

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

Иш / М.В.Калинина



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

Иш / 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.	Манник со сгущ. Молоком	200/30	729,33	Суп картоф.с рыбой	250/35	203,64	Булочка творожная	100	321,42
	Чай черный с/с	200/15	60,13	Гуляш из говядины	100	224,90	Молоко кипяченое	200	108,00
	Яблоко	150	70,31	Рожки отварные	180	254,58			
				Хлеб ржаной	45	89,10			
			Сок	200	96,00				
ВТ.	Каша овсяная с маслом	200/10	245,83	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/12/10	114,88	Вагрушка с повидлом	100	285,76
	Какао на молоке	200	145,36	Котлета "Московская"	100	240,58	Чай каркаде с/с	200/15	60,13
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Рис отварной	180	269,325			
	Баранка	40	139,20	Соус сметанный с томатом	30	24,15			
	Яйцо вареное	40	62,80	Кукуруза порционная	30	17,40			
				Компот из сухофруктов	200	207,63			
			Хлеб ржаной	45	89,10				
СР.	Запеканка творожная "Королевская" со сгущ.молоком	200/30	659,60	Борщ из свеж.капусты с мясом, сметаной	250/12/10	193,32	Сдоба обыкновенная	100	315,96
	Яблоко	150	70,31	Котлета "Диетическая"	100	281,11	Компот из чернослива	200	123,85
	Чай зеленый с/с	200/15	60,13	Пюре картофельное	180	172,85			
				Капуста тушеная	60	48,06			
				Сок	200	96,00			
			Хлеб ржаной	45	89,10				
ЧТ.	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	289,64	Суп картоф.вермиш.с курицей	300/30	248,59	Корж молочный	100	407,36
	Кофейный напиток на молоке	200	133,76	Голубцы ленивые	200	259,65	Компот из изюма	200	116,05
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Хлеб ржаной	45	89,10			
	Груша	180	84,60	Чай черный с сахаром	200/15	60,13			
	Яйцо вареное	40	62,80	Хлеб пшеничный	20	47,00			
ПТ.	Каша пшеничная с маслом	200/10	257,94	Суп гороховый с мясом	250/12	220,10	Крендель сахарный	100	395,77
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Запеканка картофельная	250	417,02	Чай каркаде с/с	200/15	60,13
	Кефир	200	106,00	Соус томатный	30	58,60			
	Печенье	60	235,80	Икра свекольная	60	71,97			
				Хлеб ржаной	45	89,10			
			Сок	200	96,00				
СБ.	Жаркое по-домаш. из филе мяса птицы	300	404,86				Выпечка	100	315,96
	Хлеб ржаной	45	89,10				Чай зеленый с/с	200/15	60,13
	Груша	180	84,60						
	Компот из сухофруктов	200	207,63						

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

Иш / Е.Н.Сидоркина