

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



МЕНЮ
Понедельник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,8	0,1	2,6	14,5
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,961	20,315	84,815	604,7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	0,67	0,08	2,17	12,05
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный / ржано-пшеничный	50	3	0,4	13,2	68,4
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	23,591	24,035	91,205	656,54
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоком	60	0,59	6,08	5,19	77,92
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86
Кнели куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	28,17	26,95	114,55	803,94

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоком	50	0,49	4,65	4,33	61,13
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Пюре гороховое	180	6,14	6,98	45,4	268,98
Кнели куриные	90/20	12,7	10,53	15,3	206,77
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	31,93	30,63	135,22	933,41

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные с соусом	150/20	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.



МЕНЮ
 Вторник (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7
Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,495	20,295	79,89	583

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	7,68	63,9
Жаркое из птицы	230	16,05	18,09	38,84	392,37
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,385	21,955	91,16	658,97
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Биточки рыбные с соусом	80/30	8,55	7,03	18,35	182,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	27,23	26,445	111,6	786,41

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8	11,43	18,2	207,67
Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6
Биточки рыбные с соусом	90/30	8,55	7,03	18,35	182,76
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	30,01	31,435	130,96	963,08

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____ / _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ
Среда (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,314	18,87	84,99	614,61

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264
Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	23,18	115,28
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,5	22,12	97,49	707,44
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	18,645	105,75
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	28,23	28,93	111,415	823,65

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокачанной капусты	50	0,78	2,75	8,56	62,11
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Плов с говядиной (крупа гречневая)	230	19,32	18,1	54,72	479,06
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	31,88	31,03	127,45	939,77

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной с соусом	150/20	3,834	5,42	31,6	210
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ
Четверг (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,111	20,185	87,045	602

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,69	2,1	13	77,7
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4
Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,681	21,925	98,455	660,1
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	60	0,73	6,04	8,414	91
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200
Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,56
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	27,063	27,738	112,094	807,09

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	50	0,6	5,03	7	75,67
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200
Рагу из птицы	220	16,66	19,07	46,6	424,67
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	30,72	30,91	128,14	942,87

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Гречка отварная с соусом	150/20	5,2	4,3	24,3	156,7
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"
Турнина А. А.

МЕНЮ
Пятница (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,925	19,845	82,98	591,2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,8	4,5	4,25	60,7
Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	409,54
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,6	117,2
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,605	22,065	91,01	648,14
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат "Витаминный"	60	0,7	5,2	6,36	72,73
Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61
Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кисель	200	0	0	35,94	118
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	27,83	29,01	117,99	839,09

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат "Витаминный"	50	0,44	4,78	6,06	69,02
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	32,89	33,01	131,03	935,53

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис припущенный с овощами	150	3,834	5,42	31,6	210
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
 Суббота (неделя 1)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,752	19,42	86,93	592,49

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Огурцы свежие с маслом	50	2	5,09	2,06	62,05
Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	5,05	1,27	19,7	110,43
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,38	21,87	96,33	684,91
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Курица тушеная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	27,984	26,27	116,95	853,2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	4,4	50,94
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264
Курица тушеная с овощами	80/30	14	11,2	17,6	227,2
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	30,49	30,89	139,82	992,94

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.

МЕНЮ
Понедельник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	20,201	18,915	87,925	606,93

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	28,36	235,14
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	22,281	22,055	93,685	665,03
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	1,002	6,06	5,6	80,94
Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	26,622	28,92	111,71	822,69

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	4,73	4,67	64,5
Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	29,94	30,69	127,66	934,83

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные с соусом	150/20	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____ / _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ

Вторник (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,425	19,745	81,73	597,04

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Плов из говядины	230	18,05	21,7	40,8	430,9
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	23,055	22,585	92,79	680,2
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	60	0,73	6,04	8,414	91
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61
Кнели куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	28,12	28,86	112,294	813,71

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	50	0,61	5,6	7	80,84
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8
Кнели куриные с соусом	90/20	12,7	10,53	15,3	206,77
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,46	0,48	22,52	113,6
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	32,11	33,55	130,01	913,91

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рис отварной с соусом	150/20	3,834	5,42	31,6	210
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор:  Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.



МЕНЮ
 Среда (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	60	0,7	3,06	6,65	56,94
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,58	20,66	87,71	614,94

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	50	0,59	3,72	5,55	58,04
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	4,8	39,6	234,52
Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,7	0,5	16,5	95
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,92	21,88	94,65	673,86
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	1-4 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	5,28	61,07
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Рагу овощное с говядиной	200	16,14	14,9	44,3	375,86
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	26,29	27,1	112,05	837,06

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	5-11 классы	Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы отварной	50	0,73	3,38	4,4	50,94
Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232
Рагу овощное с говядиной	220	17,98	19,03	50,05	443,39
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	30,03	30,68	127,6	945,13

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Гречка отварная с соусом	150/20	5,2	4,3	24,3	156,7
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"
 Турнина А. А.



МЕНЮ
 Четверг (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8
Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148
Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	19,67	20,69	87,88	607,5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6
Картофель тушеный	180	5,38	7,15	25,6	188,27
Котлета из говядины	90	13,06	14,6	19,66	271,29
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	23,6	24,13	97,83	713,46
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	10	2,1	3,14	0,34	38,02
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26
Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,3	15	66,7
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	28,224	26,45	112	816,93

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	20	4,22	5,3	0,7	71,3
Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26
Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264
Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172
Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	32,99	31,41	130,11	963,62

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.
 Старший повар: _____ / _____

Согласовано:
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
 Алексеевского муниципального района
 Шакирова Д. Д.



Утверждаю:
 Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

МЕНЮ
 Пятница (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2
Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,285	19,065	79,66	566,03

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	50	1	5,8	6,6	86,1
Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	409,54
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	3,8	0,48	22,42	140,4
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	21,805	23,345	91,18	696,74
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	60	1,5	6,8	5,1	87,7
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	4,6	37,9	220,6
Курица тушеная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182
Хлеб пшеничный	20	0,69	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	28,1	28,91	118,54	853,23

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурцы свежие с маслом	50	0,8	4,5	4,25	60,65
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,97	5,95	45,48	263,35
Курица тушеная с овощами	80/30	14	11,2	17,6	227,2
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	3,8	0,48	22,42	172
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	33,07	30,63	128,85	994,8

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Макароны отварные с соусом	150/20	5,47	6,37	34,34	204
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____

Согласовано:

Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 3" им. Г. С. Боровикова
Алексеевского муниципального района
Шакирова Д. Д.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Туркина А. А.

МЕНЮ
Суббота (неделя 2)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	0,1	2,6	14,5
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60
Цена завтрака / Итого за завтрак	64,19	18,501	19,565	82,715	580,11

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	50	0,77	0,08	2,5	13,8
Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6
Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3
Цена завтрака / Итого за завтрак	60,00	22,23	23,02	92,98	697,92
Родительская плата (за минусом субсидии 8,80 рублей)	51,20				

ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,44	4,05	1,88	45,73
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145
Цена обеда/ Итого за обед	80,00	27,13	27,71	111,738	830,68

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,37	4	1,57	43,76
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172
Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145
Цена обеда/ Итого за обед	86,00	30,54	30,76	128,308	986,86

МЕНЮ за счёт бюджетных средств

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60

Технолог-калькулятор: _____ Новикова Н.Н.

Старший повар: _____ / _____