



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное

(10-11 классы)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>1 неделя, 1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	130	1.2	0.3	10.5	49,1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>16.9</b>	<b>16.4</b>	<b>73.3</b>	<b>507.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>16.9</b>	<b>16.4</b>	<b>73.3</b>	<b>507.9</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>1 неделя, 1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88,2</b>	<b>591,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>88,2</b>	<b>591,1</b>



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

	Неделя 1, 2 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0.5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,4</b>	<b>15.6</b>	<b>81,4</b>	<b>583,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>29,4</b>	<b>15.6</b>	<b>81,4</b>	<b>583,2</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

	Неделя 1, 2 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0.5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>17.6</b>	<b>96,3</b>	<b>666,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>30,9</b>	<b>17.6</b>	<b>96,3</b>	<b>666,4</b>



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

	Неделя 1, 3 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	37,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>21,8</b>	<b>20,3</b>	<b>60,8</b>	<b>513,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>21,8</b>	<b>20,3</b>	<b>60,8</b>	<b>513,3</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

	Неделя 1, 3 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	37,7
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>23,3</b>	<b>22,3</b>	<b>75,7</b>	<b>596,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>23,3</b>	<b>22,3</b>	<b>75,7</b>	<b>596,5</b>



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

	Неделя 1, 4 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	30,2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26</b>	<b>11.1</b>	<b>87.4</b>	<b>552,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>26</b>	<b>11.1</b>	<b>87.4</b>	<b>552,9</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

	Неделя 1, 4 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	30,2
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>27.5</b>	<b>13.1</b>	<b>102.3</b>	<b>636,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>27.5</b>	<b>13.1</b>	<b>102.3</b>	<b>636,1</b>

Утверждаю  
Директор школы



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

	Неделя 1, 5 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0.5	29,5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28.5</b>	<b>14.9</b>	<b>85.2</b>	<b>587.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>28.5</b>	<b>14.9</b>	<b>85.2</b>	<b>587.6</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

	Неделя 1, 5 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0.5	29,5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30</b>	<b>16.9</b>	<b>100.1</b>	<b>670.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>30</b>	<b>16.9</b>	<b>100.1</b>	<b>670.8</b>



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

Неделя 2, 1 день		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		г.	г.	г.	г.	ккал
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	110	1	0.2	8,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19.1</b>	<b>14.5</b>	<b>89,5</b>	<b>565,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>19.1</b>	<b>14.5</b>	<b>89,5</b>	<b>565,1</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

Неделя 2, 1 день		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		г.	г.	г.	г.	ккал
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	110	1	0.2	8,9	41,6
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>20,6</b>	<b>16.5</b>	<b>104,4</b>	<b>648,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>20,6</b>	<b>16.5</b>	<b>104,4</b>	<b>648,3</b>

Утверждаю  
Директор школы



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное

(10-11 классы)

	Неделя 2, 2 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>70.3</b>	<b>496</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>24.8</b>	<b>12.9</b>	<b>70.3</b>	<b>496</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

	Неделя 2, 2 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>26,3</b>	<b>14,9</b>	<b>85,2</b>	<b>579,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>26,3</b>	<b>14,9</b>	<b>85,2</b>	<b>579,2</b>



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное

(10-11 классы)

	Неделя 2, 3 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>20.1</b>	<b>14.3</b>	<b>80.2</b>	<b>528.5</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

	Неделя 2, 3 день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	<b>Завтрак</b>	г.	г.	г.	г.	ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>21,6</b>	<b>16.3</b>	<b>95,1</b>	<b>611,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>21,6</b>	<b>16.3</b>	<b>95,1</b>	<b>611,7</b>





### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

Неделя 2, 4 день		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>		г.	г.	г.	г.	ккал
54-21з	Кукуруза сахарная	20	0.4	0,1	2	10.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	80	0,7	0.2	6,5	30,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,6</b>	<b>19.2</b>	<b>57,6</b>	<b>484,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>540</b>	<b>20,6</b>	<b>19.2</b>	<b>67,6</b>	<b>484,7</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

Неделя 2, 4 день		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>Завтрак</b>		г.	г.	г.	г.	ккал
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Апельсин	80	0,7	0.2	6,5	30,2
Пром.	Печенье	50	1,5	2	14,9	83,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,1</b>	<b>21.2</b>	<b>72,5</b>	<b>567,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>22,1</b>	<b>21.2</b>	<b>72,5</b>	<b>567,9</b>



### 1-4 класс. Завтраки.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

#### Платное (10-11 классы)

Неделя 2, 5 день		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		г.	г.	г.	г.	ккал
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>19.7</b>	<b>16.7</b>	<b>71.9</b>	<b>515.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>19.7</b>	<b>16.7</b>	<b>71.9</b>	<b>515.2</b>

Характеристика питающихся: **ОВЗ**

Неделя 2, 5 день		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак		г.	г.	г.	г.	ккал
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	50	1.5	2	14.9	83,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>21.2</b>	<b>18.7</b>	<b>86,8</b>	<b>598,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>21.2</b>	<b>18.7</b>	<b>86,8</b>	<b>598,4</b>