7,9	13,61	176,38	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,26</b>	<b>17,68</b>	<b>108,27</b>	<b>685,24</b>	
<b>Обед 6 день</b>							
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
290	Птица тушенная в соусе сметанном (филе )	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>21,4</b>	<b>24,56</b>	<b>87,46</b>	<b>656,48</b>	<b>60</b>



Утверждаю

И.о. директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**7 день ( понедельник )**

322	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	90/50	14,47	5,54	14	163,74	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,58</b>	<b>11,69</b>	<b>96,85</b>	<b>582,93</b>	

**Обед 7 ДЕНЬ ( понедельник )**

103	Суп картофельный с вермишелью со сметаной	200	2,15	3,27	14,11	94,47	
45	Салат из белокочанной капусты с маслом	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
279	Тефтели из говядины с рисом ,с соусом (90/50 )	140	11,19	12,53	15,63	220,05	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25,79</b>	<b>25,23</b>	<b>114,56</b>	<b>788,47</b>	<b>60</b>





Утверждаю  
*Ф.А. Сабаноква*

И.О. директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

М.П.

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**8 день (вторник)**

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,62	5,98	39,81	247,54	
279	Тефтели из говядины с рисом , с соусом	90/50	11,19	12,53	15,63	220,05	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,1	0	9,8	39,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,69</b>	<b>19,02</b>	<b>109,67</b>	<b>704,62</b>	

**Обед 8 ДЕНЬ ( вторник )**

101	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,75	3,17	12,31	84,77	
268	Котлеты рубленные из говядины с соусом (90/50)	140	13,99	12	17,09	232,32	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>25,35</b>	<b>25,3</b>	<b>105,95</b>	<b>752,9</b>	<b>60</b>



Утверждаю

И.о. директора школы

/ Ф.А. Сабаноква /

М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**9 день ( среда )**

246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	193,24	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,36</b>	<b>19,55</b>	<b>81,01</b>	<b>581,43</b>	

**Обед 9 ДЕНЬ ( среда )**

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,81	8,26	8,74	120,54	
292	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,54	7,8	18,8	187,56	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	113,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
42	Салат из моркови с маслом	60	0,74	4,7	6,96	73,1	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>17,24</b>	<b>21,33</b>	<b>86,98</b>	<b>608,85</b>	<b>60</b>



Утверждаю  
И.о. директора школы

Ф.А. Сабаноква /  
М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**10 день (четверг)**

303	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4	4,24	24,55	152,36	
290	Птица тушеная в сметанном соусе ( №373)	100	11,78	10,12	2,93	149,92	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,67	15,94	100,39	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	
	Аскарбиновая кислота						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,21</b>	<b>18,04</b>	<b>93,85</b>	<b>634,6</b>	

**ОБЕД 10 ДЕНЬ (четверг)**

102	Суп картофельный с бобовыми ( горох) со сметаной	200	4,49	5,21	13,32	118,13	
272	Котлеты рыбные любительские с соусом (90/50)	140	12,71	7,9	13,61	176,38	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,36	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,16	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>24,09</b>	<b>21,36</b>	<b>92,37</b>	<b>658,08</b>	<b>60</b>



И.о. директора школы

Утверждаю  
*[Signature]*

Ф.А. Сабаноква /

М.П

**ЗАВТРАК**  
**ОВЗ 7-11 лет на**

**11 день ( пятница )**

235	Шницель рыбный рубленый с соусом	90/50	14,17	6,51	13,23	168,19	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,77	6,07	31,94	205,47	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
15	Сыр российский ( порциями )	12	2,78	3,54	0	42,98	
	Аскарбиновая кислота за весь день						60
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,5</b>	<b>16,63</b>	<b>89,6</b>	<b>614,07</b>	

**ОБЕД 11 день (пятница )**

96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,09	13,42	107,05	
322	Котлеты рубленые из птицы с соусом (90/50 )	140	14,47	14,85	18,17	264,21	
302	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,33	5,64	38,42	221,76	
52	Салат из свеклы отварной с маслом	60	0,85	3,65	5,01	56,29	
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	67,29	
	Аскарбиновая кислота						60
	<b>Итого</b>		<b>24,53</b>	<b>29,64</b>	<b>114,62</b>	<b>823,36</b>	