



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 1

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Каша овсяная жидкая	200	6,21	5,28	32,79	81,00
	Бутерброд с яблочным джемом	30/15	2,67	0,90	16,16	131
	Чай каркаде с шиповником	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Обед	Огурец соленый	60	0,6	0,08	1,3	8,4
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/10	4,4/5,3	2,1/1,8	14,6/0	94,9/37,4
	Ежики»Аппетитные» в томатном соусе	10030	16,3	19,4	19,1	285,7
	Спагетти отварные	180/5	5,52	4,52	26,45	168,45
	Компот из смородины	200	0,04	0,00	12,7	52,20
	Хлеб ржаной резаный. Батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Гуляш из индейки	100	10,7	1,2	2,2	62,1
	Рис отварной	180	3,7	6,3	28,5	216
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	10,1	41
	Хлеб ржаной/батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 2

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Запеканка макаронная с мясом и сыром	150	8,6	7,6	19	180,9
	Бутерброд с маслом и сыром порционно	30/10/25	6,68	8,45	19,34	180
	Злаковый напиток с молоком	200	1,60	2,00	22,40	116
Обед	Икра кабачковая	60	0,60	2,35	3,85	39,00
	Суп с фрикадельками и макаронными изделиями	250	2,6	2,28	5,4	41,3
	Картофельная запеканка с мясом	180	14,7	9,9	4,7	169,4
	Напиток яблочный с плодами шиповника	200	0,9	0,5	24,6	104
	Хлеб ржаной/батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123
Полдник	Капуста тушеная с мясом индейки	250	8,3	1,1	3,7	57,6
	Чай с лимоном и шиповником	200	0,7	0,1	10,1	41
	Хлеб ржаной/батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 3

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,1	1,89	19,4	97,2
	Чай с лимоном и шиповником	200	0,7	0,1	10,1	41
	Хлеб полезный с микронутриентами.	25/25	3,8	0,8	25,01	123,00
Обед	Помидор свежий	60	0,9	0,16	3,0	17,1
	Борщ с капустой и мясом	250	4,75	5,05	12,59	103,93
	Зраза сочная из птицы	100	12,1	7,2	7,5	143,2
	Гречка отварная рассыпчатая	180	9,47	8,80	44,1	296
	Компот из смеси фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00
Полдник	Плов с мясом	250	7,7	9,4	17	185,5
	Компот из клубники	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 4

	Наименование	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Омлет паровой и свежие овощи	150/30	9,9/0,8	15/0, 1	2,2/2,8	184,5/15
	Бутерброд с сыром	25/20	6,76	14,32	1,44	161,28
	Кофейный напиток с молоком	200	140	2,00	22,40	11603
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	6,7	7,8	98,8
	Суп рисовый с картофелем, птицей и сметаной	250/10	4,5	3,6	11,7	118
	Подлива из филе кур	100	12,2	2,4	2,6	83,1
	Спиральки макаронные	180	7,92	0,9	49,68	23,74
	Компот плодово-ягодный	200	0,004	0,00	24,76	94,20
	Хлеб полезный с микронутриентами. Батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Гречневая каша с молоком	250	4,2	2,3	21,6	118
	Напиток из садовых ягод	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00
	Сдоба аппетитная	80	4,0	6,2	26,0	198



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 5

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Каша манная	250	3	3,2	19,26	98
	Бутерброд с яблочным конфитюром	3015	3,86	6,58	6,09	148,89
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44,0
Обед	Салат «Витаминный»	70	1,28	4,08	6,16	66
	Бульон из индейки с гречками	250 /20	7	4,79	39,5	194
	Шницель рыбный натуральный	100	12,13	3,19	12,18	126,45
	Картофель запеченный	180	5,52	4,52	26,45	118,45
	Компот ягодный	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб полезный с микронутриентами. Батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Творожно рисовая запеканка с сгущенкой	150/20	4,6	8,5	27,3	200,3
	Напиток из ягод	200	0,2	0,2	9,8	22,7



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 6

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/20	1,3	4,36	21,76	127,45
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
	Яйцо вареное	50	6	5,5	0,2	78
Обед	Свекла с зеленым горошком	60	1,8	8,1	9,9	115,1
	Суп гороховый с мясом	250	5,49	5,28	16,33	137,75
	Гуляш из индейки	100	12,8	1,4	2,2	73,3
	Рис отварной	180	5,17	1,31	50,80	226,03
	Компот из вишни	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб,Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00
	Булгур отварной с маслом	180	11,9	2,2	12,1	203
Полдник	Тефтелька мясная	100	9,8	9	10,1	158,5
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44,0



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 7

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Каша рисовая	250	6,68	8,45	29,39	187,00
	Бутерброд с сыром	30/20	1,3	4,36	21,76	127,45
	Чай	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Обед	Овощи (свежий огурчик)	60	0,78	0,06	3,78	17,40
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	Птица отварная (филе индейки)	100	14,16	11,9	0	164
	Картофельное пюре	180	2,93	40,48	19,28	180
	Компот «Ассорти»	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб полезный с микронутриентами. Батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Каша гречневая с молоком	250	6,21	5,28	32,72	203
	Напиток из ягод и плодов шиповника	200	0,9	0,5	24,6	104,00
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 8

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Фрикаделька из фарша на пару с гречей	100/180	15,2/4,5	12,3/1,2	2,8/20,3	184/110
	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00
Обед	Винегрет овощной	60	1,7	4,9	6,8	76,5
	Суп с мясом и чечевицей	250	2,79	2	431	43,2
	Биточек куриный	100	21	6,2	7,8	153
	Рис отварной	180	2,2	0,5	24,9	116
	Морс клюквенный	200	0	0	6	25,2
	Хлеб полезный с микронутриентами. Батон.	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Омлет с индейкой	150	19,3	11,6	2,3	163
	Компот из яблок	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 9

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Каша манная	250	10,3	1	64,7	328
	Бутерброд с маслом	30/15	6,1	16,5	38,7	328,2
	Какао с молоком	200	3,68	3,48	14,62	105,46
Обед	Капуста квашеная	70	0,9	0,1	4,3	19
	Суп Рассольник с курицей	250	5,5	4,7	16,6	127
	Котлета домашняя из говядины	100	18,4	10	0,4	153
	Гречка рассыпчатая	180	8,06	6,09	38,64	244
	Компот из сухофруктов с плодами шиповника	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб полезный с микронутриентами. Батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Картофель тушеный с мясом	250	8,8	7,9	10,5	149,1
	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00



Частное общеобразовательное учреждение

## «Первая школа»

ИНН 5262376874 КПП 525701001 ОГРН 1215200002038 р/с 40703810229050000074 ФИЛИАЛ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ» АО «АЛЬФА-БАНК» к/с 30101810200000000824 БИК 042202824 Юр.адрес:  
г.Н.Новгород, ул. Тонкинская, д. 7а, пом.18 т. 223-51-51

### 5-11 классы

#### День 10

	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Завтрак	Запеканка морковная	150	4,7	5,8	21,4	157,8
	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	10,00	39,90
Обед	Овощи сезонные	60	0,36	0,12	2,40	12,00
	Лапша куриная	250	Б	1,1	12,2	76,3
	Рыбная котлета из трески	100	12,6	5,9	15	164
	Капуста тушеная	180	1,3	1,4	5,2	37,1
	Напиток из яблок	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб полезный с микронутриентами. Батон	20/30	3,8	0,8	25,01	123,00
Полдник	Гуляш из говядины	100	13,7	10,6	3,8	166
	Булгур отварной с маслом	180	11,9	2,2	12,1	203
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44,0
	Хлеб. Батон	20/30	3,2	1,2	20,00	104,00
	Выпечка (пирожок,булочка)	70	5	8,2	35,3	243,6