

Возрастная группа  
5-11 классы



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Ялтинская школа №1»  
Такаджи Т.И.

## 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
<b>Понедельник</b>						
15	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04
382	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
<b>Вторник</b>						
268	Шницель мясной (говядина, свинина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	13,69	12,72	12,99	223,28
1248	Овощи запеченные	180	4,86	7,42	24,68	187,06
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
<b>Среда</b>						
211	Омлет с сыром	120	14,66	18	2,01	229,69
71	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16
379	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5
338	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1
<b>Четверг</b>						
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким, 150/50	200	27,11	13,97	30,83	362,82
376	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
338	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1
<b>Пятница</b>						
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
293	Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным, 90/20	110	20,82	6,67	7,33	179,9
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Ялтинская школа №1»

Такаджи Т.И.

Возрастная группа  
5-11 классы

## 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
<b>Понедельник</b>						
15	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,66	6,32	26,83	179,27
382	Какао на молоке (3,2%), 200/10	200	3,87	3,8	15,09	111,46
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1

## Вторник

280	Фрикадельки мясные (говядина, свинина) с соусом томатным, 90/20	110	12,77	12,65	12,39	215,35
309	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,62	4,02	41,13	227,32
376	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Йогурт питьевой 3,2%	100	5	3,2	3,5	68

## Среда

54-14р-2022	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,72	7,66	7,29	153,58
312	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56
379	Напиток кофейный на молоке (3,2%), 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
338	Груша	130	0,52	0,39	13,39	61,1

## Четверг

14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
219	Сырники из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	27,01	13,13	33,01	363,89
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
338	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1

## Пятница

14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
259	Жаркое по-домашнему (курица)	280	27,53	13,66	35,6	382,25
376	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141