

Согласовано:

Директор

*МБОУ АСОИ №3*

Наименование учреждения

*И.С. Боровикова*

Наименование района

*Д.Д. Шакирова*

Подпись

Ф.И.О.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

**МЕНЮ**

**Понедельник (неделя 1)**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоками	60	0,594	1,1	6,19	37,036
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>20,084</b>	<b>20,66</b>	<b>79,71</b>	<b>584,606</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови с яблоками	100	0,99	2,93	8,99	66,29
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Котлета из птицы с соусом	90/20	11,1	12,11	8,9	188,99
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>23,01</b>	<b>24,12</b>	<b>95,89</b>	<b>692,17</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из свежих огурцов	60	0,73	4,05	1,43	45,09
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>25,64</b>	<b>28,16</b>	<b>120,91</b>	<b>838,76</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из свежих огурцов	100	0,76	7,45	2,07	78,37
Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
Картофельное пюре	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Тефтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	261,9
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>30,43</b>	<b>30,63</b>	<b>140,75</b>	<b>958,95</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор

Старший повар:

*Иванова А.А.*



Согласовано:

Директор МБОУ АСХМ №3

Наименование учреждения

ш.п. Г.С. Боровикова

Наименование района

Д.Д. Шахматова

Подпись

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председателя 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		Углеводы
Салат из белокочанной капусты	60		1,16	6,05	5,8	82,29
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200		14,23	13	46,9	361,52
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1	40,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>		<b>19,35</b>	<b>20,085</b>	<b>85,4</b>	<b>599,3</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Салат из белокочанной капусты	100		1,62	8	10,75	121,48
Жаркое по-домашнему (из говядины)	230		15,9	13	54	396,6
Хлеб пшеничный	30		2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1	40,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>		<b>21,48</b>	<b>22,035</b>	<b>97,45</b>	<b>673,57</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>					

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Салат из моркови	60		0,74	6,05	5,1	77,8
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10		6,1	9,4	18,4	182,6
Рис отварной	150		3,7	6,3	37,2	220,6
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30		10,45	5,9	11	138,9
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200		0,05	0	12,6	50,6
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>		<b>25,64</b>	<b>28,95</b>	<b>111,7</b>	<b>810,2</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Салат из моркови	100		1,17	7,8	10,47	116,76
Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10		6,1	9,4	18,4	182,6
Рис отварной	180		4,5	7,9	45,1	269,3
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30		13,7	6,1	13,5	163,7
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200		0,05	0	12,6	50,6
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>		<b>30,12</b>	<b>32,5</b>	<b>127,47</b>	<b>922,66</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кондитерское изделие	50		1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10		0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор:

Старший повар:

С.А. Лапозникова А.А.



Согласовано:

Директор М.В.С. Д.С.И. №3  
 Наименование учреждения  
ш.к. Г.С. Беловикова  
 Наименование района  
г.о. Шахматова  
 Подпись \_\_\_\_\_ ф.и.о. \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.  
 Т  
 ИНН 1605068409  
 ОГРН 1191690075752

**МЕНЮ**  
 Среда (неделя 1)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>19,7</b>	<b>20,69</b>	<b>81,01</b>	<b>589,05</b>

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>21,69</b>	<b>24,09</b>	<b>91,85</b>	<b>670,77</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	60	1,16	6,05	5,8	82,29
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>27,36</b>	<b>29,02</b>	<b>111,6</b>	<b>817,89</b>

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат "Витаминный"	100	1,62	8	10,75	137,88
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>30,72</b>	<b>31,6</b>	<b>127,65</b>	<b>934,88</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор:

Старший повар:

Савицкая И.А.





**МЕНЮ**  
**Четверг (неделя 1)**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51
Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>18,3</b>	<b>18,81</b>	<b>86,5</b>	<b>587,98</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	220/5/10	8,9	12,9	29,4	269,3
Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192
Хлеб пшеничный	50	4,1	1,35	24	124,55
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>21,4</b>	<b>21,86</b>	<b>98,8</b>	<b>677,59</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,1	5,7	5,13	76,22
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	216,57
Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>27,55</b>	<b>28,78</b>	<b>112,31</b>	<b>815,77</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,6	9	7,3	116,6
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8
Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>32,98</b>	<b>33,71</b>	<b>127,86</b>	<b>944,07</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: \_\_\_\_\_  
 Старший повар: \_\_\_\_\_  
 Старший повар: Сау, Самонкина \* \*



Согласовано:

Директор

*М.В. Селезнева №3*

Наименование учреждения

*МБОУ СОШ №3*

Наименование района

*г. С. Яковлева*

Подпись

Ф.И.О.

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	
Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	9,4	54,89
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>18,76</b>	<b>20,695</b>	<b>86,5</b>	<b>607,69</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Фрукт	100	1,1	0,76	9,8	50,44
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	9,4	54,89
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>21,76</b>	<b>23,095</b>	<b>95,9</b>	<b>678,39</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

## ОБЕД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	60	0,63	6,05	5,27	78,05
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>28,28</b>	<b>26,48</b>	<b>119,27</b>	<b>828,52</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из отварной свеклы	100	1,44	10,08	8,73	131,47
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
Рагу овощное с говядиной	230	17,2	13,8	59,9	432,6
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>30,39</b>	<b>31,51</b>	<b>131,23</b>	<b>954,37</b>

## МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор:

Старший повар:

Старший повар:

*Г**Самойлова А.А.*





**МЕНЮ**  
 Суббота (неделя 1)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Кондитерское изделие	40	1,4	6,04	13,3	113,16
Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>20,2</b>	<b>20,42</b>	<b>87,8</b>	<b>615,78</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Кондитерское изделие	40	1,4	6,04	13,3	113,16
Картофельное пюре	180	4,1	8,8	41,8	262,8
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	11,8	7,03	10,9	154,07
Хлеб пшеничный	30	2,51	0,81	9,4	54,89
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>21,37</b>	<b>22,99</b>	<b>94,6</b>	<b>670,75</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Огурцы соленые	60	0,32	0,04	0,68	4,36
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Птица, тушеная в соусе с овощами	80/30	10,29	13,2	20,2	240,76
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>27,93</b>	<b>28,07</b>	<b>111,58</b>	<b>811,51</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10,9
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Птица, тушеная в соусе с овощами	90/30	11,57	14,85	22,72	270,81
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>31,77</b>	<b>31,65</b>	<b>127,52</b>	<b>923,41</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: \_\_\_\_\_  
 Старший повар: \_\_\_\_\_  
 Старший повар: Сау Самошкинова А.А.



Согласовано:

Директор

*М.В.С. Желез Н.В.*

Наименование учреждения

*ш.п. Т.С. Боровакова*

Наименование района

*Фрунзе 20 Шокерова*

Подпись

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

**МЕНЮ**  
**Понедельник (неделя 2)**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	4	2,52	0	38,68
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>20,16</b>	<b>19,83</b>	<b>86,01</b>	<b>603,2</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Сыр	15	4	2,52	0	38,68
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	230/5/10	9,2	10,7	43,2	305,9
Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>21,56</b>	<b>21,93</b>	<b>91,31</b>	<b>648,9</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему с птицей	200	12,4	12,13	41,2	323,57
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>26,73</b>	<b>28,93</b>	<b>111,61</b>	<b>819,96</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
Жаркое по-домашнему с птицей	230	15,05	13,94	53,03	397,78
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>29,97</b>	<b>32,34</b>	<b>127,38</b>	<b>926,59</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: *[подпись]*Старший повар: *[подпись]*Старший повар: *Сау / Сапожникова А.А.*







Согласовано:

Директор

*М.В. Селезнева*  
 Наименование учреждения  
 мед. Т.С. Боровикова

Наименование района

*Ф.И.О. Д.Д. Шлапикова*  
 Подпись ф.и.о.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

*Турнина А.А.*  
 Подпись

**МЕНЮ**  
 Среда (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	60	1,16	6,05	5,8	82,29
Плов из говядины	200	14,6	13,5	40,2	340,7
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>19,92</b>	<b>20,67</b>	<b>79,6</b>	<b>583,55</b>

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из белокочанной капусты	100	1,62	8	10,75	121,48
Плов из говядины	230	17,5	14,1	51,3	402,1
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>23,28</b>	<b>23,22</b>	<b>95,65</b>	<b>684,14</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда 1-4 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови с яблоками	60	0,594	1,1	6,19	37,036
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Пюре гороховое	160	5,46	4,71	42,8	235,43
Котлета из птицы с соусом	80/20	9,9	12,11	6,58	174,91
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>25,914</b>	<b>26,88</b>	<b>111,57</b>	<b>792,456</b>

Наименование блюда	Выход блюда 5-11 классы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из моркови с яблоками	100	0,99	2,93	8,99	66,29
Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5
Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>32,29</b>	<b>30,69</b>	<b>128,99</b>	<b>921</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: \_\_\_\_\_

Старший повар: \_\_\_\_\_

Старший повар: *С.С. Сапожникова*



Согласовано:

Директор

*М.Б. Ахмедов*

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Наименование учреждения

*Ш.А.С. Героликера*

Наименование района

*Д.Д. Шахматова*

Подпись

Ф.И.О.



Турнина А. А.

**МЕНЮ**  
Четверг (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3
Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>19,54</b>	<b>20,6</b>	<b>79,67</b>	<b>580,58</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	100	1,17	7,8	10,47	116,76
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6
Птица, тушенная в сметанном соусе	50/50	7,1	5,6	3,17	91,48
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>21,37</b>	<b>24,15</b>	<b>91,54</b>	<b>668,84</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	6,06	5,6	80,94
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	175,77
Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6
Фрикадельки в соусе	80/20	10,3	8,28	1,85	123,12
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>26,85</b>	<b>28,28</b>	<b>113,13</b>	<b>812,05</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	8,8	9,66	125,84
Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200
Рис отварной	180	4,5	7,9	45,1	269,3
Фрикадельки в соусе	90/30	11,58	9,31	4,3	147,31
Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
Хлеб ржан-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>29,93</b>	<b>33,65</b>	<b>127,54</b>	<b>954,07</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: \_\_\_\_\_

Старший повар: \_\_\_\_\_

Старший повар: *кап**А.А. Турнина*



Согласовано:  
 Директор Ильич Александр №3

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Наименование учреждения  
ш.п. Д.С. Боровикова



Турнина А. А.

Наименование района  
Д.Д. Шахматов

Подпись ф.и.о.



**МЕНЮ**  
 Пятница (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47
Макароньы отварные со сливочным маслом	150		5,47	6,37	34,34	216,57
Сосиска отварная с соусом	100/20		11,2	13	11	205,8
Хлеб пшеничный	20		1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1	40,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>		<b>20,07</b>	<b>20,535</b>	<b>83,04</b>	<b>599,95</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Фрукт	100		0,4	0,4	9,8	47
Макароньы отварные со сливочным маслом	180		6,8	8	45,4	280,8
Сосиска отварная с соусом	100/20		11,2	13	11	205,8
Хлеб пшеничный	20		1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,04	0,005	10,1	40,7
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>		<b>21,4</b>	<b>22,165</b>	<b>94,1</b>	<b>664,18</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>					

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		1-4 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Огурцы свежие порционно с маслом	60		1,16	6,05	5,8	82,29
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		6,5	8	9,3	135,4
Картофельное пюре	150		3,8	6,5	34,8	212,9
Тефтели с соусом	80/20		11	8,7	29,8	241,5
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200		0,05	0	12,6	50,6
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>		<b>27,11</b>	<b>28,99</b>	<b>119,7</b>	<b>549</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		5-11 классы	Белки	Жиры		Углеводы
Огурцы свежие порционно с маслом	100		1,62	8	10,75	121,48
Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10		6,5	8	9,3	135,4
Картофельное пюре	180		4,1	8,8	41,8	262,8
Тефтели с соусом	90/20		12,4	8,7	33,5	261,9
Хлеб пшеничный	40		3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20		1,32	0,22	8,2	40,06
Компот из сухофруктов	200		0,05	0	12,6	50,6
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>		<b>30,27</b>	<b>33,8</b>	<b>135,35</b>	<b>967</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: [подпись]  
 Старший повар: [подпись]  
 Старший повар: Солу / Солонникова, А.А.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №3

Наименование учреждения

МБОУ СОШ №3

Наименование района

г.о. Д.Д. Шакарвова

Ф.И.О.



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А. А.

**МЕНЮ**  
Суббота (неделя 2)

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	60	0,86	6,1	5,84	81,8
Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	14,23	13	46,9	361,52
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>69,43</b>	<b>18,29</b>	<b>19,95</b>	<b>81,54</b>	<b>578,97</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Винегрет овощной	100	1,45	7,7	9,78	114,22
Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6
Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77
<b>Цена завтрака / Итого за завтрак</b>	<b>78,00</b>	<b>22,19</b>	<b>22,09</b>	<b>102,18</b>	<b>696,29</b>
<b>Родительская плата (за минусом субсидии 9,60 рублей)</b>	<b>68,40</b>				

**ОБЕД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		1-4 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	60	0,74	6,05	5,1	77,8
Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>91,00</b>	<b>28,25</b>	<b>27,41</b>	<b>114,38</b>	<b>818,4</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		5-11 классы	Белки	Жиры	
Салат из моркови	100	1,17	7,8	10,47	116,76
Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной	225/15/10	7,2	8,9	21,68	195,62
Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	10,45	5,9	11	138,9
Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
Хлеб ржан-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
Кисель	200	0	0	20,9	83,9
<b>Цена обеда/ Итого за обед</b>	<b>102,00</b>	<b>30,08</b>	<b>30,76</b>	<b>127,35</b>	<b>907,76</b>

**МЕНЮ за счёт бюджетных средств 9,60**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Кондитерское изделие	50	1,75	7,55	16,62	141,43
Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3

Технолог-калькулятор: \_\_\_\_\_

Старший повар: \_\_\_\_\_  
Старший повар: Сау / Сапожникова А.А.