

Меню для учащихся с 1 по 4 класс (завтрак)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1



Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,50	130,0

76-96

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-96

Среда

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	4,0	0,5	27,5	130,0

76-96

Четверг

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
50	Батон нарезной для детского питания	3,85	1,50	25,05	129,50

76-96

Итого

307-84

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова Е.М.

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (завтрак)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.



Понедельник			Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	66-12	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Макаронные изделия отварные	12-48	7,75	5,74	49,40	280,70
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,50	130,0
85-24						
Вторник						
10	Масло сливочное (порциями)	10-28	0,05	8,25	0,08	75,0
200/10	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	23-98	5,96	11,80	31,02	254,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	14-25	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	2-89	0,2	0,05	15,01	57,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
56-56						
Среда						
80	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	22-85	0,88	0,13	3,04	8,40
220	Плов из мяса птицы (отварной)	43-76	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-75	0,26	0,05	15,12	59,0
50	Хлеб пшеничный для детского питания	3-75	4,0	0,5	27,5	130,0
76-11						
Четверг						
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	108-98	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с сахаром и лимоном	5-75	0,26	0,05	15,12	59,0
130	Фрукты свежие (яблоко) порционно	18-52	0,52	0,52	14,0	61,0
50	Батон нарезной для детского питания	5-16	3,85	1,50	25,05	129,50
138-41						
Итого			356-32			

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

 Лебедькова Е.М.

Меню для учащихся из многодетных семей и ТЖС(завтрак) с 5 по 11кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1



Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
200	Макаронные изделия отварные	7,75	5,74	49,40	280,70
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

84-47

Вторник

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,0
200/5	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,00
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

84-47

Среда

60	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,42	0,06	1,14	7,20
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	4,40	0,72	25,76	126,80

84-47

Четверг

150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

84-47

337-88

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».

Повар.

Лебедькова Е.М.

Меню для учащихся с 1 по 4 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1, 5, 8, 12

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	19-74	1,55	4,11	72,63
100	Говядина в кисло-сладком соусе	73-94	15,81	15,28	226,88
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10-43	8,7	5,4	263,80
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	69,60
		122-34			

Вторник

60	Салат «Мозайка»	16-78	0,66	4,02	3,00	54,60
200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	16-03	9,44	9,04	13,30	175,52
180	Жаркое по-домашнему с курицей	82-99	22,32	5,58	15,80	230,13
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-02	0,2	0,10	2,0	99,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,52	69,60
		128-13				

Среда

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	26-10	2,0	4,50	14,70	110,50
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-41	10,70	5,30	7,30	120,40
180	Картофельное пюре	39-90	3,95	6,09	26,50	177,95
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-32	0,0	0,0	23,00	90,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		143-57				

Четверг

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	10-37	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-02	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Макаронные изделия отварные	9-36	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
		99-08				

493-12

Итого

Составил технолог ООО «Аврора».
Повар.

Лебедькова.Е.М.

Меню для учащихся с 5 по 11 класс за счет родительских средств (обед)

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №1



Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г

Понедельник

			Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы(гр)	ЭЦ (ккал)
250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	24-67	1,93	5,13	8,97	90,78
100	Говядина в кисло-сладком соусе	73-94	15,81	15,28	6,57	226,88
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	11-48	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Напиток «Витошка» витаминизированный	13-92	0,0	0,0	15,8	60,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	2-25	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-06	2,28	0,27	14,52	69,60
		128-32				

Вторник

80	Салат «Мозайка»	22-36	0,88	5,36	5,44	73,00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	20-03	11,80	11,30	16,63	219,40
200	Жаркое по-домашнему с курицей	109-08	24,80	6,20	17,60	225,70
200	Компот из свежих плодов (яблоко)	8-02	0,2	0,10	2,0	99,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		165-24				

Среда

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	32-62	2,40	5,70	15,70	126,00
100	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	51-41	10,70	5,30	7,30	120,40
200	Картофельное пюре	44-43	4,4	6,81	29,47	197,39
200	Кисель витаминизированный «Витошка»	20-32	0,0	0,0	23,00	90,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-75	3,04	0,35	19,37	92,80
		154-53				

Четверг

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	12-96	1,68	2,03	14,76	80,57
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	59-02	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	11-24	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	14-92	1,0	0,2	20,0	92,0
40	Хлеб пшеничный для детского питания	3-00	4,4	0,72	25,76	126,80
35	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2-41	2,66	0,32	16,94	81,20
		103-55				

Итого

551-64

Составил технолог ООО «Аврора».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.

**Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды и
СВО (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.**

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.



**Понедельник
Завтрак**

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной	1,93	5,13	8,97	90,78
80	Говядина в кисло-сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181,50
180/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,44	6,48	54,00	316,56
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

177-11

**Вторник
Завтрак**

200/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	5,81	11,51	30,28	247,95
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	11,80	11,30	16,63	219,40
180	Жаркое по-домашнему с курицей	22,32	5,58	15,80	230,13
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

177-11

**Среда
Завтрак**

50	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,35	0,05	0,95	6,00
220	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

250/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,40	5,70	15,70	126,00
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,00	6,00	22,00	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого

177-11

Четверг

Завтрак

100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
150/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	34,61	9,20	38,07	380,76
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

250	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,68	2,03	14,76	80,57
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

177-11

Всего

708-44

Составил технолог ООО «Аврора».

 Лебедькова.Е.М.

Повар.

Меню для детей СВО (завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 1

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	1,55	4,11	7,18	72,63
80	Говядина в кисло-сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 163-03

Вторник Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	9,44	9,04	13,30	175,52
170	Жаркое по-домашнему с курицей	21,08	5,27	14,92	217,34
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 163-03

Среда Завтрак

50	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,35	0,05	0,95	6,00
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	110,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,00	6,00	22,00	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 163-03

Четверг

Завтрак

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

163-03

Всего

652-12

Составил технолог ООО «Аврора».

 **Лебедева.Е.М.**

Повар.

Меню для детей с ограниченными возможностями здоровья и дети – инвалиды
(завтрак и обед) с 1 по 4 кл.

Утверждаю зам директора
 ООО «Аврора»

Согласовано директор
 МБОУ СОШ № 1

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник
Завтрак

		Белки(г р)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (ккал)
100	Ромштекс куриный с томатным соусом	13,40	14,80	2,80	219,50
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Щи из свежей капусты со сметаной	1,55	4,11	7,18	72,63
80	Говядина в кисло-сладком соусе	12,64	12,22	5,25	181,50
150/5	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	8,7	5,4	45,00	263,80
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 160-48

Вторник
Завтрак

8	Масло сливочное (порциями)	0,06	5,8	0,1	52,88
150/5	Каша манная молочная (жидкая) с маслом	4,40	8,72	22,89	188,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,40	0,40	9,8	48,0
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	9,44	9,04	13,30	175,52
170	Жаркое по-домашнему с курицей	21,08	5,27	14,92	217,34
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 160-48

Среда
Завтрак

50	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	0,35	0,05	0,95	6,00
180	Плов из мяса птицы (отварной)	16,44	22,80	40,60	433,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10

Обед

200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,0	4,50	14,70	110,50
80	Рыба, запеченная под маринадом (минтай)	8,56	4,24	5,84	96,32
150	Картофельное пюре	3,00	6,00	22,00	153,00
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

Итого 160-48

Четверг

Завтрак

130/20	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,0	8,0	33,0	330,0
200/7	Чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,12	59,0
100	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,4	0,4	10,0	47,0
40	Батон нарезной для детского питания	3,08	1,20	20,04	103,60

Обед

200	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	1,35	1,63	11,81	64,46
60/40	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	6,27	5,39	13,53	150,3
150	Макаронные изделия отварные	5,82	4,31	37,08	210,50
200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,0	57,0
30	Хлеб пшеничный для детского питания	3,30	0,54	19,32	95,10
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	2,28	0,27	14,53	69,60

160-48

Всего

641-92

Составил технолог ООО «Аврора».

 Лебедева.Е.М.

Повар.

Меню для детей с сахарным диабетом (завтрак и обед) с 5 по 11 кл.

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Согласовано директор
МБОУ СОШ №1

Меню с 27 апреля по 30 апреля 2026г.

Понедельник
Завтрак

		Белки(гр)	Жиры(гр)	Углеводы (гр)	ЭЦ (калл)
100	Биточки (котлеты) мясные	16,90	17,88	16,96	296,36
180	Макаронные изделия отварные	6,98	5,17	44,50	252,60
200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

250/5	Суп с мелконашинкованными овощами со сметаной без картофеля	1,76	5,88	6,46	86,82
90/45	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	18,13	5,73	2,64	135,51
180/5	Каша пшенная (вязкая) с маслом	5,22	5,83	30,00	193,56
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,45	0,5	22,4	110,0

Итого:

177-11

Вторник
Завтрак

10	Масло сливочное (порциями)	0,05	8,25	0,08	75,00
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66	0,0	35,0
200/10	Каша овсяная геркулесовая молочная (вязкая) с маслом без сахара	8,36	10,76	31,97	258,94
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

250	Суп гороховый без картофеля	8,35	4,82	22,6	167,79
100	Суфле из цыплят - бройлеров	33,01	31,01	4,17	425,85
200/5	Картофель отварной с маслом	5,91	1,47	45,91	214,60
200	Компот из свежих плодов (яблоко) без сахара	0,16	0,16	3,92	18,80
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,45	0,5	22,4	110,0

Итого:

177-11

Среда
Завтрак

100	Гуляш из отварного мяса без муки с маслом растительным	27,66	18,09	0,54	275,39
180/4	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	10,84	6,85	42,54	260,88
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
200	Сок фруктовый	1,0	0,2	20,0	92,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Обед

250/5	Щи из свежей капусты со сметаной без картофеля	1,75	4,87	6,02	76,06
170/50	Плов из мяса птицы (отварной)	18,64	25,85	46,06	490,77
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
200	Чай без сахара	0,0	0,0	0,0	0,0
30	Хлеб ржано- пшеничный	2,28	0,27	14,52	69,6

Итого:

177-11

**Четверг
Завтрак**

180	Пудинг творожный без сахара	31,44	11,95	25,70	342,44
150	Фрукты свежие (яблоко) порционно	0,6	0,6	14,7	70,5
200/7	Чай с лимоном	0,07	0,0	0,07	0,07
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,45	0,5	22,4	110,0

Обед

80	Горошек зеленый консервированный	2,48	0,18	5,2	32,0
250	Суп с макаронными изделиями без картофеля	3,17	3,11	22,0	128,89
200	Рагу овощное с мясом	16,21	19,13	15,14	298,56
200	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0,44	0,09	12,96	48,80
50	Хлеб ржано-пшеничный	2,45	0,5	22,4	110,0

Итого:

177-11

Всего:

708-44

Составил технолог ООО «Аврора».

 **Лебедева.Е.М.**

Повар.