

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

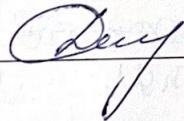
7-11 лет

МЕНЮ

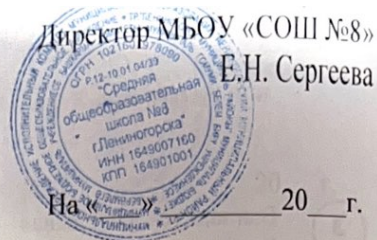
День 3 - ий

| 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