

Согласовано
Фельдшер ГБОУ
Республики Марий Эл
"Гуманитарная гимназия
"Синяя птица" им.
Иштриковой Т.В."

Иштриков



Дни / дата	Завтрак 5-11 кл.	Масса порции	Эн. цен. Ккал.	Обед 5-11 кл.	Масса порции	Эн. цен. Ккал.	Полдник 5-11 кл.	Масса порции	Эн. цен. Ккал.
ПН. /	Каша гречневая рас.	200	359,32	Суп картоф.с рыбой	250/36	165,38	Ватрушка с творогом	105	313,22
	Яйцо вареное	40	62,80	Гуляш из мяса говяд.	100	224,8	Молоко кипяч	200	108
	Чай черный с/с	200	60,13	Рожки отварные	180	254,58			
	Яблоко	100	47,00	Сок	200	96,00			
	Багон	40	104,80	Хлеб ржаной	45	89,1			
ВТ. /	Каша манная	250	339,49	Суп горох. с мясом	250/12	211,57	Булочка Дорожная	100	212,07
	Какао на молоке	200	145,36	Плов из кур.филе	250	467,90	Компот из чернослива	200	123,85
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Компот из сух/ф	200	207,63			
	Баранка	80	278,4	Хлеб ржаной	45	89,1			
			Кукуруза порционная	30	17,4				
СР. /	Каша пшеничная	250	353,04	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/12/10	200,26	Манник со сгущ.	150/30	571,59
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Запеканка картофельная	250	378,90	Чай каркаде с/с	200	60,13
	Иммунолакт	200	98,00	Соус томатный	30	58,64			
	Печенье	60	235,80	Сок	200	96,00			
				Хлеб ржаной	45	89,1			
			Икра свекольная	60	71,97				
ЧТ. /	Каша овсяная	200	271,66	Суп картоф.вермиш.с курицей	250/25	206,96	Сдоба обыкновенная	100	284,14
	Кофейный напиток на молоке	200	133,76	Рис отварной	180	269,33	Компот из изюма	200	116,05
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Рыба тушен.с овощами	75/75	227,63			
	Мандарин	100	38,00	Чай черный с сахаром	200	60,13			
	Яйцо вареное	40	62,80	Хлеб ржаной	45	89,1			
ПТ. /	Запеканка творожная "Королевская" со сгущ.молоком	200/30	645,09	Борщ из свеж.кап.с мясом, сметаной	250/12/10	191,5	Булочка розовая	100	283,05
	Яблоко	130	61,28	Пюре картофельное	180	178,77	Чай черный с/с, молоком	200	87,13
	Чай зеленый с/с	200	60,13	Хлеб ржаной	45	89,1			
				Сок	200	96,00			
				Котлета "Диетическая"	100	272,92			
			Капуста тушеная	60	38,76				
СБ. /	Жаркое по-дом. из филе мяса птицы	250	404,26				Выпечка	105	212,07
	Хлеб ржаной	45	89,1				Чай каркаде с/с	200	60,13
	Мандарин	100	38						
	Компот из сух/ф	200	207,63						

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

Сидоркина /Е.Н.Сидоркина