



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (4-х недельное)

Сезон: **Осенне-зимний**  
Возрастная категория: **учащиеся от 7 до 11 лет**

### на 1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>8,45</b>	<b>10,54</b>	<b>53,24</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с бобовыми	200	5,83	6,76	14,46	142	102
Колбаски из курицы	90	14,03	17,27	11,05	256	294
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	45	3,06	0,36	19,44	113	
<b>Всего в Обед</b>	<b>745</b>	<b>27,59</b>	<b>35,82</b>	<b>92,85</b>	<b>825</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 181</b>	<b>36,04</b>	<b>46,36</b>	<b>146,09</b>	<b>1 183</b>	

### на 1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>10,14</b>	<b>12,05</b>	<b>59,45</b>	<b>404</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	50/50	14,76	6,21	2,79	126	
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	165	9,13	9,86	41,11	289	171
Компот из вишни	200	0,2	0,06	24,28	98	345
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в Обед</b>	<b>797</b>	<b>33,32</b>	<b>21,62</b>	<b>115,73</b>	<b>821</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 233</b>	<b>43,46</b>	<b>33,67</b>	<b>175,18</b>	<b>1 225</b>	

### на 1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	

ДИРЕКТОР  
МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ  
К.Ф. АРУТЮНЯН

Салат из белокачанной капусты с помидорами, огурцами и растительным маслом с сахаром	60	1,18	4,37	4,07	61	9.70
Суп картофельный с клецками	200	4,78	5,05	15,82	128	108
Тефтели 1-й вариант (говядина)	60/50	8,13	9,01	10,72	157	278
Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	312
Компот из клюквы	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в Обед</b>	<b>842</b>	<b>23,6</b>	<b>25,59</b>	<b>117,82</b>	<b>832</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 228</b>	<b>31,25</b>	<b>33,66</b>	<b>164,52</b>	<b>1 138</b>	

на 1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	120
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>7,1</b>	<b>4,65</b>	<b>35,73</b>	<b>229</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	71
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Суфле из бройлер-цыплят с рисом	100	13,02	19,59	2,4	239	300
Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,41	0,76	36,18	177	202
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	17,28	100	
<b>Всего в Обед</b>	<b>806</b>	<b>27,12</b>	<b>25,14</b>	<b>112,97</b>	<b>825</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 242</b>	<b>34,22</b>	<b>29,79</b>	<b>148,7</b>	<b>1 054</b>	

на 1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,94	9,37	26,88	216	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>8,57</b>	<b>9,7</b>	<b>49,28</b>	<b>335</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Тазалык	60	0,72	5,33	4,59	69	
Рассольник ленинградский	200	3,51	7,28	12,37	129	96
Картофель, тушенный с луком	155	3,24	10,93	21,81	202	145
Котлеты по-хлыновски	90	13,15	12,9	6,91	196	74
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51	377
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
<b>Всего в Обед</b>	<b>777</b>	<b>25,65</b>	<b>37,06</b>	<b>89,25</b>	<b>827</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 163</b>	<b>34,22</b>	<b>46,76</b>	<b>138,53</b>	<b>1 162</b>	

на 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	71
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Плов из курицы	250	21,19	13,09	44,66	381	291

КОПИЯ ВЕРНА  
 ДИРЕКТОР  
 МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ  
 К. Ф. АРТУНЬЯН

Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	106	389
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
Хлеб пшеничный	64	4,36	0,52	27,64	160	
<b>Всего в Обед</b>	<b>794</b>	<b>32,33</b>	<b>18,75</b>	<b>123,12</b>	<b>825</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 180</b>	<b>39,98</b>	<b>26,82</b>	<b>169,82</b>	<b>1 131</b>	

**на 2-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>8,45</b>	<b>10,54</b>	<b>53,24</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	71
Рассольник ленинградский	200	3,51	7,28	12,37	129	96
Котлеты Московские	90	4,92	9,86	5,29	131	270
Рагу из овощей	180	3,17	14,47	17,2	211	143
Компот из клюквы	200	0,52	0,18	28,86	123	345
Хлеб ржано-пшеничный	32	1,96	0,28	12,52	71	
Хлеб пшеничный	60	4,08	0,48	25,92	150	
<b>Всего в Обед</b>	<b>822</b>	<b>18,58</b>	<b>32,62</b>	<b>103,29</b>	<b>822</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 258</b>	<b>27,03</b>	<b>43,16</b>	<b>156,53</b>	<b>1 180</b>	

**на 2-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71	121
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>5,6</b>	<b>3,9</b>	<b>28,54</b>	<b>190</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	24
Суп картофельный с клецками	200	4,78	5,05	15,82	128	108
Колбаски из курицы	90	14,03	17,27	11,05	256	294
Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	243	199
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	32	2,18	0,26	13,82	80	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44	
<b>Всего в Обед</b>	<b>752</b>	<b>35,95</b>	<b>32,97</b>	<b>90,55</b>	<b>822</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 188</b>	<b>41,55</b>	<b>36,87</b>	<b>119,09</b>	<b>1 012</b>	

**на 2-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшенная, с маслом)	150/7	5,36	8,37	26,46	204	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,99</b>	<b>8,7</b>	<b>48,86</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Удмуртский	60	2,03	6,58	3,56	82	ТТК105с
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	50/50	14,76	6,21	2,79	126	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349

КОПИЯ ВЕРНА  
 ДИРЕКТОР  
 МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ  
 К.Ф. АРУТЮНЯН

Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
Хлеб пшеничный	64	4,36	0,52	27,64	160	
<b>Всего в Обед</b>	<b>814</b>	<b>31,35</b>	<b>18,36</b>	<b>122,32</b>	<b>829</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 200</b>	<b>39,34</b>	<b>27,06</b>	<b>171,18</b>	<b>1 152</b>	

**на 2-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	55	75
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	85	106
Голубцы ленивые с соусом красным	120	10,97	8,73	7,68	153	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Хлеб пшеничный	72	4,9	0,58	31,1	180	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89	
<b>Всего в Обед</b>	<b>842</b>	<b>24,5</b>	<b>16,91</b>	<b>127,38</b>	<b>814</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 228</b>	<b>32,15</b>	<b>24,98</b>	<b>174,08</b>	<b>1 120</b>	

**на 3-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,94	9,37	26,88	216	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>8,57</b>	<b>9,7</b>	<b>49,28</b>	<b>335</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	40	20
Рассольник ленинградский	200	3,51	7,28	12,37	129	96
Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом красным	60/30	11,71	16,26	6,63	219	297
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	68	4,63	0,55	29,37	170	
<b>Всего в Обед</b>	<b>804</b>	<b>28,34</b>	<b>28,73</b>	<b>102,63</b>	<b>823</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 190</b>	<b>36,91</b>	<b>38,43</b>	<b>151,91</b>	<b>1 158</b>	

**на 3-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150/7	5,36	8,37	26,46	204	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,99</b>	<b>8,7</b>	<b>48,86</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Рагу из курицы	250	17,94	16,74	21,71	310	289
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	65	4,42	0,52	28,08	163	

КОПИЯ ВЕРНА  
 ДИРЕКТОР  
 МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ  
 К.Ф. АРУТЮНЯН

<b>Всего в Обед</b>	<b>811</b>	<b>29,42</b>	<b>24,54</b>	<b>110,94</b>	<b>825</b>
<b>Всего в день</b>	<b>1 197</b>	<b>37,41</b>	<b>33,24</b>	<b>159,8</b>	<b>1 148</b>

на 3-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	120
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>7,01</b>	<b>4,13</b>	<b>36,76</b>	<b>239</b>	
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	71
Суп картофельный с клецками	200	4,78	5,05	15,82	128	108
Плов из курицы (филе цыпленка)	180	17,97	21,75	29,81	387	291
Компот из кураги	200	0,65		31,54	129	348
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в Обед</b>	<b>712</b>	<b>28,71</b>	<b>27,53</b>	<b>109,08</b>	<b>827</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 148</b>	<b>35,72</b>	<b>31,66</b>	<b>145,84</b>	<b>1 066</b>	

на 3-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>8,45</b>	<b>10,54</b>	<b>53,24</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Степной	60	0,79	3,66	4,54	54	25
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,17	7,88	7,08	116	88
Биточки из курицы	90	13,5	9,64	8,36	169	412
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	6.10
Напиток апельсиновый	1 порция	0,09	0,02	24,73	95	11.83
Хлеб ржано-пшеничный	32	1,96	0,28	12,52	71	
Хлеб пшеничный	70	4,76	0,56	30,24	175	
<b>Всего в Обед</b>	<b>802</b>	<b>29,92</b>	<b>25,68</b>	<b>108,45</b>	<b>815</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 238</b>	<b>38,37</b>	<b>36,22</b>	<b>161,69</b>	<b>1 173</b>	

на 3-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	52	47
Суп картофельный с клецками	200	4,78	5,05	15,82	128	108
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	50/5	10,64	12,65	13,07	209	234
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122	348
Хлеб пшеничный	40	2,72	0,32	17,28	100	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
<b>Всего в Обед</b>	<b>776</b>	<b>24,78</b>	<b>26,22</b>	<b>115,62</b>	<b>828</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 162</b>	<b>32,43</b>	<b>34,29</b>	<b>162,32</b>	<b>1 134</b>	

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР  
МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ  
К. Ф. АРУТЮНЯН

## на 4-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	150	5,02	7,74	24,3	187	182
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,65</b>	<b>8,07</b>	<b>46,7</b>	<b>306</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	71
Суп-харчо	200	5,55	6,21	9,85	118	1.87
Котлеты рубленые из курицы	90	24,02	28,37	28,83	466	294
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	26	1,77	0,21	11,23	65	
<b>Всего в Обед</b>	<b>726</b>	<b>35</b>	<b>39,69</b>	<b>78,34</b>	<b>822</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 112</b>	<b>42,65</b>	<b>47,76</b>	<b>125,04</b>	<b>1 128</b>	

## на 4-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	120
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>7,1</b>	<b>4,65</b>	<b>35,73</b>	<b>229</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Уха со взбитым яйцом	200	16,37	2,69	7,84	121	60
Филе цыпленка тушеное в соусе сметанно-томатном	45/45	13,28	5,59	2,51	113	455
Каша рассыпчатая (перловая, с маслом)	150/10	4,64	7,79	32,91	220	171
Компот из кураги и чернослива	200	0,78	0,05	27,63	115	348
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	56	3,81	0,45	24,19	140	
<b>Всего в Обед</b>	<b>802</b>	<b>41,87</b>	<b>18,84</b>	<b>113,04</b>	<b>825</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 238</b>	<b>48,97</b>	<b>23,49</b>	<b>148,77</b>	<b>1 054</b>	

## на 4-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>8,45</b>	<b>10,54</b>	<b>53,24</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98	39
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Плов из говядины	230	25,29	25,9	39,89	493	265
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Обед</b>	<b>726</b>	<b>33,64</b>	<b>34,9</b>	<b>91,83</b>	<b>831</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 162</b>	<b>42,09</b>	<b>45,44</b>	<b>145,07</b>	<b>1 189</b>	

КОПИЯ ВЕРНА

## на 4-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239	181
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>436</b>	<b>8,45</b>	<b>10,54</b>	<b>53,24</b>	<b>358</b>	
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98	39
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	103
Плов из говядины	230	25,29	25,9	39,89	493	265
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Обед</b>	<b>726</b>	<b>33,64</b>	<b>34,9</b>	<b>91,83</b>	<b>831</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 162</b>	<b>42,09</b>	<b>45,44</b>	<b>145,07</b>	<b>1 189</b>	

ДИРЕКТОР  
МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ

1

К.Ф. АРУТЮН

Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	150	5,94	9,37	26,88	216	173
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>8,57</b>	<b>9,7</b>	<b>49,28</b>	<b>335</b>	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3	5,08	52	47
Борщ с капустой и картофелем	200	3,19	5,95	9,32	104	82
Чахохбили из курицы	150	16,85	19,82	8,63	280	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	202
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Обед</b>	<b>832</b>	<b>31,56</b>	<b>30,09</b>	<b>91,43</b>	<b>791</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 218</b>	<b>40,13</b>	<b>39,79</b>	<b>140,71</b>	<b>1 126</b>	

на 4-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	150	5,36	8,37	26,46	204	183
Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29	376
Хлеб пшеничный	36	2,45	0,29	15,55	90	
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>386</b>	<b>7,99</b>	<b>8,7</b>	<b>48,86</b>	<b>323</b>	
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51	55
Суп картофельный с бобовыми	200	5,83	6,76	14,46	142	102
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,1	12,3	27,58	294	340
Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	27,88	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80	
Хлеб пшеничный	56	3,81	0,45	24,19	140	
<b>Всего в Обед</b>	<b>802</b>	<b>30,95</b>	<b>23,61</b>	<b>111,96</b>	<b>822</b>	
<b>Всего в день</b>	<b>1 188</b>	<b>38,94</b>	<b>32,31</b>	<b>160,82</b>	<b>1 145</b>	
<b>Итого</b>		<b>752,88</b>	<b>711,77</b>	<b>3 065,69</b>	<b>22 676</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>37,64</b>	<b>35,59</b>	<b>153,28</b>	<b>1 134</b>	
<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>	

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР  
МБОУ СЕЛЫЧИНСКОЙ СОШ  
К.Ф. АРУТЮНЯН