

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ООШ с. Татищево»
/Кандаурова Н. Г./



1 день

Завтрак

Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая – 205 гр. (207,38ккал) – с 7 – 11 лет;
256 гр. (259, 23 ккал) – с 11-17 лет;
Напиток кофейный с молоком (вариант – 1) – 200 гр. (118,69 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат из моркови с яблоками – 100гр. (81,90 ккал) – с 7 -11 лет;
Борщ с капустой и картофелем – 250 гр. (127,50 ккал) – с 7 -11 лет;
Фрикадельки из говядины – 80 гр. (146,40 ккал) – с 7 -11 лет;
Каша гречневая рассыпчатая – 150 гр. (231,85 ккал) – с 7 -11 лет;
Чай с сахаром – 200 гр. (40.00 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООШ с. Татищево»

Жандаурова Н. Г./



2 день

Завтрак

Каша манная молочная вязкая – 205 гр. (244,92 ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (306, 16 ккал) – с 11-17 лет;
Напиток кофейный с молоком (вариант – 2) – 200 гр. (195,71 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат из капусты с морковью – 100гр. (94,12 ккал) – с 7 -11 лет;
Суп рисовый – 250 гр. (51,25 ккал) – с 7 -11 лет;
Тефтели из птицы – 80 гр. (82,56 ккал) – с 7 -11 лет;
Овощное рагу – 200 гр. (270,46 ккал) – с 7 -11 лет;
Чай с сахаром и лимоном – 200 гр. (62.00 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООН с. Татищево»

/Кандаурова Н. Г./



3 день

Завтрак

Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая – 205 гр. (243,92ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (304, 90 ккал) – с 11-17 лет;
Чай с молоком (вариант – 1) – 200 гр. (89,32 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Винегрет – 100гр. (97,88 ккал) – с 7 -11 лет;
Суп картофельный с вермишелью – 250 гр. (51,25 ккал) – с 7 -11 лет;
Плов из мяса птицы – 200 гр. (310,75 ккал) – с 7 -11 лет;
Компот из свежих ягод – 200 гр. (114.60 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с. Татищево»

/Кандаурова Н. Г./



4 день

Завтрак

Каша пшенная молочная жидкая – 205 гр. (227,16ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (283, 95 ккал) – с 11-17 лет;
Напиток кофейный с молоком (вариант – 1) – 200 гр. (118,69 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат «Витаминный» – 100гр. (79,40 ккал) – с 7 -11 лет;
Щи из свежей капусты с картофелем – 250 гр. (174,00 ккал) – с 7 -11 лет;
Голубцы ленивые – 150 гр. (198,30 ккал) – с 7 -11 лет;
Компот из сухофруктов – 200 гр. (196,38 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с. Татищево»

Жандаурова Н. Г./



5 день

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая – 205 гр. (210,13 ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (262,66 ккал) – с 11-17 лет;
Какао с молоком (вариант – 2) – 200 гр. (195,71 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат «Степной» – 100гр. (109,65 ккал) – с 7 -11 лет;
Рассольник «Ленинградский» – 250 гр. (107,25 ккал) – с 7 -11 лет;
Рагу из мяса птицы – 180 гр. (275,91 ккал) – с 7 -11 лет;
Кисель – 200 гр. (91,00 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООШ с. Татищево»

Жайдаурова Н. Г./



6 день

Завтрак

Каша ячневая молочная жидкая – 205 гр. (246,87 ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (308,59 ккал) – с 11-17 лет;
Чай с молоком (вариант – 1) – 200 гр. (89,32 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат «Витаминный» – 100гр. (79,40 ккал) – с 7 -11 лет;
Суп картофельный с вермишелью – 250 гр. (118,25 ккал) – с 7 -11 лет;
Плов из мяса птицы – 200 гр. (310,75 ккал) – с 7 -11 лет;
Чай с сахаром – 200 гр. (40,00 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Оладьи с повидлом – 165 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООШ с. Татищево»

Кандаурова Н. Г./



7 день

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями – 200 гр. (156,16ккал) – с 7 – 11 лет; 250 гр. (195, 10 ккал) – с 11-17 лет;
Напиток кофейный с молоком (вариант – 1) – 200 гр. (118,69 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат из моркови с яблоками – 100гр. (81,90 ккал) – с 7 -11 лет;
Суп рисовый – 250 гр. (51,25 ккал) – с 7 -11 лет;
Картофель отварной – 150 гр. (150,00 ккал) – с 7 -11 лет;
Рыба, запеченная с овощами – 80 гр. (174,20 ккал) – с 7 -11 лет;
Компот из свежих яблок – 200 гр. (114, 60 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с. Татищево»

Кандаурова Н. Г./



8 день

Завтрак

Каша гречневая вязкая на молоке – 205 гр. (246,17 ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (307,71 ккал) – с 11-17 лет;
Какао с молоком (вариант – 2) – 200 гр. (195,71 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат из капусты с морковью – 100гр. (94,12 ккал) – с 7 -11 лет;
Рассольник «Ленинградский» – 250 гр. (107,25 ккал) – с 7 -11 лет;
Каша пшеничная рассыпчатая – 150 гр. (194,96 ккал) – с 7 -11 лет;
Биточки из мяса птицы – 80 гр. (228,80 ккал) – с 7 -11 лет;
Соус томатный – 50 гр. (34,00 ккал) – с 7 -11 лет;
Чай с сахаром и молоком – 200 гр. (87, 25 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (140,28 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ с. Татищево»
Кандаурова Н. Г./



10 день

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая – 205 гр. (210,13 ккал) – с 7 – 11 лет; 256 гр. (262,66 ккал) – с 11-17 лет;
Напиток кофейный с молоком (вариант – 1) – 200 гр. (118,69 ккал) – с 7- 17 лет;
Хлеб пшеничный йодированный – 50 гр. (108 ккал) – с 7 – 11 лет; 100 гр. (172,80 ккал) – с 7- 17 лет.

Обед

Салат из картофеля с кукурузой и морковью – 100 гр. (164,20 ккал) – с 7 -11 лет;
Борщ с капустой и картофелем – 250 гр. (127,50 ккал) – с 7 -11 лет;
Рагу из мяса птицы – 150 гр. (229,92 ккал) – с 7 -11 лет;
Компот из сухофруктов – 200 гр. (196, 38 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб пшеничный – 40 гр. (83,60 ккал) – с 7 -11 лет;
Хлеб ржаной – 40 гр. (91,96 ккал) – с 7 -11 лет.