

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

3 июня

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 День 1					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	22.6	19.9	64	524.8
Второй завтрак					
Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
Итого за Второй завтрак	250	1	0.8	25.8	113.8
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Обед	890	41.5	32.9	126.1	967.1
Итого за день	1640	65.1	53.6	215.9	1605.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

4 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	18.8	16.4	62.1	471.2
Второй завтрак					
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Итого за Второй завтрак	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	740	39.9	15.8	100.9	705.1
Итого за день	1360	59.2	32.7	174.8	1229.6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

5 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	500	18.7	16.8	77.1	535.5
Второй завтрак					
Нектарин	100	1.1	0.3	8.9	42.7
Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.3	8.9	42.7
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	900	28.5	35.9	90.5	798.3
Итого за день	1500	48.3	53	176.5	1376.5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

6 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	20.2	18.8	66.9	517.8
Второй завтрак					
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	890	38.2	31.4	111.5	881.8
Итого за день	1490	59.9	50.7	199.4	1494.1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

7 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак	500	19.2	15.5	61.5	461.3
Второй завтрак					
Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Итого за Второй завтрак	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	820	35.7	19.1	98.9	710.2
Итого за день	1420	55.7	34.9	170	1215.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

8 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак	500	21.6	19	64.7	515.4
Второй завтрак					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Итого за Обед	910	30.6	22.4	96.3	709.2
Итого за день	1510	52.6	41.8	170.8	1269

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Шлома Л.Н.

9 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	500	18.6	15.2	66.3	477.4
Второй завтрак					
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Второй завтрак	100	0.8	0.2	7.5	35
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	910	36.5	37.9	104	903.1
Итого за день	1510	55.9	53.3	177.8	1415.5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

10 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	19.4	15.3	69.6	494
Второй завтрак					
Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Итого за Второй завтрак	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	790	35.1	27.8	110.4	832.7
Итого за день	1390	57.9	45.6	185.5	1384.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Шлома Л.Н.

11 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак	500	17.5	15.1	65	464.9
Второй завтрак					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	910	34.5	22.8	104	758.5
Итого за день	1510	52.4	38.3	178.8	1267.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

13 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	20.1	18.8	72	537.8
Второй завтрак					
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	910	39.2	22	110.2	795.2
Итого за день	1510	60.8	41.3	203.2	1427.5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

14 июня

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 День 1					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	22.6	19.9	64	524.8
Второй завтрак					
Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
Итого за Второй завтрак	250	1	0.8	25.8	113.8
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Обед	890	41.5	32.9	126.1	967.1
Итого за день	1640	65.1	53.6	215.9	1605.7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

15 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	18.8	16.4	62.1	471.2
Второй завтрак					
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Итого за Второй завтрак	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	740	39.9	15.8	100.9	705.1
Итого за день	1360	59.2	32.7	174.8	1229.6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

16 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	500	18.7	16.8	77.1	535.5
Второй завтрак					
Нектарин	100	1.1	0.3	8.9	42.7
Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.3	8.9	42.7
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	900	28.5	35.9	90.5	798.3
Итого за день	1500	48.3	53	176.5	1376.5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

17 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	20.2	18.8	66.9	517.8
Второй завтрак					
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	890	38.2	31.4	111.5	881.8
Итого за день	1490	59.9	50.7	199.4	1494.1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

18 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак	500	19.2	15.5	61.5	461.3
Второй завтрак					
Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Итого за Второй завтрак	100	0.8	0.3	9.6	44.3
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	820	35.7	19.1	98.9	710.2
Итого за день	1420	55.7	34.9	170	1215.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

19 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак	500	21.6	19	64.7	515.4
Второй завтрак					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Итого за Обед	910	30.6	22.4	96.3	709.2
Итого за день	1510	52.6	41.8	170.8	1269

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

20 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Итого за Завтрак	500	18.6	15.2	66.3	477.4
Второй завтрак					
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Второй завтрак	100	0.8	0.2	7.5	35
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	910	36.5	37.9	104	903.1
Итого за день	1510	55.9	53.3	177.8	1415.5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

21 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	19.4	15.3	69.6	494
Второй завтрак					
Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Итого за Второй завтрак	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Обед					
Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Обед	790	35.1	27.8	110.4	832.7
Итого за день	1390	57.9	45.6	185.5	1384.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

22 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак	500	17.5	15.1	65	464.9
Второй завтрак					
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	910	34.5	22.8	104	758.5
Итого за день	1510	52.4	38.3	178.8	1267.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

23 июня

Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	20.1	18.8	72	537.8
Второй завтрак					
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Обед	910	39.2	22	110.2	795.2
Итого за день	1510	60.8	41.3	203.2	1427.5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64B43FBC16CB5A5D9B818B08BE34A7FB
Владелец: Шлома Любовь Николаевна
Действителен: с 21.02.2025 до 17.05.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Шлома Л.Н.

24 июня

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 День 1					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак	500	22.6	19.9	64	524.8
Второй завтрак					
Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
Итого за Второй завтрак	250	1	0.8	25.8	113.8
Обед					
Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Обед	890	41.5	32.9	126.1	967.1
Итого за день	1640	65.1	53.6	215.9	1605.7