

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 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.	Макаронны с сыром, маслом	250/25	494,12	Суп картофельный с рыбой	250/35	203,64	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			
			Сок	200	96,00				
ВТ.	Каша рисовая с маслом	200/10	239,98	Суп гороховый с мясом	250/12	220,10	Манник со сгущ.молоком	150/30	574,74
	Какао на молоке	200	145,36	Каша гречневая	180	339,27	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			
	Печенье	60	235,80	Хлеб ржаной	45	89,10			
			Компот из сухофруктов	200	207,63				
СР.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	572,35	Суп картофельный с вермишелью, с курицей	250/25	207,13	Шанежка наливная с яйцом	106	283,25
	Чай черный с молоком, с/с	150/50/15	87,13	Печень тушеная строгоновски	100	285,68	Чай каркаде с/с	200/15	60,13
	Яблоко	150	70,31	Пюре картофельное	180	172,85			
				Капуста тушеная	60	48,06			
				Хлеб ржаной	45	89,10			
			Компот из изюма	200	116,05				
ЧТ.	Каша манная с маслом	200/10	240,65	Борщ из свеж. капусты с мясом, сметаной	250/12/10	193,32	Сочень творожный	110	389,28
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Рыба Appetитная	90	184,69	Компот из кураги	200	165,64
	Яйцо вареное	40	62,80	Рис отварной	180	269,33			
	Кефир	200	106,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Булочка Веснушка	75	250,50	Сок	200	96,00			
ПТ.	Каша вязкая молочная из риса и пшена, с маслом	200/10	231,28	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной	250/12/10	209,23	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	180	164,64			
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
			Компот из сухофруктов	200	207,63				
СБ.	Плов из куриного филе	250	467,90				Выпечка	100	342,24
	Компот из изюма	200	116,05				Чай черный с/с	200/15	60,13
	Хлеб ржаной	45	89,10						
	Груша	180	84,60						

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

_____ / Е.Н.Сидоркина