

Согласовано  
 Фельдшер ГБОУ Республики  
 Марий Эл "Гуманитарная гимназия  
 "Синяя птица" им. Иштриковой  
 Т.В."  
 \_\_\_\_\_ / М.В.Калинина



Утверждаю  
 Директор ГБОУ Республики  
 Марий Эл "Гуманитарная гимназия  
 "Синяя птица" им. Иштриковой  
 Т.В."  
 \_\_\_\_\_ С.В.Иштриков



Дни/ дата	Завтрак 1-4 кл.	Масса порция	Эн. цен. Ккал.	Обед 1-4 кл.	Масса порция	Эн. цен. Ккал.	Полдник 1-4 кл.	Масса порция	Эн. цен. Ккал.
ПН.	Макароны с сыром, маслом	200/20	391,33	Суп картофельный с рыбой	200/28	162,84	Булочка российская	100	342,24
	Яйцо вареное	40	62,80	Плов из куриного филе	250	467,90	Молоко кипяченое	200	108,00
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Горошек зеленый	30	16,50			
	Чай черный с/с, лимоном	200/15/8	62,51	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Яблоко	150	70,31	Сок	200	96,00			
ВТ.	Каша рисовая с маслом	150/8	204,59	Суп гороховый с мясом	200/10	182,47	Манник со сгущ.молоком	100/20	381,07
	Какао на молоке	200	145,36	Каша гречневая	150	282,62	Чай зеленый с/с	200/15	60,13
	Батон	40	104,80	Тефтели в томат. соусе	110	243,53			
	Груша	180	84,60	Икра свекольная	60	71,98			
	Молоко т/пак	200	108,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Печенье	60	235,80	Компот из сухофруктов	200	207,63			
СР.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	420,92	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	200/20	165,07	Шанежка наливная с яйцом	106	283,25
	Чай черный с молоком, с/с	150/50/15	87,13	Печень тушеная строгоновски	90	256,47	Чай каркаде с/с	200/15	60,13
	Яблоко	150	70,31	Пюре картофельное	150	144,74			
	Вафли	50	270,00	Капуста тушеная	60	48,06			
				Хлеб ржаной	45	89,10			
ЧТ.	Каша манная с маслом	150/8	204,59	Борщ из свеж. капусты с мясом, сметаной	200/10/8	161,01	Сочень творожный	110	389,28
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Рыба Аппетитная	90	184,69	Компот из кураги	200	165,64
	Яйцо вареное	40	62,80	Рис отварной	150	224,77			
	Кефир с сахаром	200/5	125,95	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Булочка Веснушка	75	250,50	Сок	200	96,00			
	Груша	180	84,60						
ПТ.	Каша вязкая молочная из риса и пшена, с маслом	150/8	176,94	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	200/10/8	174,87	Ватрушка с картошкой	100	245,77
	Кофейный напиток на молоке	200	133,76	Курица туш.в том.соусе	80/30	297,69	Чай зеленый с/с	200/15	60,13
	Банан	200	192,00	Рагу овощное	150	137,34			
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Сок т/пак	200	96,00	Компот из сухофруктов	200	207,63			
СБ.									

Составила шеф-повар ГБОУ Республики Марий Эл "Гуманитарная гимназия "Синяя птица" им. Иштриковой Т.В."

\_\_\_\_\_ /Е.Н.Сидоркина