

Утверждаю

Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 1-ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём м пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетиче ская ценность
Завтрак	сыр твёрдых сортов в нарезке	16	53,7
	каша вязкая молочная овсяная	150	272,8
	чай с сахаром	200	26,8
	хлеб ржаной	25	42,7
	яйцо вареное	40	56,6
	яблоко	80	53,3
	хлеб пшеничный	45	105,5
ИТОГО		556	529
завтрак 2	вафли	0,05179	182
	ИТОГО	670,83	718,51
Обед	Рассольник домашний	200 г.	145,1
	Картофель отварной в молоке	150	208,4
	Тефтели из говядины с рисом	90	221,9
	Соус белый основной	20	31,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб ржаной	60	51,2
	Хлеб пшеничный	30	140,6
	ИТОГО	750	774,8

Повар: _____ Иришова М.С.

Утверждаю

Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 2-ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Икра свекольная	60	71,4
	каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
	курица тушёная с морковью	100	126,4
	хлеб ржаной	15	25,6
	какао с молоком	200	100,4
	хлеб пшеничный	25	58,6
	ИТОГО	550	616,1
завтрак 2	вафли	0,05179	182
	ИТОГО	595,83	730,01
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60 г.	123,8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 г.	138
	Рис отварной	150	244,2
	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	134,7
	Соус молочный натуральный	20	59,6
	Чай с грушей и апельсином	200	9
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2
	ИТОГО	820	719,9

Повар: _____ М.С.Иришова

Утверждаю

Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 3-ий.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	горошек зелёный	31	11,4
	омлет натуральный	150	225,5
	чай с молоком и сахаром	200	50,9
	хлеб ржаной	25	42,7
	яблоко	80	35,5
	хлеб пшеничный	45	105,5
ИТОГО		531	471,5
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		605,83	653,31
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5
	Каша перловая рассыпчатая	180	224,5
	Гуляш из говядины	100	151,1
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2
ИТОГО		730	749

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю

Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 4-ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	каша вязкая молочная ячневая	150	186,8
	запеканка из творога	75	150,6
	чай с сахаром	200	26,8
	хлеб ржаной	25	42,7
	яблоко	80	35,5
	джем из абрикосов	10	29
	хлеб пшеничный	45	105,5
	ИТОГО		585
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		600,83	682,11
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	21,4
	Щи из свежей капусты	250	115,3
	Макароны отварные	180	236,2
	Биточек из курицы	100	168,6
	Соус белый основной	50	31,2
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	102
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	35	59,8
	ИТОГО		975

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю.

Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 5-ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	картофель отварной в молоке	150	173,7
	котлета рыбная любительская (минтай)	100	112,3
	соус молочный натуральный	20	23,8
	хлеб ржаной	20	34,2
	кофейный напиток с молоком	200	86
	хлеб пшеничный	30	70,3
	Банан	100	94,5
	ИТОГО		620
завтрак 2	вафли	0,05179	182
	ИТОГО		565,83
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80	33,6
	Суп гороховый	250	166,4
	Каша гречневая рассыпчатая	180	280,4
	Бефстроганов из отварной говядины	100	209,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	30	51,2
	ИТОГО		900

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю
Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На «___» _____ 2025 года день 6-ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	каша вязкая молочная пшенная	150	206,2
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
	Яйцо вареное	40	56,6
	какао с молоком	200	100,4
	мандарин	100	35
	хлеб ржаной	25	42,7
	хлеб пшеничный	40	105,5
	ИТОГО		570
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		655,83	740,51
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	108,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,5
	Плов с курицей	250	435,3
	Чай с сахаром	200	26,8
	Хлеб ржаной	20	34,2
	Хлеб пшеничный	40	93,8
ИТОГО		840	855,7

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю
Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 7-ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	помидор в нарезке	67	14,3
	макароны отварные	150	196,8
	курица тушеная с морковью	100	126,4
	чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	хлеб ржаной	25	42,7
	хлеб пшеничный	45	105,5
	ИТОГО		587
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		565,83	668,31
ОБЕД			
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	144,5
	Картофель отварной в молоке	180	208,4
	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	134,7
	Соус молочный натуральный	50	59,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	45	76,9
ИТОГО		1005	859,8

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю
Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На «___» _____ 2025 года день 8-ый.
Осенне-зимний период.
Неделя:
Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	сыр твердых сортов в нарезке	15	53,7
	каша жидкая молочная гречневая	200	187,3
	кофейный напиток с молоком	200	86
	яблоко	80	35,5
	хлеб ржаной	25	42,7
	хлеб пшеничный	45	105,5
	ИТОГО		565
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		625,83	664,01
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	50,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	138
	Горошница	180	245,8
	Шницель из говядины	100	295,2
	Соус белый основной	50	31,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	41,6
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржаной	15	25,6
ИТОГО		905	897,8

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю
Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На « ___ » _____ 2025 года день 9 -ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	горошек зеленый	31	11,4
	омлет натуральный	150	225,5
	чай с сахаром	200	26,8
	хлеб ржаной	30	51,2
	хлеб пшеничный	60	140,6
	мандарин	100	35
	ИТОГО		581
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		650,83	696,51
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100 г.	117,2
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250 г.	115,3
	Жаркое по домашнему из курицы	250 г.	236,2
	чай с грушей и апельсином	200 г.	168,6
	Хлеб пшеничный	30	70,3
	Хлеб ржаной	15	25,6
ИТОГО		975	954

Повар: _____ М.С. Иришова

Утверждаю
Директор школы: _____ Ш.И. Хажина

На «___» _____ 2025 года день 10 -ый.

Осенне-зимний период.

Неделя:

Возрастная категория: 7 -11 лет, ОВЗ, 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	огурец в нарезке	75	10,6
	картофель отварной в молоке	150	173,7
	тефтели из говядины с рисом	60	133,1
	соус молочный натуральный	20	23,8
	Кисель витаминный	200	59,8
	хлеб ржаной	25	42,7
	хлеб пшеничный	45	105,5
	ИТОГО		
завтрак 2	вафли	0,05179	182
ИТОГО за день		645,83	668,51
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	250	156,9
	Макароны отварные	180	236,2
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120	176,7
	Кисель(Витаминизированный)	200	340
	яблоко	100	44,4
	Хлеб пшеничный	60	140,6
	Хлеб ржаной	45	76,9
	ИТОГО		935

Повар: _____ М.С. Иришова