

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ №8»  
 Е.Н. Сергеева



МЕНЮ

7-11 лет

День 1 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Каша пшённая молочная с маслом сливочным	150/4	5,60	6,25	17,74	145,05
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>12,12</b>	<b>16,80</b>	<b>72,43</b>	<b>488,35</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Печенье	30	2,59	2,49	13,18	92,45
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,39</b>	<b>7,49</b>	<b>22,78</b>	<b>199,45</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>774</b>	<b>20,51</b>	<b>24,29</b>	<b>95,21</b>	<b>687,80</b>
<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	3,47	5,46	21,68	88,00
Жаркое по - домашнему с куриной грудкой	50/150	14,33	28,73	29,77	396,00
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>25,70</b>	<b>35,23</b>	<b>111,39</b>	<b>767,72</b>
Вода питьевая ПЭТ	<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2014,00</b>	<b>46,22</b>	<b>59,52</b>	<b>206,60</b>	<b>1455,52</b>

Зав. Производством

Давлетшина А.Н

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №8»

Е.Н. Сергеева



7-11 лет

МЕНЮ

День 2- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73
Яйцо отварное	40	5,08	1,60	0,28	62,80
Какао с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,73</b>	<b>24,30</b>	<b>72,67</b>	<b>602,83</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Нектар фруктовый (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,32</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690,00</b>	<b>22,63</b>	<b>24,30</b>	<b>90,85</b>	<b>679,15</b>
<b>ОБЕД</b>					
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,58	2,47	11,69	68,60
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	22,19	4,89	271,00
Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,30
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,22</b>	<b>26,40</b>	<b>111,51</b>	<b>790,10</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1990,00</b>	<b>51,85</b>	<b>50,70</b>	<b>202,36</b>	<b>1469,25</b>

Зав. Производством

Давлетшина А.Н

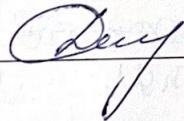
7-11 лет

МЕНЮ

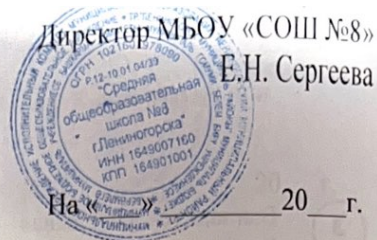
День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60
Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/30	5,30	5,54	10,50	186,80
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>13,17</b>	<b>16,06</b>	<b>74,89</b>	<b>608,20</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Крекер	20	1,84	2,82	12,64	83,20
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>7,64</b>	<b>7,82</b>	<b>22,24</b>	<b>190,20</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>810</b>	<b>20,81</b>	<b>23,88</b>	<b>97,13</b>	<b>798,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	200/11/10	4,07	6,86	10,03	123,57
Рыба тушеная с овощами	80/40	10,43	11,62	9,04	180,33
Пюре картофельное с капустой тушеной (доп. гарнир)	150/30	3,68	5,91	32,81	213,35
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого:</b>	<b>871</b>	<b>25,67</b>	<b>25,65</b>	<b>113,62</b>	<b>806,85</b>
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2181,00</b>	<b>46,48</b>	<b>49,52</b>	<b>210,74</b>	<b>1605,25</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_



Давлетшина А.Н



## МЕНЮ

7-11 лет

### День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл-ды	Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/4	4,43	2,54	28,07	188,20
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Батон высший сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Итого:</b>	<b>589</b>	<b>16,60</b>	<b>18,68</b>	<b>76,77</b>	<b>579,90</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>					
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>789,00</b>	<b>22,40</b>	<b>23,68</b>	<b>86,37</b>	<b>686,90</b>
<b>ОБЕД</b>					
Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	14,40
Суп - лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	200/10	4,39	6,29	9,33	118,80
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/150	12,01	17,53	35,88	321,45
Нектар плодовой (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>24,30</b>	<b>24,86</b>	<b>105,15</b>	<b>723,97</b>
Вода питьевая ПЭТ	<b>500</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>2029,00</b>	<b>46,70</b>	<b>48,54</b>	<b>191,52</b>	<b>1410,87</b>

Зав. Производством \_\_\_\_\_ Давлетшина А.Н