

2 ил.

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

Иштриковой Т.В.



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./	Макароны с сыром, маслом	250/25	476,92	Суп картоф.с рыбой	250/36	165,38	Ватрушка с повидлом Молоко кипяченое	105 200	284,14 108
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Плов из кур.филе	250	467,90			
	Чай черный с/с лимоном	200/8	62,51	Сок	200	96,00			
	Яйцо вареное	40	62,80	Горошек зеленый	30	12			
				Хлеб ржаной	45	89,1			
ВТ./	Каша рисовая	200	265,80	Рассольник по-Ленингр. с мясом, сметаной	250/12/10	183,31	Булочка творожная Чай зеленый с/с	100 200/15	325,11 60,13
	Какао на молоке	200	145,36	Каша гречневая	180	339,27			
	Батон	40	104,80	Компот из сух/ф	200	207,63			
	Яблоко	110	51,7	Хлеб ржаной	45	89,1			
				Тефтели в томат. соусе	110	227,35			
СР./	Сырники из творога	150/30	434,64	Суп горох. с мясом	250/12	211,57	Булочка российская Чай каркаде с/с	100 200	285,61 60,13
	Банан	180	172,8	Печень по-строгановски	100	285,68			
	Коф.напиток на молоке	200	133,76	Компот из изюма	200	116,05			
				Хлеб ржаной	45	89,1			
				Капуста тушеная	60	38,76			
ЧТ./	Каша гречневая на молоке	200	314	Суп картоф.вермиш. с мясом курицы	250/25	172,15	Ватрушка с картошкой Компот из кураги	100 200	325,11 165,64
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Рис отварной	180	269,33			
	Яйцо вареное	40	62,80	Хлеб ржаной	45	89,1			
	Иммунолакт	200	98,00	Рыба Аппетитная	100	252,54			
	Булочка Веснушка	75	312,00	Сок	200	96,00			
ПТ./	Каша "Дружба"	210	255,64	Борщ из свеж.кап.с мясом, сметаной	250/12,5/10	166	Булочка Осенняя Чай зеленый с/с	100 200/15	346,57 60,13
	Чай черный с/с, молоком	200	87,13	Курица туш.в том.соусе	80/30	296,02			
	Мандарин	110	51,7	Рагу овощное	180	147,66			
	Хлеб пшеничный	40	94,00	Хлеб ржаной	45	89,1			
				Компот из сух/ф	200	207,63			
СБ./	Плов из кур.филе	250	453,90				Ватрушка с картошкой Чай черный с/с	100 200	325,11 60,13
	Компот из изюма	200	116,05						
	Хлеб рж-пш	45	89,1						
	Яблоко	100	51,7						

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

Е.Н.Сидоркина
/Е.Н.Сидоркина